

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 3/2017



AKTUELLT:

Ellas nya sambo
- en robot

KONGRESS 2017

Kongressen
tog sikte på
framtiden

HÄLSA

De får motion
på hästryggen

ULLA VANN STRIDEN

BISTÅND. När Ulla Jonsson, 89, bara fick en timme utevistelse per vecka överklagade hon biståndshandläggarens beslut - och vann.



KULTUR

Idel sevärdheter
på Millesgården



AKTUELLT

Vad säger siffrorna
om äldreomsorgen?

SKPF
pensionärerna

Ingår kostnadsfritt för dig som är medlem i SKPF!



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

Spara pengar med 100-tals rabatter från Smart Senior

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

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

Nu ännu enklare att aktivera!

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

Nu ännu enklare att ta del av alla rabatter!

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

www.smartsenior.se/skpf

OPTIKER

Du får alltid 25% rabatt på glas vid köp av kompletta glasögon. Vid köp av enkelslipade glas ges rabatten vid köp över 1 498 kronor. Fram till 15/9 får du dessutom suncovers på köpet (värde 598 kr)! Kan ej kombineras med andra rabatter.

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

25% rabatt
och suncovers
på köpet!



HOTELL

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

RABATTFAKTA: Ring 08 517 517 00 eller gå in på smartsenior.se/scandic. Uppge D000023893

Scandic

Boka hotell med upp till 50% rabatt, du får 10% extra rabatt på deras redan låga priser.

RABATTFAKTA: Aktivera ditt kort och logga in dig via smartsenior.se/hotels för att få din rabattkod.



BILAR

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 Senior17. Boka per telefon 040-668 05 00 (Scandorama) och 040-600 00 00 (Ölvevår).

SCANDORAMA



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/emporia eller ring 08-410 426 10.



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

20% rabatt på internet.

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

TELE2

MEDLEMSRESOR - för dig som Smart Senior

LÅNGTIDSSEMESTER | Andalusien

22 dagar med Scandorama, avresa 25 och 26 september 2017.

Pris per person: 11 995 kr (enkelrumstillägg 4 895 kr).

3 LÄNDER | Kroatien, Slovenien & Italien

8 dagars rundresa med Scandjet, avresa 19 september 2017.

Pris per person: 9 990 kr (enkelrumstillägg 1 260 kr).

DET ANDRA SPANIEN | Galicien & Baskien

8 dagars omväxlande rundresa i nordvästra Spanien med Scandorama, avresa 28 september 2017.

Pris per person: 9 995 kr (enkelrumstillägg 2 295 kr).

LÅNGTIDSSEMESTER | Skattkammarön Malta

3 veckor med Maltaresor i 70 kvm stort semesterhus med privat innergård och gratis Wi-Fi, avresa 11 och 12 november 2017.

Pris per person: 11 499 kr.

Alla medlemsresor hittar du på:

www.smartsenior.se/medlemsresor

Många viktiga beslut på vår kongress

När förra kongressen avslutades i juni 2014 var det nog ingen som kunde ana vad som väntade under kongressperioden. Det har skett så mycket omvälvande att jag vågar utnämna de gångna tre åren till en historiskt händelserik kongressperiod, där glädje och sorg blandats.

Historia skrevs när SKPF och SPRF gick samman 1 juli 2016. En av de roligaste uppgifterna jag haft som tillförordnad ordförande var att fullfölja samgåendet med SPRF och kunna hälsa 17 000 nya medlemmar välkomna in i SKPF. Tillsammans känns det som att vi är ännu bättre än var för sig och att vårt, efter samgåendet gemensamma, förbund har en stark utvecklingspotential.

TEMAT FÖR ÅRETS KONGRESS i Norrköping var "Leva eller överleva?" Tre ord som på ett tydligt sätt sätter fingret på det mest akuta problemet för många av dagens pensionärer. För medan många har det bra som pensionär finns det alltför många som lever med extremt små ekonomiska marginaler. Ofta är det kvinnor som efter ett arbetsliv med deltid, låga löner och utslitna kroppar ovanpå det får en pension som de inte kan leva på utan bara överleva. Kvinnors låga pensioner är ett samhällsproblem.

Vi står inför två mycket stora problem som måste lösas å det snaraste. Ett – dagens kvinnliga pensionärer måste få sin ekonomiska situation förbättrad. Två – nyrekryteringen av kvinnliga pensionärer med extremt dålig ekonomi måste minska snabbt och radikalt.

Frågan "Leva eller överleva?" som ty-

vär känns både aktuell och relevant i dagens situation, måste ersättas med påståendet "Alla kan leva på sin pension!" . För det krävs åtgärder för de som redan gått i pension, men också ett mer jämställt arbetsliv där kvinnor arbete uppvärderas – med det följer också en bättre tillvaro som pensionär!

KONGRESSEN BJÖD PÅ dagar med många viktiga beslut. Mer om detta kan ni läsa i detta nummer av Här&Nu. Men jag vill redan här på denna plats passa på att tacka kongressen för det förnyade förtroende jag fick att fortsätta det spännande och hedrande arbetet som förbundsordförande i SKPF Pensionärerna. Det är en stor ära!

Samtidigt är det förstås ett lagarbete att bygga vårt förbund. Det är vi alla, förtroendevalda och medlemmar, som i det dagliga arbetet gör SKPF Pensionärerna till en röst att räkna med. Det är ett viktigt jobb som vi alla ska vara stolta över. Tillsammans gör vi tillvaron bättre för dagens och morgondagens pensionärer!

NÄR DENNA TIDNING kommer ut håller jag på att packa inför vårt deltagande i Almedalen. Det ska bli spännande att denna gång samverka med PRO, SPF och News55. Vi ska hålla hög profil och göra det mesta och bästa för att föra ut våra budskap. Men sedan blir det semester!

Återstår så bara att önska er alla en riktigt trevlig, solig och stärkande sommar!

"Det är vi alla, förtroendevalda och medlemmar, som i det dagliga arbetet gör SKPF Pensionärerna till en röst att räkna med"



BERIT BÖLANDER
FÖRBUNDSORDFÖRANDE SKPF PENSIONÄRERNA

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



Tidningen Här&Nu

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

Ansvärg utgivare: Berit Bölander

Redaktör: Ullacarin Tiderman

Layout: Rikard Johansson

Omslagsfoto: Ullacarin Tiderman

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: v 37 september

Adressändringar

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

Insänt material

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

Guldanten

Vinstlotter skickas till SKPF:s Guldanten, 113 94 Stockholm

Distribution och upplaga

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

INNEHÅLL 3.17

ROBERT NYBERG:



Tufft för handläggare

6 Många biståndshandläggare slits mellan viljan att göra en individuell biståndsbedömning och se till de äldres behov och önskemål och att följa kommunernas budgetramar.

Svårt få rätt om bistånd

8 Ulla Jonsson överklagade biståndsbedömaren beslut och fick rätt till extra timmar för utvistelse. "Biståndsbedömaren kommer hit en timme per år och beslutar om ens behov. Det tycker jag är uselt", säger Ulla Jonsson.

SKPF får vice ordförande

14 Vid SKPF Pensionärernas 22 kongress som hölls i Norrköping den 13-15 juni valdes två nya ledamöter in i styrelsen. Kongressen beslutade också att välja en vice ordförande, Liza Di Paolo Sandberg från Hudiksvall.

Nytt handlingsprogram

18 SKPF får under kommande kongressperiod ett tydligare och mer koncentrerat handlingsprogram, med flera konkreta mål.

Robot hjälpmedel i vardagen

22 Roboten Hobbit bodde hemma hos Ella Lundström under fyra veckor. Under den tiden testade hon hur det skulle fungera med en personlig robot i framtidens vård och omsorg.

Missbrukad statistik

28 Både offentliga och privata aktörer på omsorgsmarknaden missbrukar regelmässigt Socialstyrelsens Öppna jämförelser i äldreomsorgen för att blåsa upp sin "kundnöjdhet".

Drömmen om en båt

30 Ola Fahlkvist, 65, har hittat sin drömsysselsättning. Till hösten börjar han andra året på Skeppsholmens båt- och skeppsbyggarskola i Stockholm.

Äldre blickar mot Thailand

46 Många äldre leker med tanken att flytta utomlands, till sol och värme, under delar av året. Thailand har blivit ett populärt alternativ och många upplever att pengarna räcker längre där än i Sverige.

Alla orkar inte ta strid om biståndet

Välkommen till ett fullmatat nummer av Här&Nu. Några av er har säkert väntat på tidningen, uppehållet från nummer 2 och nummer 3 har varit ovanligt lång. Anledningen är att vi i detta nummer också ville hinna få med SKPF Pensionärernas kongress, som hölls i Norrköping den 13–15 juni.

Tre intensiva kongressdagar där 94 motioner behandlades. Sex sidor har vi ägnat åt kongressen.

EN AV MOTIONERNA som bifölls på kongressen var att förbundet ska arbeta för att biståndshandläggare ska ha någon form av vårdutbildning. Detta är ett krav som även den särskilda utredaren Susanne Rolfner Svanto förde fram i sin utredning, Kvalitetsplan för äldreomsorgen.

Där menar hon inte bara att det ska införas krav att sjuksköterskor har kunskap inom geriatrik och gerontologi, utan hon menar att också att biståndshandläggare bör ha kunskap om den åldrande människan och hennes sjukdomar. Läs mer om hennes förslag i tidningen.

DESSA KRAV STÄMMER också överens med vad biståndshandläggarna själva önskar. Bland annat är många biståndshandläggare missnöjda med att de äldres individuella behov får stå tillbaka när kommunens riktlinjer och budgetramar snävar in biståndsbesluten.

I en undersökning som Akademikerförbundet SSR har gjort visar det sig att missnöjet är så stort att sex av tio biståndshandläggare har övervägt att sluta. Denna problematik belyser vi också i detta nummer.

Möt också Ulla Jonsson, 89, som tog strid mot kommunen när hon fick avslag på att få utökad hemtjänst för utevistelse.

– Jag tycker att jag kom ut för lite och började därför bråka med min biståndshandläggare, säger Ulla Jonsson.

I det här fallet fick Ulla Jonsson rätt i Kamrarrätten, men alla har inte den glöd och stridsvilja som hon visade i detta fall.

SOCIALSTYRELSEN MÄTER varje år de äldres nöjdhet med avseende på äldreomsorg och hemtjänst. Bra kan tyckas. Problemet är bara att det är väldigt få av de äldre själva som svarar på enkäten. Bland de äldre i särskilt boende var svarsfrekvensen bara 7 procent förra året. Ändå använder vårdföretag och kommuner siffrorna för att framhålla vårdens förträfflighet.

– Alla har tillgång till våra data och har rätt att själva analysera och alltid är det någon som väljer ut det som passar utifrån en viss agenda. Det är ett dilemma, säger Stina Hovmöller, som är ansvarig för brukarundersökningen på Socialstyrelsen.

MEN TIDNINGEN innehåller betydligt mer, läs exempelvis om ridtanterna som träffas varje måndagsförmiddag för att rida. Möt också Ella Lundström, 91, som bott ihop med en robot i fyra veckor för att ge utredaren Susanne Frennert underlag om hur man kan använda robotar i äldreomsorgen.

”Problemet är bara att det är väldigt få av de äldre som själva svarar på enkäten”



ULLACARIN TIDERMAN
REDAKTÖR

Dyr affär att höra bättre

Systemet med fritt val av hörapparater och liknande hjälpmedel döms ut i Hjälpmedelsutredningen som lämnades till regeringen i slutet av maj. Bland annat får patienten inte alltid saklig och oberoende information – vilket kan bli mycket dyrt.

Exempelvis fick en 81-årig man i Huddinge utanför Stockholm betala närmare 16 000 kronor ur egen ficka för sin hörapparat. Ur landstingets eget upphandlade sortiment hade den kostat 600 kronor, enligt SVT Nyheter.



Annika Strandhäll (S).

Fondtorget ska regleras

Det pågår ett arbete med hårdare reglering av fondtorget i premiepensionssystemet. En utredare har fått i uppdrag av regeringen och pensionsgruppen att kartlägga olika alternativa vägar för hur premiepensionssystemet kan utvecklas för att leda till tryggare pensioner

– Det senaste året har visat på upprörande missbruk av premiepensionssystemet där oseriösa aktörer skor sig på pensionssparare. Det är helt oacceptabelt i ett socialförsäkringssystem, sa Annika Strandhäll (S), socialförsäkringsminister, på en pressträff.



Aka

INGA ENKLA JOBB

– Det finns inga enkla jobb i äldreomsorgen. När man inte ser det professionella i yrket, sätter det avtryck i verksamheten, säger Camilla Sköld.

Sex av tio vill ▶ Hård press på biståndsh

Sex av tio biståndshandläggare vill sluta, enligt en undersökning som Akademikerförbundet SSR har gjort. Resultatet är alarmerande, och visar att arbetsbelastningen för denna yrkesgrupp har ökat de senaste åren.

– De vill göra skillnad för de äldre, men känner sig kringskurna av kommunala riktlinjer och en snäv budget, menar Camilla Sköld, socialpolitisk chef på förbundet.

Få biståndshandläggare vill prata med journalister om sin arbetssituation. Inte ens de som är fackliga företrädare vågar gå ut i media. Det säger Camilla Sköld, när hon går igenom de senaste resultaten från en enkätundersökning som Akademiker SSR har gjort.

Detta förvånar inte forskaren Sara Erlandsson, vid Socialhögskolan Stockholms universitet. Hon har intervjuat 25 biståndshandläggare i tio kommuner.



I sluta andläggarna

– Många upplever att arbetet går ut på hur duktiga de är att förmedla de äldres behov. ”Hur kan jag övertyga om att de här behoven finns.” Och en del har fått ta beslut som de egentligen inte står för, säger hon.

Om att ingen biståndshandläggare vill bli intervjuad, säger hon följande:

– Nej, det handlar ju om att kritisera sin egen arbetsgivare och det kan vara väldigt känsligt.

Senast Akademikerförbundet SSR

gjorde en liknande undersökning var 2013, och Camilla Sköld hade förväntat sig att situationen för handläggarna skulle ha blivit bättre. Men så är inte fallet.

Då visade det sig att många ansåg att de hade en alltför hög arbetsbelastning. Många arbetade parallellt med 130–140 omsorgstagare. Redan i den undersökningen uppgav handläggarna att de kände sig tvungna att ta mer hänsyn till kommunens budget än till de äldres behov.

De hjälpinsatser som man tvingades kapa bort var, i fallande ordning, social samvaro, städning och dusch.

– De har valt att jobba med äldre. Och de vill göra skillnad. Men över 30 procent menar att budgeten styr lika mycket som de äldres behov, 10 procent menar att budgeten styr helt, säger Camilla Sköld.

Behov tillgodoses inte

Många av handläggarna anser att de äldres psykosociala behov inte blir tillgodosedda, snarare har behov som promenader och social samvaro, skurits ner över tid. De är kritiska till att de äldre inte har inflytande över de insatser de får och att det inte sker någon uppföljning av biståndsbesluten.

– Att uppföljningar uteblir är något som återkommer i svaren och det som handläggarna är mest missnöjda med, anser Camilla Sköld.

Så gott som alla kommuner har lokala riktlinjer. Målet är att öka likvärdigheten i bedömningarna. Enligt kritikerna blir bedömningarna inte längre individuella och sju av tio biståndshandläggare anser att kommunerna glider på socialtjänstlagen. Man uppfyller inte lagens intentioner.

– Någon av kommentarerna var till exempel: Vi får inte bevilja dusch mer än en gång per vecka. Brukarens behov anpassas till riktlinjerna.

– Det finns kommuner som drar in delegationsordning. Vilket innebär att handläggare inte får bevilja särskilt boende, eller annan placering, för att spara pengar. Det är fullständigt i strid med socialtjänstlagen, säger Camilla Sköld.

Äldre far illa

Om äldre far illa, är otrygga, rädda och isolerade, kommer det att kosta någon

Skälig nivå har blivit någon slags maxnivå

annanstans i vårdkedjan, menar hon.

– Skälig levnadsnivå har blivit någon slags maximinivå. Det var aldrig lagens mening – utan att se till de äldres behov.

Hon är kritisk till att problemen läggs längst ut i organisationen. Eftersom verksamheten styrs av politiska beslut är det politikerna som ska tala om vilken riktning äldreomsorgen ska ha och ge personalen rätt förutsättningar, menar hon.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

SKPF kräver:

! Kommunernas bedömning av den enskildes önskemål och behov av äldreomsorg – biståndsbedömningen – får inte präglas av dragkampen mellan socialtjänstlagens rättigheter och kommunens ekonomi. Biståndsbedömningen måste reformeras, så att kommunens handläggare får den utbildning och det stöd som behövs för att fullgöra sina uppgifter. Äldre ska inte känna sig utlämnade och uppleva att de inte bemöts respektfullt.

Inga biståndsbeslut ska fattas utan utförlig dokumentation och uppföljning. Den äldre ska alltid själv kunna få avgöra om denne vill biträdas eller företrädas av någon annan, som denne själv har valt. Kommunens ekonomiska prioriteringar får aldrig ha företräde framför socialtjänstlagens rättigheter och ambitioner för biståndsbedömningen.

Biståndsbedömningen bör präglas av att den äldre själv bestämmer innehållet i biståndet. Biståndet bör ges så översiktligt som möjligt i form av timmar, som den äldre själv förfogar över, i stället för bestämda insatser. >>>

Ulla, 89, blev f

» När biståndshandläggaren bara beviljade Ulla Jonsson, 89, en timme promenad/utevistelse per vecka, överklagade hon beslutet till Kamrarrätten. Efter åtta månader fick hon äntligen rätt till ytterligare fyra timmar per månad.

Men hela förra sommaren var hon instängd i sin lägenhet i Spånga norr om Stockholm.

– Biståndshandläggaren kommer hit en timme per år och beslutar om ens behov. Det tycker jag är uselt, säger Ulla Jonsson med eftertryck.

Man kan inte tro att kvinnan framför mig fyller 90 år nästa år. Visserligen sitter hon i rullstol, ena benet amputerat sedan en felbehandling. Hon har också problem med synen, som stadigt försämras sedan hon fick sjukdomen Glaukom – gula fläcken – oturligt nog den som inte kan behandlas.

Och som inte problemen var till ända där, så har hon också astma och kool. Men trots alla krämpor bär hon sin ålder med hållning, och man skulle kunna tro att hon är betydligt yngre, kanske rentav runt 70.

”Känner mig missanpassad”

Ulla Jonsson är stridbar och hon låter sig inte placeras i ett hörn bara för att buga och tacka.

– Jag tyckte att jag kom ut för lite och började bråka med min biståndshandläggare. Det finns saker jag kan göra själv med hjälp av min elrullstol. Men jag är

” Mest av allt skulle jag vilja komma ut i skogen ...



SOCIALT ISOLERAD

Ulla Jonsson tycker att den sociala isoleringen i vardagen är svår. Men hon är glad över att ha fått ytterligare fyra timmar utevistelse i månaden.

ensamstående, har inga barn och knappt några vänner kvar i livet. Och behöver lite extra hjälp ibland, säger hon.

Vi sitter i hennes lägenhet vid Spånga torg, 72 kvadratmeter har hon i dag, större än vad hon tidigare har varit van vid. Här har hon liv och rörelse omkring sig, eftersom lägenheten vetter ut mot Spånga torg. Solen lyser in i lägenheten och utanför håller körsbärsträden på att slå ut.

– Synen försämras långsamt och det är skit, säger hon utan omsvep.

– Jag känner mig socialt missanpassad, kan inte längre läsa en dagstidning eller följa med i samhällsdebatten. Jag ser så dåligt att jag inte uppfattar ansiktsdragen och jag kan inte läsa undertexten när det är film på tv. Men jag lyssnar på radio för jämnan.

En ny tv-apparat, föreslår jag.

Ånånge i sitt hem



ULLA JONSSON

Bor: Spånga norr om Stockholm.

Civilstånd: Ensamstående utan barn.

Född: 22 mars 1928.

Ekonomi: Pension 14 000 kronor efter skatt.

Guldkant: Kapital och extra buffert efter försäljning av familjens sommarstuga.

Biståndsbeslut: Daglig bäddning och sopning av kök – 25 min, städning och tvätt en gång i månaden – 3-4 timmar, extra 30 min måndag och fredag för promenad, matlagning en gång i veckan då veckans matlådor lagas. Sedan tidigare fyra kultur timmar per månad samt nu också fyra timmar utevistelse per månad.

– Varför ska jag investera i allt detta. Jag vill hellre dö, säger hon drastiskt.

– Jag tycker att jag ska få välja döds hjälp om jag skulle bli väldigt sjuk. Vem åger mig, säger hon retoriskt.

Deltidspension vid 60

Det är just den sociala isoleringen som Ulla Jonsson tycker är svårast och det är också den som gör att hon har svårt

att sova på nätterna, och visst gör det att hon känner sig nedstämd emellanåt.

Samtidigt verkar hon ha glöden kvar, den hon var känd för när hon arbetade som kontorist med ansvar för ekonomi och personalfrågor.

När hon var drygt 60 gick hon i deltidspension, tog hand om sin mamma och pappa i Uppsala, började läsa på Se-

nioruniversitetet och hade det riktigt bra, minns hon.

– Jag gick konstkurser, målade, läste litteratur- och musikkurser.

Amputerade benet

Hennes konstintresse avspeglar sig i all den konst hon har på väggarna i vardagsrummet, somligt köpt, somligt vunnet i konstlotterier under arbetslivet.

Förändringen kom när hon tvingades amputera höger ben, strax nedanför höften, för nästan 15 år sedan

– Läkaren upptäckte inte att jag hade åderförkalkning, utan jag fick gå med svår värk under lång tid. Till slut åkte jag in akut, då var benet dött och jag fick amputera. Det var då jag fick hemtjänst.

Hon har fått ersättning för vårdskada, men än i dag anklagar hon läkaren på vårdcentralen, som hon menar missbedömde hennes sjukdom.

Gläder sig åt fyra timmar extra

Men det här ska inte bli en klagosång över det som skett och inte längre går att göra något åt. Förutom sin självständighet, vilja och önskan att få besluta om sina egna behov, hade hennes situation kunnat vara betydligt sämre.

– I dag är jag nöjd med mitt bistånd och min hemtjänst. Det är väl tre eller fyra som kommer till mig regelbundet. Jag har 25 minuter varje dag, en extra halvtimme på måndagar och fredagar för promenad och så kan jag följa med och handla på onsdagar om jag vill.

Mest av allt gläder hon sig över de extra fyra timmarna som en fredag räckte till en fika på torget, bankomatuttag, inhandling av en pelargon och besök i second handbutiken.

– Men mest av allt skulle jag vilja komma ut i skogen, känna dofter av blommor och träd, men det verkar vara ogörligt, säger Ulla Jonsson.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN



Träffa andra med seniorval

I olika delar av landet finns det ett brett utbud av social gemenskap riktat mot seniorer men för att ta del av det behöver man känna till vad som erbjuds. Seniorval.se har nu kartlagt utbudet nationellt som finns samlat och enkelt sökbar på sajten.



För få insatser för undernärda

Många kommuner har inga rutiner för vad hemtjänsten ska göra vid misstanke om att äldre riskerar att bli undernärda, enligt Socialstyrelsen.

Enligt senaste statistiken från kvalitetsregistret Senior alert har det satts in åtgärder enbart för 59 procent av de som bedömts ha risk för undernäring inom särskilda boenden. För äldre i riskzonen som ännu bor kvar hemma är siffran ännu lägre, 41 procent.

Personal inom omsorgen behöver därför ha kunskap om vilka tecken på undernäring som de ska reagera på för att slå larm, menar Socialstyrelsen.

Väggvägen till starka muskler

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



Armhävning mot vägg

Muskler som tränas: Främst bröst- och axelmuskulaturen samt sträckmuskulaturen i armarna.

Utförande:

1 Utgångsposition: Stå axelbrett med ansiktet mot en vägg. Fötterna placeras 40–50 centimeter från väggen. Ett gummiband löper bakom ryggen och hålls i båda händerna som lutar mot väggen ungefär axelbrett. Armarna ska vara böjda i armbågslederna och kroppen rak.

2 Tryck ifrån väggen genom att sträcka ut armarna på "1-2-3". Håll en kort paus på "4" och återgå till utgångspositionen på "5-6-7-8". Du arbetar under övningen både mot kroppens vikt och gummibandets elastiska kraft. Gör 8–12 repetitioner, vila 1–2 minuter och upprepa setet 2–4 gånger.

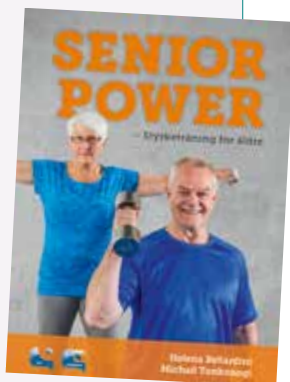


2

Varianter: Genom att variera avståndet mellan händerna ● kan man påverka fördelningen av belastningen på olika muskelgrupper. Om man ökar avståndet mellan armarna kommer bröstmuskulaturen att få större belastning medan axelmuskulaturen och sträckningsmuskulaturen i armen får lägre belastning. Ju kortare avståndet är mellan händerna, desto mer belastas de sistnämnda muskelgrupperna.

SKAFFA SENIOR POWER

■ Övningarna på detta uppslag är tagna ur Helena Bellardinis och Michail Tonkonogis bok Senior Power, om styrketräning för äldre. Medlemmar i SKPF Pensionärerna kan köpa boken till rabatterat pris, 229 kr (ordinarie pris 279 kr). Mejla din beställning till info@sisuidrottsbocker.se och ange kod HÄRNU för att få rabatten. Du kan även ringa in din beställning till SKPF Pensionärernas kansli på tel 010-442 74 60.



Träna med Här&Nu

Rörelse bästa bot vid artros

Artros är en vanlig sjukdom som främst drabbar äldre personer. Var fjärde person över 45 år har problem, vilket motsvarar nästan en miljon människor. Sjukdomen innebär att brosk i leder bryts ner. Vid belastning och rörelser uppstår smärta. Ledsvullnad och felställning är vanligt.

Dessvärre är medicinering med kortisol eller NSAID, antiinflammatoriska mediciner, ohållbart i längden eftersom dessa påskyndar nedbrytning av vävnader, inklusive brosk- och benvävnad.

Kirurgisk behandling med titthållskirurgi har visat sig sakna effekt och innebär en ökad risk för infektion i leden, en ansamling av vätska, blodutgjutning i ledhålan eller blodpropp. Det återstår ledproteser och ytersättningar, varav de sistnämnda inte fungerar bra och i praktiken inte används längre. Men är detta de enda alternativen?

VID EN SYSTEMATISK genomgång av studier har man kartlagt effekter av träning på artros i höft- och knäleder. Resultaten visar att även ett kort träningsprogram medför positiva effekter på artros och består under lång tid efter genomförd träning.

I en stor studie som sträckte sig över 18 månader har man funnit att såväl styrke- som konditionsträning hade likvärdiga effekter. För de flesta äldre med artros är en kombination av både konditions- och styrketräning det bästa alternativet. Men enligt forskarna bör man sträva efter att träna högintensivt eftersom intensiv träning tar mindre tid i anspråk. Intressant är att högintensiv träning inte på något sätt är farligare än den lågintensiva för artrospatienter.

VID ARTROS SKA MAN inte längre lida, plågas och ligga still. Man ska fortsätta att vara aktiv, variera aktiviteter och belastning, kombinera olika träningsformer. Belöningen blir mindre smärta, mindre uttalade symptom och bättre funktion högre upp i åldern.



MICHAIL TONKONOGI
PROFESSOR I IDROTTSFYSIOLOGI

Ridtanterna får mo



Ulla-Britt Sjögren, 87 år, började rida när hon var 61. Dessförinnan hade hon aldrig suttit på en hästrygg. Måndagsförmiddagarna är sedan 25 år tillbaka heliga, då bär det av till stallet för att rykta, och sedan rida iväg tillsammans med resten av gänget som kallar sig "ridtanterna". Om vädrets makter inte tillåter uteridning blir det fika i stallet i stället.

Hemma hos Ulla-Britt och hennes man Åke, 90 år, bjuds på kaffe och kaka. Och det är inte vilken kaka som helst. Den här kakan bär nämligen samma namn som hennes älskade häst.

– Vad tror du "min" häst heter? Frågar Ulla-Britt, samtidigt som hon bär in ett smarrigt kakfat.

Svaret blir att hästen såklart har samma namn som kakan, nämligen Tosca. Ett par veckor senare får jag följa med Ulla-Britt ut i stallet och se på när hon rider. Det blir en fantastisk upplevelse. Ulla-Britt är 150 centimeter lång, och hennes häst Tosca visar sig vara fem centimeter högre.

Min första fråga blir; hur klarar du av att ta dig upp på en så stor häst?

– Nja, Tosca är ett 24-årigt gammalt snällt sto. Jag har hunnit med att ta död på ett par hästar under mina 25 år av ridning ska du veta!

I stället för golf

Visst kan det ibland vara besvärligt att vara så liten när hästen är så stor, det medger Ulla-Britt, men när hon väl har kommit upp i sadeln klarar hon galant av alla kommandon som krävs för att uteritten ska bli ett underbart nöje och ett gediget motionspass.

– Min man tycker det är bra att jag rider. Varje gång jag kommer hem från stallet ser han hur lycklig jag är, säger Ulla-Britt.

Ulla-Britt är mamma till tre söner. Under deras uppväxt var hon hemmafru, och när barnen var stora fick hon arbete

tion på hästryggen



"Vi rider alltid ute, minst en timme varje gång"

som kanslist inom Svenska kyrkan.

Hur kom du på tanken att börja rida som 60-plussare?

– När mina vänner var i pensionsåldern började de spela golf allihop, och det ville inte jag göra, så jag bestämde mig för att prova på ridning i stället.

Maken Åke råkade se en tidningsannonser om islandshästridning, och det nappade Ulla-Britt genast på. Ridturen gav mersmak så hon kontaktade Klagshamns ridskola strax söder om Malmö.

Där fanns en ridgrupp som kallade sig "ridtanterna", ledd av Birgitta Magnusson, i dag 75 år.

– Jag började med ett ridläger, då kunde jag ingenting, men snart kvalificerade jag mig till tantgruppen.

Sammanvetsad grupp

Sedan dess är Ulla-Britt en av de sju ridtanterna. Alla är mellan 68 och 87 år gamla. Gruppen är sammansvetsad och följer troget med sin ridlärare Birgitta när hon emellanåt byter stall.

– Vi rider alltid ute, minst en timme varje gång. Det där är inte så noga, men när det regnar eller snöar för mycket då stannar vi inomhus i stallet och dricker kaffe, säger Ulla-Britt.

Hästarna i det här stallet är snälla, erfarna och ganska gamla. De skulle aldrig få för sig att göra något dumt. Det är en stor trygghet för dem alla att veta. Men

trots sina höga åldrar är det inget fel på hästarnas energi och ork.

– Att känna vinden och solen i ansiktet medan hästen arbetar under en, det är oslagbart, säger Ulla-Britt med ett strålende leende.

I fikarummet efter ridturen är stämningen god. Det pratas och skrattas. Jag frågar vad det är som är så bra med ridning? De enas gemensamt om det här svaret:

– Motionen vi får i hela kroppen, alla musklerna får jobba, att komma ut i naturen och så sist men inte minst njuter vi av den sociala gemenskapen!

TEXT OCH FOTO: KERSTIN HILDING HANSEN

Från vänster i bild: Ulla-Britt Sjögren, 86 år, rider hästen Tosca, 24 år. Lena Holmberg, 73 år, rider hästen Diana, 19 år. Gertie Nordqvist, 77 år, rider hästen Trassna, 14 år. Sonja Andersson, 81 år, rider hästen Picasso, en ponny på 16 år.

Fortsatt förtroende för nygammal styrelse

Vid SKPF Pensionärernas kongress i Norrköping valdes Liza Di Paolo Sandberg från Hudiksvall till vice ordförande i förbundet, en nyinstiftad position. Berit Bölander fick fortsatt förtroende som förbundsordförande, Karin Liljestrand valdes till ny förbundssekreterare och Lars-Inge Larsson återvaldes som förbundskassör. Därmed utökas VU, det verkställande utskottet, med en person.

Kongressen beslutade redan under kongressens första dag att inrätta en ny förtroendepost som vice ordförande. Till den posten valdes Liza Di Paolo Sandberg från Hudiksvall.

Ny i VU blir också Karin Liljestrand från Boden. Karin Liljestrand har suttit en period i förbundsstyrelsen och efterträder nu Annastina Hörnfeldt som förbundssekreterare.

Därmed gick valberedningens förslag till ledamöter i VU igenom, utan att någon av kongressens ledamöter lade in om något annat önskemål. Ny i styrelsen

blir också Eleonor Wikman, Västmanland. Valet blev enhälligt.

–Vi kan tillsammans göra ett bra pensionsförbund ännu bättre. Det är ett jättestort lagarbete och stora frågor som vi har att arbeta med och jag känner stor ödmjukhet inför uppdraget. Vi har mycket att göra, men tillsammans kan vi göra skillnad, sa Berit Bölander när kongressens val av ledamöter till VU hade klubbats.

Sluten omröstning

Däremot blev det sluten omröstning när de övriga elva ledamöterna till styrelsen skulle väljas.

Efter ajournering och rösträkning, visade de 111 röstberättigade, varav 110 röster var giltiga, att valberedningens förslag vunnit gehör.

” Det är ett jättestort lagarbete och stora frågor

Till förbundsstyrelse valdes följande ledamöter och representanter från följande distrikt: Lena Augustsson, Stockholm, Ove Johansson, Gävleborg, Mari-Anne Andersson, Östergötland, Gulli-Maj Norén, Västerbotten, Gunvor Petersson, Kronoberg, Kerstin Billmark, Göteborg, Solveig Hansson, Dalarna, Bengt Lundholm, Skåne, Eleonor Wikman, Västmanland, Ingmar Andersson, Västernorrland, Anneli Ericsson, Värmland.

Två nya ansikten

Alla utom Eleonor Wikman och Liza Di Paolo Sandberg ingick sedan tidigare i förbundsstyrelsen.

Sluten omröstning blev det också när förbundsrevisorer skulle väljas. Följande två ledamöter valdes av kongressen till revisorer: Lars Aronsson, Kalmar och Irene Hellekant, Göteborg. Till auktoriserad revisor valdes revisionsbyrån PwC.

Fyra ledamöter lämnar styrelsen: Annastina Hörnfeldt, Jöran Rubensson, JaanEric Lundqvist och Ingrid Holmgren.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

Från vänster: Gunvor Petersson, Ingmar Andersson, Lena Augustsson, Kerstin Billmark, Bengt Lundholm, Gulli-Maj Norén, Lars-Inge Larsson, Karin Liljestrand, Mari-Anne Andersson, Berit Bölander, Solveig Hansson, Ove Johansson, Eleonor Wikman och Liza Di Paolo Sandberg (saknas på bilden: Anneli Eriksson).





Van förhandlare blir vice ordförande

I och med att Liza Di Paolo Sandberg valdes till vice ordförande i SKPF Pensionärerna, får förbundet en van förhandlare. I 17 år har hon arbetat som ombudsman på Kommunals förbunds-kontoret i Stockholm och veckopendlat från sitt hem i Hudiksvall.

– Jag vill att mitt arbete i förbundet ska genomsyras av ordet tillsammans. Tillsammans ska vi fortsätta den resa som vi har påbörjat. Vi ska bli starka aktörer i samhällsdebatten. Alla ska ha en pension att kunna leva på, inte bara överleva, sa Liza Di Paolo Sandberg, när hon tackade för kongressens förtroende.

Hon gick med i SKPF Pensionärerna i samband med att hon gick i pension vid

årsskiftet 2015/2016 och är i dag sekreterare i avdelning 50 Hudiksvall.

Under sin yrkeskarriär i fackförbundet Kommunal hade hon ansvar för hälso- och sjukvårdsfrågor samt sociala frågor.

– Jag var också vice ordförande i EPSU, Europafacket och satt i den fasta kommittén som hade ansvar för sociala frågor.

Det är också det sociala engagemanget och den ojämlika pensionen som Liza Di Paolo Sandberg vill lyfta fram i sitt arbete i förbundet.

– Jag började som undersköterska på Hudiksvalls sjukhus, men blev tidigt fackligt aktiv och vill med mitt arbete förbättra förhållandena för alla äldre.

TEXT OCH FOTO:
ULLACARIN TIDERMAN



Karin Liljestrand brinner för hälsa

Karin Liljestrand, ordförande för avdelning 40 i Boden valdes in i SKPF Pensionärernas styrelse vid den förra kongressen 2015. Nu tar hon över ansvaret som ny förbunds-sekreterare.

– Det här känns verkligen spännande. Det är ett hederligt uppdrag och jag tackar för förtroendet, sa Karin Liljestrand när det stod klart att hon blivit vald till att efterträda Annastina Hörnfeldt.

Karin Liljestrand har också hon tidigare arbetat som undersköterska och jobbade fackligt i Kommunal i Boden de sista 15 åren

innan hon gick i pension. Därefter har hon varit aktiv i SKPF Pensionärerna i sju år.

För fem år sedan blev hon vald till ordförande i avdelning 40 Boden och för tre år sedan valdes hon till distriktsordförande för Norrbotten, ett uppdrag som hon nu lämnar med anledning av sitt nya uppdrag i förbundsstyrelsen.

– Jag vill lyfta äldres hälsa och jag har alltid engagerat mig i hälso- och sjukvårdsfrågor. Jag vill också arbeta för att vi får en tydlig organisation, där våra medlemmar vet vem som har ansvar för vad, säger Karin Liljestrand.

TEXT OCH FOTO:
ULLACARIN TIDERMAN

” Jag vill att vi får en tydlig organisation



Eleonor Wikman vill vara lite obekväm

Redan när Eleonor Wikman gick i pension gick hon med i SKPF Pensionärerna. Hon vill att förbundet ska synas mer och att förbundet ska våga vara lite mer obekvämt. Vid kongressen valdes hon till ny styrelseledamot i förbundet.

– Jag är en föreningsmännska och gick med direkt i SKPF när jag blev pensionär. Jag har varit ombudsman i Kommunal och lokalkontorschef i Kommunal Västmanland.

Först var det tänkt att Eleonor Wikman skulle vara dataansvarig i avdelningen 82 Fagersta, men snart därefter drev hon utbildningsfrågor. Den politiska drivkraften ledde henne sedan vidare

till ordförandeposten och till posten som ordförande i Västmanlands distriktsstyrelse.

– Det känns jättespännande att sitta med i SKPFs styrelse. Jag är politiskt aktiv och är även fullmäktigeordförande i Fagersta. Jag hoppade på den politiska banan när jag gick i pension.

Eleonor Wikman har även varit redaktör för Kommunal Västmanlands medlems-tidning.

– Jag brinner för utbildning och ser behovet av exempelvis bättre datorutbildning inom förbundet. Jag vill att förbundet driver utåtriktade aktiviteter, att vi lyfter och pratar om våra frågor och vågar vara obekväma.

TEXT OCH FOTO:
ULLACARIN TIDEMAN

Vi 5 Hur var kongressen?



Sam Sandberg
Fd förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

– Den har varit som kongresser brukar vara, välorganiserad. Vi har många väldigt kunniga inom förbundet. Det visar bland annat en del

motioner som gick igenom mot styrelsens förslag.

Sam Sandberg tilldelades SKPFs förbundsstipendium för boken Femton år med SKPF, 1999–2014. Priset var 10 000 kronor.



Sven Westlund
Ordf distr Värmland

– Det har varit en bra kongress. Vi hade en motionär som fick igenom att traktamente även ska betalas ut till deltagare på kurser, konferenser och seminarier. Det tyckte jag var

bra. Också att förbundet ska arbeta för att reavinstskatt för försäljning av bostad eller villa ska kunna användas vid köp av ny bostad.



Rolf Johansson
Avd 238 Falkenberg, distr Halland

– Det här är min andra kongress och jag tycker att den var bra och väl arrangerad och man har fått ut det man har önskat. Däremot var det lite rörigt med motionerna som vid vissa

beslut fanns på olika ställen i kongressboken. Det blev lite svårt att hålla koll på beslutsgången.



Kerstin Karlsson
Avd 7 Örebro, stadgekommittén

– Det har varit en bra kongress och korta avstånd till hotell och kongressal. Välorganiserad. Det har blivit allt fler motioner med åren och de har blivit mer aktuella och angelägna.

– Det som känns mest angeläget är att göra något åt kvinnors pensioner.



Barbro Mattsson
Avd 36 Norrköping, distr Östergötland

– Vi har jobbat två år för att arrangera kongressen och det känns riktigt bra. Det var lite pirrigt, men jag tycker att det har fungerat bra.

– Jag är också glad att jag fick igenom min motion om våld i nära relationer. Jag hade redan med den vid förra kongressen i Örebro 2015, men fick då avslag.

Vill se mer likformigt högkostnadsskydd

Vinsten vid försäljning av villa eller bostadsrätt bör få användas vid köp av ny bostad. Det menade SKPF Pensionärernas kongress och biföll därmed distriktet Göteborgs motion. Det blev också bifall till Nyköpings motion om att biståndshandläggarna bör ha en sjukvårdsutbildning och att förbundsstyrelsen, FS, ska verka för detta. I båda fallen hade FS föreslagit motionerna besvarade.

Det var framför allt två centrala frågor som stack ut vid motionsarbetet under SKPF Pensionärernas kongress i juni. Dels valde kongressen att bifalla Göteborgs motion om att förbundet ska arbeta för att vinsten vid försäljning av villa eller bostadsrätt ska få användas vid köp av en ny bostad. Kongressen ansåg även att Nyköpings motion om att ställa krav på att biståndshandläggarna ska ha någon form av sjukvårdsutbildning. Något som förbundsstyrelsen ansåg skulle öka ris-

ken för att ett team kring den äldre vid biståndsbedömning tas bort.

Frågan om ökad kompetens för biståndshandläggare är något som Socialstyrelsen efterfrågar, så även biståndshandläggarnas eget förbund Akademiker SSR. Om biståndshandläggarnas situation kan ni läsa om på annan plats i tidningen.

Tandhälsan viktig

Många av motionerna vid kongressen handlade om högkostnadsskyddet och huruvida även tandvård ska ingå i högkostnadsskyddet. Alla sju motionerna bifölls av kongressen, vilket också var förbundsstyrelsens förslag.

För många äldre är kostnaderna för att sköta sina tänder ett ekonomiskt problem och samtidigt är tandhälsan intimt knuten till den övriga hälsan. Vissa förändringar har skett och det finns i dag möjligheter för sjuka äldre att få särskild tandvård på samma sätt som övrig sjukvård.

Motionärernas önskan är dock att förbundet ställer ytterligare krav och arbetar för att det införs högkostnadsskydd även för tandvård och att tänderna ska ses som en del av kroppen.

Starkare skrivning

Förbundets nyvalda vice ordförande Liza Di Paolo Sandberg begärde ordet och ville införa en starkare skrivning med avseende på förbundets arbete med högkostnadsskyddet.

– Jag kan inte förstå varför högkostnadsskyddet ser olika ut i olika delar av landet. Jag vill att förbundsstyrelsen inte bara ska fundera på om högkostnadsskyddet ska blir mer likformigt över landet utan också agera i den riktning.

Efter ajournering behandlade redaktionskommittén Liza Di Paolo Sandbergs förslag och formuleringen ändrades därefter: Högkostnadsskyddet ska bli mer likformigt över landet.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

Nytt handlingsprogram med tydliga mål

SKPF Pensionärerna har fått ett tydligare och mer koncentrerat handlingsprogram. Förhoppningen är att det ska ge förbundet en skarpare profil och många konkreta resultat i det äldrepolitiska arbetet.

En av de som har arbetat med sammanställningen av det nya handlingsprogram som klubbades igenom av kongressen är Per Lundström, kanslichef på SKPF Pensionärerna. Han menar att fokus har legat på att ta fram ett problemorienterat handlingsprogram, med färre men tydligare krav att driva under kongressperioden.

– Vi har fått ett smalare men vassare program, med mål och delmål som går att utvärdera, säger Per Lundström.

Förbundsordförande Berit Bölander är övertygad om att det nya programmet kommer att underlätta för förbundet att få resultat i det äldrepolitiska arbetet.

– I det tidigare handlingsprogrammet



Kanslichef Per Lundström.

fanns en mängd krav och ståndpunkter i alla möjliga frågor. Ofta mynnade det hela ut i att "SKPF ska framföra ståndpunkterna i berörda organ". Gott så, men det var svårt att se någon prioritering eller möjlighet att utvärdera vad som egentligen hänt i verkligheten, säger Berit Bölander.

Prioriterade områden

De problemområden som handlingsprogrammet lyfter fram som särskilt viktiga att arbeta med är:

- De ojämsställda pensionerna
- Skattefrågan – lika beskattning av lön, pension och sjuk- och aktivitetsersättning
- Bostadstillägget
- Förbättrat högkostnadsskydd
- Bra och fler bostäder för äldre
- En omsorg med kvalitet och trygghet

FS och VU får bedöma

Att vissa frågor har prioriterats innebär inte att andra frågor är ointressanta för förbundet, påpekar Berit Bölander:

– Det går ju inte att i förhand täcka in alla frågor som kan tänkas bli aktuella under en treårig kongressperiod. Om något dyker upp får förbundsstyrelse och verkställande utskott göra de aktuella bedömningarna, vad som behöver hanteras och på vilket sätt. Men i dagsläget är det svårt att se att de problem som vi i dag prioriterar skulle vara lösta fram till 2020.

TEXT OCH FOTO: RIKARD JOHANSSON



Kongress med mer

Under SKPFs 22 kongress som 2017 hölls i Norrköping 13–15 juni, behandlades 94 motioner och 143 yrkanden. Sammantaget deltog 94 ombud från hela landet. Det blev en minnesvärd, intressant och framåtsyftande kongress. Den bästa vi har haft, löd vissa omdömen.

Visst fanns det en viss oro att kongressen inte skulle hinna med alla motioner i tid, men presidiet bestående av tre ordföranden Inger Strömblad, Siw Jansson och Staffan Ek höll stadigt i klubban och ledde ledamöterna säkert genom förhandlingarna.

Även tre sekreterare, Märtha Liljegren, Elise Bäcklund-Sandberg och Eivor

Blomstrand, såg till att ombuden fick möjlighet att tala för sina motioner eller komma med tilläggsyrkanden.

Kongressalen De Geer konsert och kongress i Norrköping är en gammal industribyggnad. Här huserade Holmens papperstillverkning fram till 1986 och byggnaden har förtjänstfullt omvandlats till kongress- och konsertsal som staden kan vara stolt över.

Promenadavstånd

Kongressombuden bodde på promenadavstånd och många utnyttjade möjligheten att promenera till dagens förhandlingar utefter Motala ström, där man bland annat byggt en laxtrappa.

Det blev inga stora överraskningar,

men vid några tillfällen hade kongressen en annan åsikt än förbundsstyrelsen som berett och svarat på alla motioner. Om dessa beslut kan du läsa på annan plats i tidningens kongressidor, som just tar upp motionerna.

Elvis lever – i köket

Förberedelsearbetet startades redan för två år sedan och hela arrangemanget planerades av medlemmar i avdelning 36 Norrköping, under ledning av Mari-Anne Andersson, ordförande i distrikt Östergötland, samt Barbro Mattsson, ordförande i avd 38 Norrköping.

Under tre dagar arbetades oförtrutet, med avbrott för lunch och fika, samt vid ajournering när exempelvis den nya för-

Rubensson tackar för sig

Jöran Rubensson har lämnat SKPFs förbundsstyrelse och av sagt sig fortsatta uppdrag i förbundet. Han ser tillbaka på tiden som SPRFs sista förbundsordförande med både glädje och sorg.

Tiden som förbundsordförande har varit intensiv, händelserik och mycket stimulerande, menar han.

– Arbetet har dominerats av de ständigt aktuella frågorna om äldres inflytande i samhället, pensionärernas ekonomi och äldreomsorgen. Samt naturligtvis arbetet med fusionen, först med SPF och sedan med SKPF, säger Jöran Rubensson.

Beslutet att gå samman med SKPF föregicks av ett omfattande utredningsarbete kompletterat med diskussioner vid ordförandekonferenser, rådslag och medlemsmöten.

– Det blev en nästan treåriga samgående process, som avslutades i maj 2016 med att SPRFs extra kongress och ordinarie kongress biföll förslaget om fusion

med SKPF, säger Jöran Rubensson.

Han påpekar att det fanns en gedigen utredningsrapport med ett flertal förslag på utvecklingsområden som underlag för beslutet

– Dessa har ännu inte börjat bearbetas i nämnevärld omfattning, men kommer förhoppningsvis att förverkligas mycket snart. Ty målet var att 1+1 skulle ju bli 3 och inte ett oförändrat SKPF. Det var just därför beslutet blev en fusion mellan förbunden och inte en nedläggning av SPRE, säger Jöran Rubensson.

Nu har han valt att lämna sina förtroendeuppdrag i SKPF.

– Jag vill lämna medan alla ljusa bilder från åren med SPRF finns kvar på näthinan. Men också vis av erfarenheten att det är långt fler som stannar för länge på sin post än som avgår för tidigt, säger han.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



Jöran Rubensson

Hörnfeldt mot nya uppdrag

Efter 15 år som förbundssekreterare lämnar nu Annastina Hörnfeldt sitt uppdrag. Men hon kommer inte gå sysslös. Hon har tagit plats i den egna bostadsrättsstyrelsen och utsågs på kongressen till sammankallande i valberedningen.

Annastina Hörnfeldt hade inte hunnit vara pensionär i många månader innan hon plockades upp av förbundet 2001. Redan samma höst tackade hon ja till uppdrag som cirkelledare i avdelning 2, Stockholm, som datalärare. Och vid kongressen 2002 klev hon in, med den blivande förbundsordföranden Sam Sandberg, i SKPF Pensionärernas förbundsstyrelse.

– En gång föreningsmänniska, alltid föreningsmänniska, förklarar Annastina Hörnfeldt. Och påpekar att hon hade det med sig hemifrån.

– Jag är uppvuxen i ett föreningshem och min pappa var föreningsaktiv i det lilla samhället Kerstinbo, strax utanför Gävle, där jag växte upp.

Förbundet har förändrats avsevärt under de 15 åren. I dag syns SKPF på ett helt annat sätt än tidigare och har också fått en röst i samhällsdebatten. Något som Annastina Hörnfeldt har varit med och påverkat.

– Ett av mina roligaste minnen är att ha medverkat till att förbundet fick medlemstidningen Här&Nu, säger hon.

– Det jag kommer att sakna mest från uppdraget som förbundssekreterare är alla människor jag träffat. Men jag slutar inte med sorg i hjärtat. Jag är nöjd. Jag har gjort mitt.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



Annastina Hörnfeldt

smak

bundsstyrelsen skulle väljas.

Alla måltider serverades också på De Geer konsert och kongress. Det är inte lätt att servera nästan hundra personer och behålla maten både varm och god. Men kocken Stefan Wikström, som fick applåder av nöjda kongressdeltagare för den goda maten, visade sig också vara sångaren som deltog med Elvislåtar i showen från Elvis till Dolly under kongressmiddagen. Övriga för många. – och roligt.

Trötta, men nöjda med tre dagars arbete, bröt kongressen strax före lunch på torsdagen den 15 juni. Nu är det den nya förbundsstyrelsen som får driva förbundets arbete de kommande tre åren.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

Psykisk ohälsa ökar risk för spelmissbruk

Bara för att man inte spelat eller har haft spelproblem tidigare, innebär det inte att man är skyddad. När man mår psykiskt dåligt eller det hänt något dramatiskt och man befinner sig i en livskris, är det lätt att ta sin tillflykt till olika spel. Många utvecklar snabbt ett spelberoende. I den här gruppen dominerar andelen kvinnor.

– Vården borde fråga om spel när någon söker för psykisk ohälsa. Precis som med alkohol kan spelandet blir en sorts självmedicinering, säger Anders Håkansson, professor i beroendemedicin vid Lunds universitet.

Visserligen sjunker andelen som har spelproblem generellt i landet, men de med allvarliga problem blir fler. Samtidigt ökar spelandet om pengar på internet.

– Kasinospel på nätet räknas till högriskspel med avseende på risken att utveckla spelberoende. Lika riskfyllda är pokerspel och spelautomater.

Omkring 2 procent av befolkningen, 134 000, har ett problemspelande varav 31 000 har allvarliga problem. Den gruppen har ökat från 24 000 2008 när Folkhälsomyndigheten gjorde sin senaste undersökning.

Männen är överrepresenterade i alla åldersgrupper utom för personer mellan 45 och 64 år. I den gruppen är kvinnor fler och bland dem ökar problemspelandet.

Samsjuklighet

Anders Håkanssons har tilldelats Sveriges första professortitel i spelberoende, som också visar med vilket allvar man ser på utvecklingen.

– Spelproblem är nära kopplade till ojämlig hälsa. Och det är viktigt att se att problem är vanligare i vissa grupper i samhället, säger han.

Särskilt utsatta är personer med psykisk ohälsa, män som har riskkonsumtion av alkohol, personer som har haft socialbidrag och personer som utsatts för våld och hot om våld.

– Det blir en samsjuklighet som förstärker spelberoendet.



– Vi har aldrig tidigare haft möjlighet att spela dygnet runt. Tillgängligheten och omfattningen gör att man snabbt blir beroende, menar Anders Håkansson, professor i beroendemedicin.

SÅ BEHANDLAS SPELBEROENDE

■ Spelberoende behandlas med KBT, kognitiv beteendeterapi. Här ingår eget arbete, både tankemässiga och beteendemässiga förändringar. Det är en individuell behandling och personen har goda chanser att bli bättre. Det finns få spelberoendemottagningar i landet. De finns bland annat i Malmö, Stockholm, Östergötland och i Örebro.

– Jag ser en ökad risk de närmaste åren. I dag finns en hög exponering för högriskspel på internet. Vi har aldrig tidigare haft möjlighet att spela dygnet runt. Tillgängligheten och omfattningen gör att man snabbt blir beroende, menar Anders Håkansson.

Han oroar sig också för den aggressiva reklamen. Visserligen är nätkasinon inte tillåtna i Sverige, men de når sina kunder

via internet från Malta och Gibraltar där de har sin hemvist.

– De försöker nå alla åldersgrupper och är mycket förföriska. Man får en bonus att spela för och man känner sig duktig och sedd när man spelar. Verkningarna av detta kommer vi nog inte att se förrän om fem till tio år, spår Andes Håkansson.

I sin forskningsgrupp håller man nu på att kartlägga spelproblem och nät-beteende i alla åldersgrupper genom en webbenkät.

– I åldersgruppen 65 år och äldre finns väldigt lite undersökt. Där hade vi ingen stor rekrytering av spelare tidigare. I dag är den större.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

” Spelande kan bli en sorts självmedicinering

Evening Primrose Oil Eprio

Evening Primrose
En exklusiv kallpressad olja av högsta kvalitet



**Nu Halva
priset**

Naturmedlet som ger resultat

Eprio har länge varit känd som "Hälsans Guld" i Kina på grund av sina goda effekter för:

**Muskler o leder
Hormonbalans
Mer energi
Hjärta o Blodomlopp
Bättre sömn
Hud
Hår
Naglar**



**Halva
priset 139:-
för 2 mån.
Plus Protivo
gratis!**



Här är några brev från nöjda kunder:

Nu har jag ätit Eprio i 5 veckor. Mina klimakteriebesvär har minskat, vilket gör att jag slipper svettningar och kan sova mycket skönare. Jag känner mig piggare än på länge. Jag har också blivit mycket gladare. Jag skall fortsätta med Eprio. En mycket nöjd kund. Monica B.

Har ätit Eprio i 5 veckor, har blivit mjukare i leder. Har gått ner i vikt. Även naglarna har blivit starkare. Kommer att fortsätta äta Eprio. Det bästa och mest snabbverkande. Britt N.

Jag har rekommenderat Eprio till många vänner och alla är nöjda. Jag har gått ner i vikt och har nu mycket mera energi och ork. Alla mina besvär med värk i leder är borta. Mår toppen och har inga övergångsbesvär längre. Eva R.

Jag fick värk för 4 år sedan med tidvis mycket smärtor. Efter kuren med Eprio har jag blivit bättre. Mina premenstruella besvär har också minskat. Vikten har reducerats med 5 kg, flera av mina närmaste har sagt att jag förändrats till det positiva. Tack för hjälpen. Synnove S. Min man som har värk i lederna tar Eprio varje dag. Nu har jag fått artros så nu tar jag också Eprio Rekommenderar Eprio. June W.

Jag vill gärna bekräfta att jag har blivit av med smärtorna av värk som jag hade hela dygnet. Är mycket tacksam för Eprio. Jag rekommenderar Eprio mot trötthet, klimakteriet, och speciellt mot kroppsvärk. Thoril H.

Har ätit Eprio i 1 månader. Värken i höfter är nästan borta. Jag känner mig piggare och har mera ork. Maud L.

Helnöjd med Eprio då naglar och hår har blivit bättre, men det bästa är ändå att mitt eksem har försvunnit. Ann-Margreth B.

Redan eft er 2 veckor började jag märka att min vikt gick ner och det bästa med allt är att min migrän är borta, den bryter inte ut, den går tillbaka och detta är jag så tacksam för. Yasmin A.

Mina naglar har återställts helt. Håret börjar växa ut, tidigare gick hårstråna av och håret såg slitet ut! Nu håller jag tummarna för ett tjockt hår! Eprio kommer jag att använda livet ut! Berit K.

Framförallt så har mina svettningar, särskilt på natten försvunnit. När jag började vägde jag 79 kg och nu väger jag 71 kg ändå åt jag vanlig husmanskost. Jag är en nöjd kund. Marianne J.

Eprio är en värdefull olja med många hälsofördelar, innehåller bl.a. 10% GLA som främst reglerar hormonbalansen men även andra viktiga funktioner i kroppen. GLA försvagas av mineralbrist och det naturliga åldrandet. Därför är det viktigt med ett direkt GLA-tillskott i form av Eprio.

Eprio är en ren naturprodukt i kapslar om 500 mg utan tillsatser av konserveringsmedel eller färgämnen, endast 10 mg naturligt E-vitamin ingår för ett bättre upptag av Eprio. Framställd under farmaceutisk kontroll GMP. Med Eprio blir du nöjd och inom 4 veckor kan du glädja dig åt det positiva resultatet.

**Just
nu!**

Beställ Eprio så får du utan kostnad en två månaders förpackning Protivo Multivitaminerna i mjuka kapslar som innehåller 16 vitaminer och mineraler: A, D, E, C, B1, B2, B3, B6, Folsyra, B12, Bio-tin, Pantotensyra, Järn, Zink, Jod och Mangan. Ordn. Pris 84:-

Beställ i dag vårt introduktionserbudande. Du får 1 förpackning med 120 st kapslar som räcker i två månader för halva priset. Endast 139:- (ordinarie pris 278:-). Därefter skickar vi en förpackning varannan månad för 278:- som täcker dagsbehovet för 2 månader. Vi har ingen bindningstid kontakta oss bara 6 veckor eft er leveransen om du ej önskar fortsätta. Erbjudandet gäller endast nya kunder. Porto 39:-. Inga andra kostnader tillkommer.

Var vänlig texta.

HN

Faktura 20 dagar

Namn:.....

Adress:.....

Postnr:..... Ort:.....

Tel:..... Underskrift:.....

Altivo Hälsoprodukter AB, Box 138, 457 23 Tanumshede

Ordertel: 0525-601005

Telefontid Måndag till Fredag: 08.00–17:00

Gå in på vår hemsida **www.altivo.se**
och läs mer om Eprio, där kan Du också beställa Eprio
och andra kosttillskott, t.ex. vår populära D-vitamin

DYRT SÄLLSKAP

– Tänk dig att ha världens dyraste leksak som finns i ditt hem bara för att hålla dig sällskap, säger Ella Lundström om roboten Hobbit.



Ella trivdes med sin robotbetjänt

– Ja Ella, jag kommer. Hobbit lämnar laddningsstationen i sovrummet och rullar fram till Ella Lundström, 91, som sitter i vardagsrummet. – Är jag tillräckligt nära, eller vill du att jag ska komma närmare?

Ella Lundström skrattar förtjust när hon berättar om sin robot som var hennes personliga betjänt under fyra veckor.

– Det var så stort! Att den kunde tala gjorde den så mänsklig. Oj, vad roligt det

var. Tänk dig att ha världens dyraste leksak som finns i ditt hem bara för att hålla dig sällskap, säger Ella Lundström.

Hon är liten och nätt och rör sig kvickt mellan tanke och handling. Det märks att hon är fysiskt aktiv. Just nu längtar hon mest efter att golfsäsongen ska starta. Och egentligen hade hon inte tid att träffa mig. På förmiddagen var det simning med en grupp och på eftermiddagen ska hon dansa linedance. Kunde jag möjligen komma en annan dag, ringde

hon och frågade några dagar innan vi skulle träffas.

Positiva effekter

Ella Lundström var en av sju svenska deltagare i ett EU-projekt under ledning av Susanne Frennert, som forskat om användarvänlig design vid Lunds tekniska högskola. I projektet deltog sammanlagt 21 äldre i Sverige, Österrike och på Kreta som under några veckor hade en robot i hemmet.



3 x OMSORGSROBOTAR



PARO

■ Den japanska robotsälen Paro, används inom äldreomsorgen i Japan och lanserades i Sverige i början på 2000-talet. Den lyfter på huvudet, blinkar och låter.



GIRAFFEN

■ Giraffen är en kommunikationsrobot som utvecklats i Sverige. Roboten har en surfplatta i ansiktshöjd med Skype. Den kan styras på distans för att vårdpersonal ska kunna "besöka" de äldre i deras hem.

PEPPER

■ Pepper finns bland annat på Umeå universitet. Den har en förståelse på ungefär samma nivå som det talade hjälpprogrammet Siri, som finns i vissa smarta telefoner. Pepper används i dag bland annat inom äldreomsorgen i Japan.

Robotar i vården är inget nytt fenomen, även om de prototyper som nu tas fram och testas är tänkta att bli mer sociala verktyg. En robot som ska kunna kommunicera, uppfatta hur den äldre mår, larma vid olycksfall, påminna om mediciner och fungera som stöd och sällskap.

I tidigare försök har man till exempel använt robotsälen Paro som sällskap i demensvården, vilket visat sig ha positiva effekter på hur de äldre mår.

– Frågorna vi ställde var; vad händer när en robot kommer in hos en äldre person, hur går anpassningen till och vad använder och önskar den äldre av sin robot, säger Susanne Frennert, när jag träffar henne i hemmet i Lomma utanför Malmö.

Det visade sig att de äldre till största delen använde Hobbit som förströelse och underhållning. Den var programmerad med ett enkelt språk, möjlighet att känna igen föremål; glasögon, fjärrkontroll och kunde erbjuda spel som schack,

sittgymna, nyheter, musik och ljudböcker.

– De äldre hade nog högre förväntningar på roboten, framför allt att den skulle kunna förstå och kommunicera bättre.

Alla gav också roboten ett namn. Den blev som något personligt, ett väsen som de hade i sitt hem.

Påminna om mediciner

Susanne Frennert menar att man måste titta på roboten i sitt sammanhang. Den



Susanne Frennert

” Den skvallrar aldrig och finns alltid till hands

måste kunna anpassa sig till den fysiska miljön i hemmet och efter de behov som de äldre har.

– De äldre vill verkligen veta om de har nytta av att ha en robot i hemmet. För oss gäller det att hitta det optimala sättet att använda tekniken på olika sätt i vården.

Och här finns det användningsområden som kan vara relevanta, menar Susanne Frennert:

- Den sociala kommunikationen
- Hjälp vid hygien/tandborstning
- Träningsprogram som sittgymna
- Påminnelse om mediciner

– Jag provade alla program som fanns. Jag är väldigt intresserad av robotar och forskning. Om jag blir liggande, skulle jag vilja ha en, säger hon med eftertryck. Den är aldrig sjuk, den skvallrar aldrig och den finns alltid till hands, säger Ella Lundström

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

Catarina Hellmark:

Vågar man bli gammal?

Först lägger man ner äldreboenden, för det är ju bättre att de äldre bor kvar hemma. Sedan visar det sig vara dyrt med hemtjänst.

Då drar man ner på antal beviljade timmar för att få budgeten att gå ihop. Kostnadsutvecklingen måste nämligen bromsas eftersom de äldre "volymerna" kostar för mycket. Ja, ordet volym används flitigt i dessa sammanhang.

TÄNK DIG SJÄLV OM du bara fick duscha en gång i veckan.

Tänk dig själv att du bara fick tvätta dina kläder var tredje vecka.

Tänk dig själv att du bara fick städat var tredje vecka.

Tänk dig själv om någon kommer hem för att räkna ut hur lite tid du behöver hjälp.

Sen kommer de igen och ser att du kan

klara dig med mindre ändå. Förresten så kan du inte äta själv, men har du "tur" då får du faktiskt hjälp hela sju minuter med att äta.

Tänk dig själv att du har 114 timmar beviljad tid i månaden med mänsklig kontakt.

Och sedan minskar den ytterligare till 34,7. Alla dessa decimaler.

VÅRA ÄLDRE BLIR ÄLDRE hemma i sina lägenheter. Det är väl ingen nyhet att behovet av hemtjänsttimmar ökar då. Klart som sjutton att det kostar med hemtjänsten.

"Vår kommun ligger ändå högt om man tittar på någon annan kommun. Då är det ju okej att vår kommun gör lika. Drar ned på tid", tänker kommunerna.

Det kan kanske bero på att det bor fler äldre i kommunen? Eller att den har färre antal äldreboenden? "Kan andra kom-

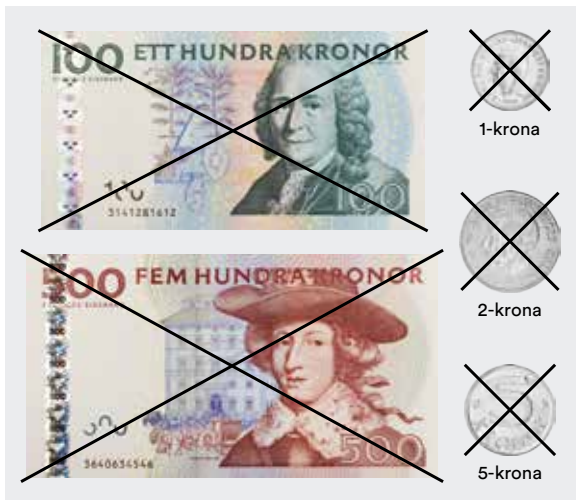
muner dra ned så kan vi också göra det". Och så fortsätter det år ut och år in.

SÅ LÅT OSS ÅTERIGEN fundera en stund på hur vi själva får det den dagen det är vår tur att få hjälp av hemtjänsten: Tänk dig att du försovit dig. Du ska hinna ur sängen och in på toa, klä på dig och äta frukost på 9 minuter. De allra flesta av oss vet vad det innebär för kvalitet på morgonrutinen. Så har många äldre det som nyttjar hemtjänsten varje dag. Då förstår man faktiskt hur jobbigt det blir. Om politikerna inte vet att nio minuter innebär dålig hemtjänst måste de sätta sig ned och fundera på hur långt pengarna räcker!



Catarina Hellmark
är undersköterska

Dessa sedlar och mynt blir ogiltiga efter 30 juni



Efter 30 juni blir de äldre 100- och 500-kronorssedlarna samt 1-, 2- och 5-kronorsmynten ogiltiga. Betala med dem eller sätt in dem på bankkonto.

Läs mer på Riksbankens webbplats: riksbank.se/kollpengarna.

Vi skickar gärna en GRATIS KATALOG!



KAMPANJ PÅ LAGERFÖRDA FORDON

En elektrisk promenadscooter från Blimo är ett ekonomiskt och miljövänligt sätt att ta sig fram på. Inget motorbuller, inga avgaser och inget krav på körkort. **Just nu säljer vi ut våra helt nya lagerförda fordon till kampanjpriser.** Gäller t.o.m. 2017-06-30.

Blimo erbjuder alltid
FRI HEMLEVERANS
vid köp av promenadscooter

08-522 309 80 - www.blimo.se

Blimo X-35
- 6,5 km/h
- 250W elmotor
- 30 km räckvidd
Spara 1000 kr
12.995 kr
1083 kr/månad*



Blimo Moto
- 16 km/h
- 40 km räckvidd
- Korg/käpphållare
Spara 2000 kr
17.995 kr
1500 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 5000 kr
22.995 kr
1917 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 1000 kr
11.995 kr
1000 kr/månad*



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

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

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

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

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

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

Du får:

- 1 Ett lottpaket innehållande **4 chanser till miljonvinst** – (värde 160 kr)
- 2 1 st smakfull pläd i 100% lammull från **Klippan** 120 x 170 cm. (värde 670 kr)

Erbjudandets totala värde:
830 kr



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

Exklusivt erbjudande till SKPF:s medlemmar

SKPF
pensionärerna

SVARSKORT

JA TACK, Jag vill gå med i lotteriet och får första lottpaketet för endast 80 kr*, dessutom får jag pläden Stripe från Klippan (värde 670 kr) utan extra kostnad. Därefter får jag 4 st skraplotter från Guldkanten i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan. Jag betalar då 160 kronor per månad med inbetalningskortet som medföljer utskicket (15 kr tillkommer i fakturaavgift om jag inte betalar med Autogiro). Önskar jag avbryta min prenumeration meddelar jag bara detta till kundservice.

Namn: _____ 1706GAHN

Gatuadress: _____

Postnummer: _____ Postort: _____

Telefonnummer: _____

E-post: _____

*15 kr tillkommer i fakturaavgift. Du får en beställningsbekräftelse inom 7 dagar. Vi hanterar alla personuppgifter enligt personuppgiftslagen (PUL). Dina kunduppgifter lagras elektroniskt i upp till tre år efter ditt senaste köp för att kunna fullgöra kundåtaganden och ge dig erbjudanden från oss och våra partners. Ingen bindningstid – du väljer själv när du vill avsluta din beställning genom att kontakta Guldkantens kundservice. Erbjudandet gäller till 2017-09-30 och dig som är fyllda 18 år och bor i Sverige. För fullständiga villkor och vinstplan, se www.lotterietguldkanten.se



Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

Guldkanten

Nordic Lottery AB

Svarspost
20685777
162 21 Vällingby

LifeWebs nya

cirkulationstränare

- Förbättrar blodcirkulation.
- Stärker muskler och leder

"Detta är verkligen skönt. Man kan känna hur det hjälper! Enklare kan det inte bli!"

Edvin Tori



Specialerbjudande:
600 kr rabatt
åt tidningens läsare.
+ Just nu,
Gratis Present

+ Svensk bruksanvisning



En fantastisk nyhet för fötter och ben som lider av smärta!

Så enkel att alla klarar av den!

1. Placera LifeWebs cirkulationstränare framför en stol/soffa som du sitta skönt i.
2. Anslut den till ett vägguttag.
3. Tryck på startknappen och välj den effekt som passar dig bäst. Allt kan styras från en fjärrkontroll.
4. Du kommer uppleva en skön stickande känsla i fötterna och känna hur dina muskler arbetar. Om du vill, kan du testa de olika programinställningarna för att hitta det som passar bäst för dig.



Fjärrkontroll.

Du behöver inte böja dig ner för att reglera cirkulationstränaren. Sätt dig bara i stolen och koppla av.

Du upptäcker snabbt att blodet strömmar ut i fötterna och blodcirkulationen förbättras i hela kroppen. Den ökade blodcirkulationen gör det möjligt för kroppen att reparera skador och leda näring till hela kroppens muskler och nervceller. Du märker först av de positiva effekterna i fötter och underben eftersom blodkärlen i detta område är ofta små och trånga. Efterhand som du använder cirkulationstränaren, kommer den positiva effekten även kännas högre upp i kroppen.



Härlig och mycket effektiv - rekommenderas!

Vem kan få hjälp av cirkulationstränaren?

Dessa symtom förbättras ofta med LifeWebs cirkulationstränare:

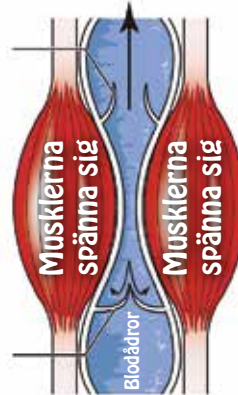
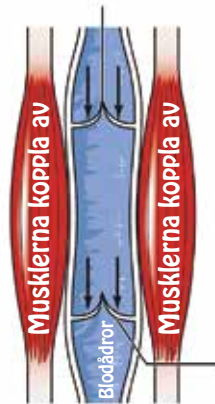
1. Fötter och ben som känns trötta och ömma fötter
2. Nedsatt blodcirkulation
3. Svullna ben
4. Kalla fötter
5. Åderbräck kan förbättras och vanligtvis försvinner smärtan
6. Oro i ben (Restless legs)
7. Kramper

Kramper och smärta - ofta på grund av trånga ådror.



Så här fungerar LifeWebs cirkulationstränare:

Vadmuskler och blodgenomströmning i ben.



Dålig cirkulation och förslitning.



Svullna armar och ben.



Cirkulationstränaren får musklerna i dina ben att växelvis spänna sig och koppla av. Denna pump-effekt får blodet att strömma fritt genom alla blodådror och ökar blodets cirkulation, samtidigt som att musklerna blir starkare.

Kalla fötter.



600 kr. rabatt Nu endast. 1595,- Cirkulationstränarens normalpris är 2195 kr.

**Beställ nu med 600 kr rabatt
+ gratis elektronisk fotfil till ett värde av 449 kr.**

**Beställ direkt på www.LifeWeb.se
eller på tel.: 0 22 35 00 35 2**
Passa på nu, beställ och få en gratis fotfil med extra rulle till ett värde av 449 kr.



Gratis Present

Vi förbehåller oss tryckfel och utsålda varor, samt ett begränsat antal gratis presenter.
* Hjärtpatient med pacemaker. Kontrollera med din läkare innan du köper.

7 av 100 i särskilt boende svarade själva på Socialstyrelsens enkät



Tveksamma siffror bakom nöjda äldre

► Missbrukad statistik vilseleder om äldreomsorgen

Många påståenden om kvaliteten i äldreomsorgen bygger på statistiskt undermåliga data. Både offentliga och privata aktörer på omsorgsmarknaden missbrukar regelmässigt Socialstyrelsens undersökningar om äldreomsorgen för att blåsa upp sin "kundnöjdhet".

Hur mäter man kvalitet i äldreomsorgen? En populär metod är att fråga brukarna själva, alltså de äldre som har äldreomsorg.

Detta gör Socialstyrelsen genom

sin årliga brukarundersökning i äldreomsorgen, där de äldre får svara på frågor om hur nöjda eller missnöjda de är med servicen som ges. Svaren sammanställs i Öppna jämförelser som presenteras på Socialstyrelsens hemsida. Dessa undersökningar får alltid stort genomslag i media, och är hårdvaluta i marknadsföringen på omsorgsmarknaden där utförarna lyfter fram hur nöjda de äldre är.

"Att få bra betyg i Öppna jämförelser visar att de äldre är nöjda med oss vilket är det bästa betyg vi kan få", skriver

exempelvis det privata omsorgsföretaget Aleris på sin hemsida.

Låg svarsfrekvens

Men vad säger egentligen dessa undersökningar om kvaliteten i äldreomsorgen?

Inte mycket, enligt Lennarth Johansson, docent och forskningsledare vid Stiftelsen Äldrecentrum. Han har gått igenom svarsfrekvenserna i undersökningarna och menar att de inte håller



Lennarth Johansson

som statistiskt underlag. I alla fall inte om det är brukarnas egna åsikter som man är intresserad av.

– Bland de äldre i särskilt boende var svarsfrekvensen 56 procent i undersökningen 2016, och av dessa var det 12 procent som hade svarat själva. Av samtliga tillfrågade var det därmed bara 6,7 procent som själva svarade och gav sitt omdöme om kvaliteten i det särskilda boendet, säger Lennarth Johansson.

Samma tendens finns i svaren från hemtjänsten, där det i den senaste undersökningen var 29,9 procent av de tillfrågade som själva hade svarat på frågorna.

”Sätts in i ett sammanhang”

Vem som svarat på frågorna redovisas som antingen ”den äldre”, ”den äldre med hjälp” eller ”annan person”. Vem ”annan person” är vet man inte. Det kan vara en anhörig, vän eller medboende. Annan person svarade för 43 procent av svaren från äldre med hemtjänst och 65 procent av svaren från de i särskilt boende.

Av de relativt få svar som inkommer har alltså en majoritet fyllts i av någon annan än den tillfrågade. Så vilka slutsatser, om ens några, kan man egentligen dra om de äldres egna uppfattningar om omsorgen, på basis av dessa undersökningar?

Stina Hovmöller är ansvarig för brukarundersökningarna om äldreomsorgen på Socialstyrelsen. Hon menar att undersökningarna är ett underlag som måste sättas in i ett sammanhang för att vara användbara:

– Ute i kommunerna ska man komplettera med egenkontroll och hämta in uppgifter på plats, man måste jämföra och titta om våra resultat stämmer överens med uppfattningen hos exempelvis ansvariga lokalt. Den här undersökningen ska inte ses som den enda sanningen.

Ser futtigt ut

Detta förhållningssätt tycks dessvärre ha svårt att få fäste utanför Socialstyrelsens väggar. Ett färskt exempel kommer från Småland:

”Lessebos hemtjänst bäst i landet”, lyder en rubrik i tidningen Smålandsposten. ”Enligt Socialstyrelsens årliga sammanställning är 100 procent av de

tillfrågade brukarna nöjda med hemtjänsten i Lessebo kommun”, rapporterar tidningen vidare. En stolt socialchef får också komma till tals och menar att resultatet ”säger väldigt mycket” om kommunens målmedvetna arbete.

Om vi tittar på de verkliga siffrorna bakom den hundraprocentiga nöjdheten framträder emellertid en annan bild:

Från totalt 107 tillfrågade äldre med hemtjänst i Lessebo inkom 66 svar. Hälften av dessa hade fyllts i av ”annan person” än den tillfrågade. Den andra hälften av svaren kan vi inte veta exakt vem det är som har fyllt i, för i tabellen har svarsalternativen ”den äldre” och ”den äldre med hjälp” slagits ihop till en gemensam ruta.

I en annan ruta framgår emellertid att minst 37 anhöriga har medverkat i enkäten. Om vi räknar så generöst det bara går, och antar att dessa 37 anhöriga är de enda utöver de äldre själva som svarat på undersökningen, så kan vi konstatera att det som allra mest kan röra sig om 29 av 107 tillfrågade äldre, som själva har svarat på frågorna.

Det ger en svarsfrekvens på 27 procent, om det nu är brukarnas egna svar man är ute efter. Det hade alltså varit rimligare om Smålandsposten hade nöjt sig med att konstatera att ”29 av 107 tillfrågade var 100 procent nöjda med hemtjänsten”. Men det hade ju sett ganska futtigt ut.

Fördummar samtalet

På detta sätt används Socialstyrelsens statistik gång efter gång, år efter år, och ofta med betydligt tunnare underlag än i fallet med Lessebos hemtjänst. Lennarth Johansson menar att resultaten blåses upp på ett helt orimligt sätt som fördummar

” Alltid är det väl någon som väljer ut det som passar utifrån en viss agenda

STORA ORD – FÅ FAKTA

■ Varje år kommer rubrikerna om hur nöjda kommunernas äldre är med sina insatser. Men den enkät som ligger till grund för rubrikerna har så låg svarsfrekvens att det är tveksamt om det över huvudtaget går att dra några slutsatser av den. Nedan några rubriker från SVT, Dalslänningen och Corren.



samtalet om kvaliteten i äldreomsorgen.

Statistiken har också blivit standardammunition i debatten om vinster i välfärden. När Här&Nu frågar Stina Hovmöller om hon tycker att undersökningarna ger Vårdföretagarna fog för påståendet att ”Socialstyrelsens undersökning visar att kvaliteten på de privata äldreboendena är bättre än de kommunala”, blir svaret diplomatiskt:

– Alla har tillgång till våra data och har rätt att själva analysera och alltid är det väl någon som väljer ut det som passar utifrån en viss agenda. Det är ett dilemma. Ska vi sluta mäta för att resultatet används på ett sätt som vi inte har avsett?

TEXT OCH GRAFIK: RIKARD JOHANSSON



NÅGOT ATT GÖRA

– Många fortsätter att jobba när de blir pensionärer för att de inte har något att göra. Man måste skaffa sig ett intresse, tycker Ola Fahlkvist, som lär sig bygga träbåt på en båtbyggarskola.

Ola lever sin dröm

Det var en ren tillfällighet att han tittade närmare på båtklubbens anslagstavla i Tantolunden i Stockholm. Ansökan till Skeppsholmens båtbyggarskolas tvååriga utbildning kom in lite sent, men Ola Fahlkvist, 65, blev antagen som reserv och har snart avslutat sitt första skolår. Folkhögskolan ligger på Skeppsholmen i en marin miljö som är oslagbar.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

Det är några dagar in i maj. Det har varit ganska kallt, men i dag visar sig sjöstaden Stockholm från sin allra vackraste sida. Det är vårgrönt på det där skimrande sättet, vårblommor i de nygröna gräsmattorna och i lä kan man ta av sig jackan. Båtar guppar vid kaj och där i denna idyll, mitt i Stockholm, ligger båtbyggarskolan. Kan man ha det bättre, nickar Ola Fahlkvist.

– På skolan är vi flera generationer, många unga och personer med olika yrken. Många är väldigt drivna. Det är jättekul, säger Ola Fahlkvist till synes mycket nöjd.

Spelat med "Honken"

Han, tidigare elithockeyspelare i AIK, som bland annat spelat med Leif "Hon-

ken" Holmqvist, Ulf "Lill-Pröjsarn" Nilsson och Kenta Nilsson, under sin karriär mellan 1974 och 1978, nu pensionär med två nya titanknän sedan tre år tillbaka.

– Jag började trappa ner vid 60 och gick från heltid till att först arbeta fyra dagar och sedan tre. När jag fyllde 63 bestämde jag mig för att gå i pension.

” Det byggs knappt några nya träbåtar längre, utom här

Första tiden var det skönt att ha lämnat arbetslivet som arbetsledare och platschef inom byggbranschen, med projekt som Karolinska sjukhuset, skolor och församlingssalar bakom sig.

Ville umgås med yngre

Ola Fahlkvist hade ju sitt seglarintresse och den stora båten, en Bavaria 38, på Gålö utanför Stockholm att rusta och sköta, men det kändes ändå tomt efter en tid.

– Ja, det blev lite ensamt. Jag gick på gymmet och jobbade med båten, men jag kände att jag ville ha något mer stimulerande. Framför allt kände jag att jag ville umgås med yngre. Jag har alltid varit yngst – nu är jag plötsligt äldst, säger han och skrattar.

»»



” Skolan gör en kulturgärning som bevarar den gamla kunskapen

Han hade slutat med veteranhockeyn och var inte längre tränare för ungdomar i fotboll och hockey. De småjobb som hantverkare han tog sig an räckte inte heller till för att fylla tomrummet. Nej, något större projekt och fokus på något konkret skulle skingra rastlösheten.

Och så kom den där promenaden. Han beskriver exakt vägen fram till båtklubbens anslagstavla. Där satt ansökningsinformationen – båtbyggarskola. Perfekt!

Sågat virke

– Vi går igenom olika moment i att bygga en träbåt från grunden. Olika grundtekniker och teori. Sedan är det ettorna som hjälper eleverna i årskurs två att bygga en egen eller en beställd båt under läsåret. Båtar som eleverna, cirka 20 elever, sedan vårseglar med innan sommarlovet.

Under året som gått har han fällt stora ekar, forslat dem till skolan, sågat virke, skött om och underhållit skolans allmogebåtar, täckt över båtar som står utomhus och jobbat med skolans stora geleas Förlig Wind. Ett projekt som ska ge skolan en egen båt till elevernas höst- och vårseglings.

– Det kändes lite tungt fram till november. Då var det mycket av underhåll som jag redan kan och känner till som båtägare. Vi har haft båt i familjen sedan jag var liten. Min pappa byggde en båt 1958 och jag byggde själv en segelbåt när jag var 24, en OE 36 på elva meter.

Jag byggde den från grunden och plastade den på ett båtvarv i Oxelösund.

Men nu, han lyser upp. I höst väntar årskurs två och start med byggandet av två Skeppsåtar och två Bohusjullar.

Långseglatser

Och i sommar ska han och två kurskamrater segla den egna båten till Riga. Där ansluter hustrun och sedan seglar de två tillbaka via Finland till Åland där hans syster tar över roddret och seglar båten tillbaka till Stockholm.

En årlig återkommande långseglats. Det har blivit några genom åren till ön Rügen, utmed Tyska bukten, till Lübeck, Danmark och genom Göta kanal. Men nu har familjen även en sommarstuga på Lisö söder om Stockholm sedan ett år tillbaka. En mer stabil grund när barn och barnbarn vill hälsa på.

– Innan stugan var båten vårt liv varje helg. Nu är det stugan varje helg i stället. Båda intressena drar, erkänner Ola Fahlkvist.

Vad händer härnäst?

– Jag har tagit lite småjobb, lagt golv, målat, renoverat, lagt in bänkskivor, säger han och funderar lite.

– När vi inte kan ha båten längre, kanske jag köper en träbåt att putsa på. Ett renoveringsobjekt. Det byggs knappt några nya träbåtar längre, utom här. Det blir för dyrt. Träbåtarna försvinner alltmer. Skolan gör en kulturgärning som bevarar den gamla kunskapen. Den kommer jag att kunna använda.



OLA FAHLKVIST

Född: 11 november 1951

Familj: Hustrun Ann-Sofie, barnen Hanna och Niklas, barnbarnen Julia 2, och Ebba 9 månader (6 maj 2017).

Intressen: Båtliv i alla former, sommarstugan, träning – i dag måttlig.

Dagens måtto: ”Vresiga båtar är bättre än vresig personal!”

Båtar som byggs på skolan: Shetlandsbåt, Skeppsbat, Bohusjulle, Jaktkajak m fl.



GAMMALT OCH NYTT

Läsåret på folkhögskolan avslutas med en veckosegling i Stockholms skärgård i gamla och nybyggda båtar. En del kan segla när de börjar på skolan, andra lär sig.

Långsiktiga mål i kvalitetsplan

När utredaren Susanne Rolfner Suvanto lämnade över den nästan tusen sidor tjocka utredningen, Kvalitetsplan för äldreomsorgen, tryckte hon på långsiktighet och ett förändringsarbete över flera mandatperioder. Utredningen innehåller flera förslag, bland annat legitimation för undersköterskor, begränsat antal underställda för enhetschefer inom äldreomsorgen och krav på grundutbildning inom geriatrik och gerontologi.

Äldreminister Åsa Regnér fick en gedigen lunta med både konkreta förslag och kvalificerad analys av hur kvaliteten i äldreomsorgen ska underhållas och förbättras. Utredningen har pågått under knappt två år och har förutom nya förslag också lyft fram förslag från tidigare utredningar - som Effektiv vård, av Göran Stiernstedt och Bostäder att bo kvar i, den utredning som Ewa Samuelsson gjorde.

Utredningen, Kvalitet inom äldreomsorgen, kommer att kunna användas både som kunskapsbas och för att påbörja ett förändringsarbete. Detta har också varit utredarens målsättning.

- Ja, jag hoppas att utredningen ska användas som ett dokument där man hittar både faktaunderlag samt förslag och idéer som kan användas i det egna arbetet för att förbättra kvaliteten inom äldreomsorgen ute i kommunerna. Såväl för personal, som för chefer och politiker, säger Susanne Rolfner Suvanto.

Legitimation till undersköterskor

Några av hennes viktigaste förslag är att införa legitimation för undersköterskor. Det skulle höja statusen på yrket och göra att fler söker utbildningen, menar hon. Samtidigt vill Susanne Rolfner Suvanto införa kunskapskrav inom geriatrik och gerontologi, exempelvis för sjuksköterskor och socionomer. Men hon anser även att kunskapen om den äldre människan och hennes sjukdomar bör förbättras för vårdpersonal och



FOTO: JANE ROGOLEVA

Susanne Rolfner Suvanto vill bland annat se en rejäl höjning av bostadstillägget för pensionärer.

biståndshandläggare. Dessutom vill hon göra det möjligt för fler att utbilda sig till undersköterskor bland annat genom att satsa på vuxenutbildning.

Ett skarpt förslag är också att minska antalet underställda för chefer inom äldreomsorgen till mellan 25 och 30. Detta är också ett förslag som fackförbundet Kommunal kräver och ett förslag som stöds av fackförbundet Vision.

Utredaren vill även att antalet utbildade undersköterskor ska öka från dagens 4 000 till 16 000. Dessa förslag föreslås vara genomförda till 2025.

Totalt ska förändringsarbetet pågå från 2019 till 2034, med kontrollstationer vart fjärde år.

Lyfter tidigare förslag

Susanne Rolfner Suvanto plockar även upp tidigare förslag. Bland annat att vården av äldre bör styras till primärvården och att det ska finnas äldrevårdsteam

som har ansvar för multisjuka äldre. Dessa var två av de bärande förslagen som Göran Stiernstedt tog fram i sin utredning - Effektiv vård.

Hon vill även se ett rejält höjt BTP, bostadstillägg för pensionärer, ett förslag som Ewa Samuelsson hade med i utredningen Bostäder att bo kvar i.

Susanne Rolfner Suvanto vill också ha en klausul för att säkerställa jämställd och jämlik vård för äldre samt inrätta ett nationellt kompetenscentrum för psykisk hälsa hos äldre.

Hon menar också att man bör se över biståndshandläggarnas kompetens samt förenkla biståndsprövningen för personer som fyllt 80 år.

Ett annat av hennes förslag är att se över Socialtjänstlagen - en fråga som hon lyfter är bland annat att personer 65 år och äldre ska ha rätt till god levnadsnivå - inte bara skälig, som det står i dagens lagtext.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



Ta med vännerna

TILL ÅLAND

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



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

STORT SKÄRGÅRDSBORD

210:–/person

för grupper vid förhandsbetalning

ECKERÖ LINJEN

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



Dörr-till-Dörr Gruppresa

Från **395:–**/person

Bussen hämtar dig och din grupp från hemorten och följer med under hela dagen. Ni väljer själva vad ni vill se och göra, allt under ledning av en kunnig **åländsk guide.**

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



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.



Prisexempel tre veckor i januari:

Trycket på de kanariska öarna den kommande vintern är rekordhögt varför det är viktigt att vara tidigt ute. Under oktober-november och mars-april är karaktärsrika Puerto de la Cruz prismässigt överlägset. Kring Medelhavet finns bra resmål sep - nov och mars-juni då prisnivån är som mest tilltalande. priset är per person i sällskap om 2, Lägenhetshotell inkl. direktflyg, bagage och taxitransfer t/r,

Gran Canaria

3 veckor

Las Palmas – Brisamar *** enrumsvåning	11.300:-
San Agustin – Folias *** enrumsvåning, frukost	13.600:-
San Agustin – Rocas Rojas *** tvårumsbungalow	14.500:-
Playa del Ingles – Las Faluas ** tvårumsvåning	9.500:-
Playa del Ingles – Anamar **** svit, halvpension	14.200:-
Puerto Rico – Puerto Plata *** enrumsvåning	10.900:-

Teneriffa

3 veckor

Puerto de la Cruz – Florida *** enrumsvåning	7.300:-
Playa de las Americas – Caribe *** enrumsvåning	12.300:-
Los Cristianos – Tenerife Sur *** tvårumsvåning	14.400:-
Playa Fañabe – Isabel **** tvårumsvåning	14.900:-

Prisexempel tre veckor i höst:

Costa del Sol 3 veckor

Marbella – Mediterraneo *** tvårumsvåning	9.800:-
Fuengirola – Stella Maris *** enrumsvåning, havsutsikt	9.200:-
Nerja – Fercomar *** tvårumsvåning	9.900:-
Almuñecar – Apal Chinasol ** enrumsvåning	7.800:-

Mallorca 3 veckor

Palmanova – Intertur **** tvårumsvåning, havsutsikt	10.600:-
Alcudia – Sol de Alcudia *** enrumsvåning	8.700:-
Puerto Pollensa – Club del Sol **** enrumsvåning	7.900:-

Kreta 3 veckor

Kato Stalos – Koukouras *** enrumsvåning	6.600:-
Chania – Magia *** enrumsvåning	9.200:-
Rethymnon – Kleoniki Mare *** enrumsvåning	6.900:-

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

Hotel
Prisvärda resor precis som du vill ha dem
RESERVATION

HOTELRESERVATION.SE info@hotelreservation.se Fridhemsgatan 68
112 46 Stockholm

INTERNATIONELLT

Här bor 20-

UNGDOMAR FLYTTAR IN

■ Förutom i Helsingfors finns liknande boenden i Vanda och Esbo samt Uleåborg. Planer finns också för Åbo samt Tammerfors.

■ Liknande lösningar finns exempelvis i Holland, Frankrike och USA. Även i Sverige finns det på förslag att ungdomar ska kunna flytta in på äldreboenden när lägenheter eller rum står tomma.

■ Motprestationen för att ungdomarna ska kunna bo gratis eller till ett reducerat pris skulle, enligt de förslag som föreslagits lokalt i Sverige, vara att de umgås med de äldre under ett visst antal timmar samt utför enklare sysslor på boendet.

När finländaren Jonatan Shaya, 20, behövde en lägenhet blev han erbjuden ett rum på ett servicehus. Där fick han 62 år äldre Taimi Taskinen till närmaste granne.

– Vi har det jättefint ihop och tycker båda bland annat om att hålla på med måleri, berättar de.

När Här & Nu besöker servicehuset Rudolf i Helsingfors råkar det vara Rudolf som har namnsdag. Det sjuder av olika aktiviteter inne i huset och på gården grillar man korv.

Servicehuset Rudolf har fått enorm uppmärksamhet, sedan man här i fjol inledde ett projekt där yngre personer ges ett rum med förmånlig hyra mot att de tillbringar några timmar i veckan med de äldre.

– Det har kommit reportrar hit ända från Japan och Kanada, förklarar geronom Kristiina Stenman som vi träffar i hennes tjänsterum på boendet.



Kristiina Stenman

Servicehuset har omkring 140 boende och av dessa är i dag tre under 25 år. Det är Helsingfors stad som står bakom projektet och dess ledare Miki Mielonen berättar att över 300 personer sökte när dessa få platser skulle hyras ut.

Stor bostadsbrist

– Ett kriterium var naturligtvis att den som ville komma hit måste vara uppriktigt intresserad av att umgås med de äldre. Vi valde också genast bort alla som hade en utbildning eller bakgrund inom social- och hälsovård.

– För det är ju inte vårdare vi vill ha, utan unga personer som kan dela med sig av sina liv och tankar med

Åringar på servicehus



GIVANDE VARDAG

Taimi Taskinen och Jonathan Shaya tycker båda att det är givande att dela vardag över generationsgränserna.

de äldre, påpekar han.

Nu kommer Jonatan Shaya, som sedan en tid jobbar på ett bageri, just hem från jobbet. Och Taimi Taskinen dyker också upp, efter att ha varit med på en musikunderhållning dagen till ära.

Vi får följa med till hennes rum, där de oftast träffas.

– Jag behövde en lägenhet, men bostadsbristen är stor i Helsingfors. Så fick jag komma hit till Rudolf och blev närmaste granne med Taimi.

– För mig var det första gången i livet som jag bor ensam. Då är det skönt att ha fått en vän som Taimi, konstaterar han.

Levande historia

De ses några gånger i veckan och förutom att måla och rita, talar de gärna om sina liv.

– Eftersom det är flera generationer mellan oss har vi ganska olika erfarenheter. Jag tycker om att lyssna på hur Jonatan har haft och har det, berättar Taimi Taskinen, som bott på många ställen i Finland och jobbat inom mejerinäringen.

Jonatan Shaya nickar.

**” Det är inte
vårdare
vi vill ha, utan
unga som kan
dela med sig av
sina liv**

– Det är mycket intressant att lyssna till Taimis erfarenheter. Hon har haft ett rikt liv och historien blir levande när man får den så personligt berättad.

Utöver Helsingfors finns i dag liknande försöksverksamheter även i grannstäderna Esbo och Vanda.

– Vi hoppas kunna utöka den så småningom här i Helsingfors. De äldre känner sig mindre isolerade och det är uppfriskande att ha kontakt med yngre som inte är vårdpersonal, fastslår Miki Mielonen.

Vi tackar Taimi Taskinen och Jonatan Shaya för den korta intervjun och frågar om de tänker upprätthålla kontakten även den dagen han flyttar från servicehuset.

– Totta kai (Självfallet)! svarar båda.

TEXT OCH FOTO: SÖREN VIKTORSSON



Upplev Danmark & Sverige

Bo nära Helsingörsbåtarna

Inklusive halvpension!



Skåne | Helsingborg

Superpris i Helsingborg

Comfort Hotel Nouveau ★★★

Sommar i Helsingborg på trendigt och modernt cityhotell. Utflyktsmål populära för stora och små

- 2 x övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 2 x dagens varmrätt
- Gratis internet
- Centralt läge

SPARA UPP TILL 321:-

Från endast

979:-

Ank. 26/06 - 30/08-17 | Andra paket + ankomster se hemsidan



★★★★ endast 30 min från Köpenhamn

Bo vid hamnen



Själland | Køge

Minisemester i Køge

Hotel Niels Juel ★★★★★

- 2 x övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 2 x 2-rättersmeny/buffé
- Gratis parkering
- 45 km från brofästet

SPARA UPP TILL 184:-

Från endast

1.579:-

Ank. 26/06 - 28/12-17 | Andra paket + ankomster se hemsidan



Centralt i Stockholm!

Sommar i huvudstaden!



Stockholm | Stockholm

Kvalitetstid i Stockholm

Best Western Hotel Karlaplan ★★★★★

- 2 x övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 2 x kaffe och kaka
- Gratis internet
- Centralt i Stockholm

SPARA UPP TILL 371:-

Från endast

1.279:-

Ank. 26/06 - 30/08-17 | Säsongstillägg 200 SEK | Andra paket + ankomster se hemsidan



Dansk NYHET! Passa på!

Fantastiskt paket!

Inklusive halvpension!



Själland | Rødvig

Sommar vid stranden

Konferens & Hotel Klinten ★★★★★

Få massor av spännande historia och otrolig natur alldeles vid stranden i Rødvig.

- 2 x övernattningar
- 1 x 3-rättersmeny
- 1 x 2-rättersmeny
- 1 x kaffe m sötsak
- 2 x frukostbuffé

SPARA UPP TILL 959:-

Från endast

1.079:-

Ank. 26/06 - 26/08-17 | Andra paket + ankomster se hemsidan

Risskov Bilsemester – det smarta valet



Therése Linde
Country Manager Sverige

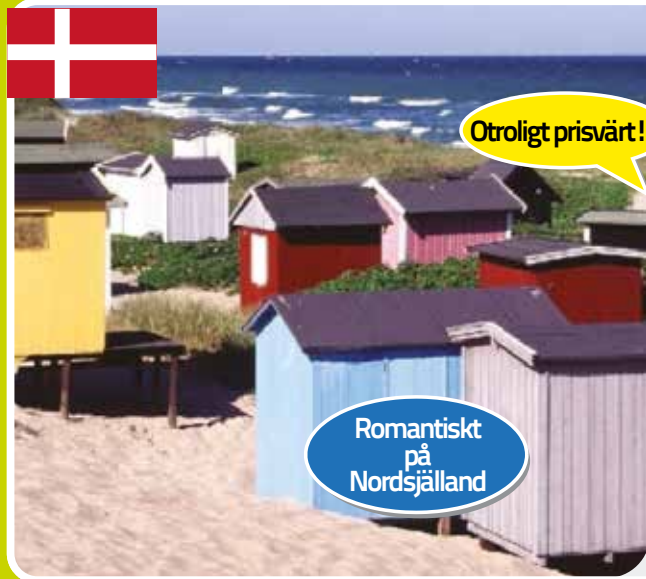


Otroliga **priser och erbjudanden** - vi köper in stort !

Stort urval-1.400 hotellpaket i **Europa**

Stor succé- verksam i 4 länder

Solid ekonomi & 25 års erfarenhet



Otroligt prisvärt !

Romantiskt
på
Nordsjälland



Inklusive
halvpension !

Själland | Højby

Sommar på Själland

Hotel Højbysø ★★★

Odsherred erbjuder massor av natur,
aktiviteter och utflykter

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

Ank. 26/06 - 30/08-17 | Säsongstillägg 70 SEK | Andra paket + ankomster se hemsidan

SPARA UPP TILL 290:-

Från endast

1.079:-

Hotellpaket till Superpris!

Minisemester Ebeltoft

Här har du strand, natur,
stadsliv och sevärdheter
samlat i ett paket.



Kanon-
erbjudande!

Sommar på
Jylland

Inklusive
halvpension !

Mellersta och östra Jylland | Ebeltoft

Ebeltoft Park Hotel ★★★

- 2 x övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 2 x 2-rättersmeny/buffé
- 2 x kvällskaffe i baren
- 1 x eftermiddagskaffe & kaka

Ank. 26/06 - 20/12-17 | Andra paket + ankomster se hemsidan

SPARA UPP TILL 269:-

Från endast

979:-



Populärt paket!
Inklusive
halvpension !

Östersjökusten | Wismar

Boka innan 15/8

Alter Speicher Wismar ★★★★★

- 2 x övernattn. m. frukostbuffé
- 1 x 3-rättersmeny
- 1 x BBQ, fondue el. Raclette
- 15 % rabatt Wonnemar
- Happy hour dagligen kl. 16-18

Ank. 26/06 - 20/12-17 | Andra paket + ankomster se hemsidan

SPARA UPP TILL 365:-

Från endast

1.229:-

Miljötillägg 4 EUR / natt

Besök
Wismar & Lübeck!



POPULÄR

Inklusive
halvpension

Schleswig-Holstein | Ahrensburg

Minipris i Nordtyskland

Hotel am Schloss Ahrensburg ★★★★★

- 2 x övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 2 x 3-rättersmeny/buffé
- Gratis internet
- Mellan Hamburg och Lübeck

Ank. 09/07 - 29/09-17 | Andra paket + ankomster se hemsidan

SPARA UPP TILL 359:-

Från endast

879:-

Ange kod: **NU**

Kontakta vår kundtjänst mån-tors: 9-18, fre 9-17.30 och lör-sön: 10-15

www.risskov.se ➔ **040 611 61 30**

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

RISSKOV
BILSEMESTER

Pensionsmyndigheten kräver e-legitimation

Från och med den 8 juni i år kommer man inte längre att kunna logga in på pensionsmyndigheten.se med personlig kod, så kallad PIN-kod. I stället kommer e-legitimation att krävas, något som alla ännu inte har.

– Vi arbetar för att höja säkerheten för alla pensionärer och pensionssparare och den personliga koden innebär en onödig säkerhetsrisk. Nu bedömer vi att tillräckligt många använder e-legitimation och att vi därför kan ta bort inloggning med personlig kod, meddelar Malinda Flodman, pressekreterare på Pensionsmyndigheten.

Många äldre utanför

Enligt en undersökning från AMF från förra året hade sex av tio i åldersgruppen 61–70 år tillgång till e-legitimation. Många, företrädesvis äldre, står fortfarande utanför utvecklingen.



FOTO: PENSIONSMYNDIGHETEN

– Även om den här förändringen är nödvändig av säkerhetsskäl, vilket Pensionsmyndigheten menar, så får den inte försvåra för användarna. Jag förutsätter därför att myndigheten tillhandahåller den service som krävs för att även de teknikovana bland oss kan hänga med på övergången till e-legitimation eller på annat sätt ges möjlighet att använda tjänsterna med lika god tillgänglighet som i dag, säger Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna.

På Pensionsmyndigheten säger man att

förändringen sker i enlighet med Datainspektionens riktlinjer.

”Vi är medvetna om att detta gör det krångligare för personer som inte har e-legitimation, däribland många äldre, utlandsboende, gode män och förvaltare. Men vi bedömer att säkerheten är viktigast och vår kundservice hjälper gärna alla pensionärer och pensionssparare”, skriver Malinda Flodman på Pensionsmyndigheten i ett mejl till Här&Nu.

Ring om du behöver hjälp

Övergången till e-legitimation gäller enbart inloggningen till pensionsmyndigheten.se. Personlig kod kommer även i fortsättningen att kunna användas som identifieringsmetod i kontakt med myndighetens kundtjänst, för den som så önskar.

Den som vill ha hjälp med att skaffa e-legitimation kan vända sig till Pensionsmyndigheten på tel: 0771-776 776.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

SeatUp

Fåtöljen som hjälper dig upp

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

www.SeatUp.se

Tel: 0140-16275

E-Post: info@seatup.se



O.H. Sjögren
Rundelgatan 1
573 23 Tranås

”Pengarna ska stanna i välfärden”

Pengar som vi skickar in i skatt till skolan, till vård och omsorgen ska i huvudsak användas där. Och det överskott som uppstår, ska i huvudsak gå tillbaka till verksamheten för att öka kvaliteten.

Det var budskapet när regeringens utredare Ilmar Reepalu presenterade slutbetänkandet av välfärdsutredningen.

Välfärdsutredningens uppdrag har varit omfattande. Redan i november presenterade Ilmar Reepalu i ett delbetänkande ett vinsttak på 7 procent, något som väckte ramaskri inom näringslivet och bland partierna i Alliansen.

I den andra delen av utredningen, som presenterades i början av maj, har han tittat på hur man kan mäta kvaliteten inom välfärdssektorn för att garantera bra vård och omsorg.

– Vårt uppdrag har varit hur olika kvalitetsmått kan användas på ett strategiskt sätt. Att mäta kvalitet är komplicerat och skiljer sig från andra mer tekniska tjänster, hävdar Ilmar Reepalu.

Han ger exempel:

Vid ett vägbygge eller sophämtning handlar det mycket om vad det är man beställer, vilken kvalitet det är och att man fått det man beställt. Det går också lätt att kontrollera.

När vi talar om tjänster inom välfärdssektorn så handlar det mycket om hur tjänsten levereras. På vilket sätt den personen inom äldreomsorgen kommunicerar med den äldre, på vilket sätt man ger självbestämmande för äldre personer genom hemtjänsten, eller på vilket sätt vi samordnar verksamheten kring barn som behöver hjälp i skolan. Inte bara från själva skolverksamheten utan också från andra huvudmän.

Svårt definiera kvalitet

– Välfärden är till för enskilda individer. Det är så att vår lagstiftning talar om på vilket sätt man inom sjukvården ska se till att människor med bevarande av in-



FOTO: NEWS ÖRESUND – JENNY ANDERSSON

Att mäta kvalitet i välfärden är komplicerat och skiljer sig från andra tjänster, hävdar Ilmar Reepalu.

tigritet ska kunna ha självbestämmande över det som händer. I socialtjänstlagen talar man om hur den enskilda individen ska kunna använda sina egna resurser så långt det är möjligt. Och resurserna ska användas på det sättet.

Hans slutledning är att det är väldigt svårt att definiera kvalitet och översätta det i kontrakt. Och att detta är svårt att mäta oavsett om vård och omsorg drivs i offentlig eller privat regi. Och han menar att vinstbegränsningar är ett krav för att kunna göra kvalitetsbedömningar.

Argumenten är bland annat att den administrativa bördan blir för tung och i slutändan dyr om kvalitetskraven är för strikta. I stället menar han att de utgångspunkter för bättre kvalitet som bör råda är:

- Mer personcentrerad och sammanhållen välfärd.
- Jämlikhet är ett centralt värde. Alla får tillgång till vård, skola och omsorg efter behov.
- Medarbetarnas kompetens är en vik-

tig resurs. Kvalitet uppstår i mötet.

- Huvudmännen – kommuner och landsting måste ta ett större ansvar.

Inte bättre med LOV

Ilmar Reepalu anser inte att LOV, lagen om valfrihet, gett bättre vård. I stället har tillgängligheten ökat för dem med högre inkomst, medan vården för multistjuka äldre försämrats. Konsekvensen av detta, menar han, är en ökad ojämlikhet.

Civilminister Ardalan Shekarabi (S) sade under pressträffen att regeringen innan mandatperiodens slut kommer att lägga fram ett förslag om vinstbegränsning.

Han hävdade också att starka lobbygrupper försökt stoppa utredningen.

– Det har funnits försök att tysta de här frågeställningarna. Det här handlar om enorma ekonomiska intressen. Då är det viktigt att politiken kan se till allmänintresset och ser till att de här frågorna får ställas, sade Ardalan Shekarabi.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



SIGHTSEEING
Hop On Hop Off
193:-
per person

UPPTÄCK TALLINN

Följ med oss till Tallinn och upptäck en stad där nordisk prydighet och ljusa sommarnätter möter Hansans medeltid. Du bor centralt, nära shopping, restauranger och nöjen.

Hotellpaket Solo Sokos Hotel Estoria
I priset ingår båtresa Stockholm–Tallinn t/r med del i Insidehytt för två, buffémiddag och -frukost t/r samt en hotellövernattning i dubbelrum och frukost på hotellet. Avresa från Stockholm, 30/6–4/8 2017.

Prisex 2279:- per person.



Boka på Vikingline.se

Vid bokning på 08-452 40 00, butik/terminal tillkommer serviceavgift.

FRÅGA JURISTEN

Spelar det någon roll vem som äger?

FRÅGA: Jag äger ensam den fastighet där jag och min maka bor. Spelar det någon roll om det är jag som äger fastigheten själv eller om jag och min hustru äger den ihop?

SVAR: Så länge ni är gifta med varandra och så länge ni båda lever och har hälsan har det, civilrättsligt sett, ingen större betydelse vem av er som står som formell ägare till fastigheten. Ser man till de skatterättsliga reglerna finns det vissa fördelar med att gemensamt äga fastigheten, till exempel har ni då bägge två möjlighet att göra ROT-avdrag.

OM LÄGET FÖRÄNDRAS och du som ensam ägare till exempel skulle drabbas av svår sjukdom eller olyckshändelse, kan situationen emellertid bli besvärlig och i ett sådant läge kan vem som står som ägare av fastigheten få stor betydelse.

Om du som formell ägare drabbas av sjukdom som innebär att du inte kan sköta din ekonomi och/eller uttrycka din vilja, till exempel till följd av en stroke eller demens, kommer din hustru i princip inte att kunna göra någonting alls med fastigheten om inte kommunens Överförmyndare samtycker. Utan sådant samtycke kommer din hustru till exempel varken att kunna sälja, hyra ut eller ge bort fastigheten, inte ens till eventuellt gemensamma barn. Det finns heller ingen möjlighet att belåna fastigheten för att till exempel bekosta nödvändiga reparationer.

EN ANNAN KONSEKVENNS är att om din hustru inte är lagfaren ägare får hon heller inte del av köpeskillingen vid en eventuell försäljning. Hon kan därmed heller inte använda pengarna för att exempelvis köpa en ny, bättre anpassad bostad om så skulle behövas.

OM DU ÖVERLÅTER HÄLFTEN av fastigheten till din hustru, så att ni bägge står som lagfarna ägare, skulle din hustru i egenskap av delägare till fastigheten själv kunna begära försäljning av fastigheten. Hon skulle då också ha rätt att disponera över sin andel av köpeskillingen och till exempel kunna införskaffa ett annat boende. Hon skulle också kunna använda pengarna till levnadsomkostnader om hennes pension är låg.



LINDA FRÖBERG
FAMILJENS JURIST

Hjärnan i fokus



Modellfoto

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

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

Det kallas åldersrelaterad tillfällig minnesförlust och är ofarligt men störande i det dagliga livet. Tusentals svenskar är drabbade av detta normala åldersrelaterade symptom.

Många söker stöd för att bevara hjärnans normala funktioner. I Danmark och Norge har kosttillskottet Clear Brain blivit en succé och nu lanseras äntligen preparatet i Sverige.

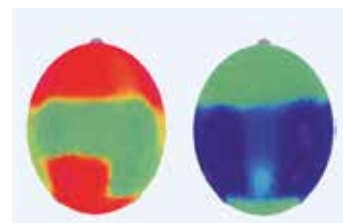
BANBRYTANDE

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

som; minne, uppmärksamhet och koncentration.

KOGNITIV FUNKTION

Med hjälp av hjärnscanningar kan man visa aktiviteten i hjärnan. Röda hjärnvågor tyder på



aktivitet i motsats till de mer "inaktiva" blåa hjärnvågor.

I mätningar ses enkelt uttryckt hjärnans minnes- och koncentrationsfunktioner.

Detta kallas med ett samlat

uttryck kognitiva funktioner. Där ingår såväl tänkandet som uppmärksamhet och minne.

VALNÖT

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

Clear Brain säljs i hälsobutiker, utvalda apotek och via www.newnordic.se

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

Jag kände mig vimsig!

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

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

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

Aktiv och klar i huvudet

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

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

Han vill avveckla privatiseringarna

Privatiseringarna inom offentlig sektor har inte lett till de effekter som man hoppats på. Inte heller har styrmodellen som hämtats från näringslivet och överförts på offentlig verksamhet, New public management, NPM, gett förväntat resultat. Det menar Per Molander i sin rapport "Dags för omprövning", som tagits fram på uppdrag av Finansdepartementets expertgrupp för studier i offentlig ekonomi (ESO).

– Jag har i min utredning fokuserat på skolan, socialförsäkringen och vårdvalet, LOV, inom hälso- och sjukvården, säger han när jag frågar hur han ser på effekterna av privatiseringen med avseende på äldreomsorgen.

Men han tillägger:

– Man kan förvänta sig samma tendens inom äldreomsorgen som gäller för skolan, att producenterna hittar de minst kostsamma kunderna.

Exempelvis kan privata aktörer som bygger äldreboenden vända sig till en mer köpstark grupp, som har råd med högre hyror och själva kan köpa till extratjänster, förtydligar han.

Olika värdegrunder

Han menar att det är viktigt att se skillnaden mellan offentlig och privat sektor. De står på helt olika värdegrund. När det gäller verksamheten vill den offentliga sektorn ha mesta möjliga verksamhet inom given budgetram. För den privata sektorn gäller vinstmaximering.

Det är också skillnad med avseende på öppenhet. I den offentliga sektorn gäller offentlighetsprincipen och meddelarskydd. I den privata sektorn är ansvaret gentemot ägarna det överordnade målet och kommersiella intressen som styr.

MOLANDER FÖRESLÅR:

- Att skolan förstatligas och att fri- och privatskolor avvecklas, likaså skolvalet.
- Att Landstingen själva får bestämma om valfrihet ska gälla i vården. Och att ersättningssystemen utformas så att de återspeglar de faktiska kostnaderna som vårdgivaren har.
- Att premiepensionssystemet, PPM, avskaffas.



FOTO: SOFIA RUNARSDOTTER

Per Molander är teknologie doktor och f d generaldirektör för Inspektionen för socialförsäkringen.

– De NPM-inspirerade reformerna har inte infriat givna löften om höjd effektivitet, bättre kvalitet och sänkta totala utgifter. Det är därför dags att ompröva de genomförda förändringarna, anser Per Molander.

Styrningsidéer från näringslivet

Områden som tidigare var i offentlig regi har övergått i privat regi och offentlig verksamhet har också genom New public management tagit till sig de styrningsidéer som kommer från näringslivet.

Kan vi rulla bollen tillbaka?

– Mycket mer är politiskt möjligt än vad man tror. Det här är en uppgift för

politikerna, hävdar Per Molander.

Han påpekar också att opinionen i Sverige är skeptisk till det som hänt under årtionden av NPM och privatisering. Enligt SOM-institutet har återkommande undersökningar visat att väljarna är emot privatisering av den offentliga sektorn.

– Andelen skeptiska har legat stabilt. Men politikerna går emot detta. Det är märkligt, säger Per Molander.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



Läs mer om detta på:
www.harochnu.se

VÄRKANDE

KNÄN? FÖTTER? ARMAR? HÄNDER?

100% NÖJD KUND GARANTI!
 Minst 30 dagars öppet köp
 Leverans direkt till din dörr.
 Du betalar efter 30 dagar
 Betaldatum sista dagen i månaden.
1-ÅRS PRODUKTGARANTI. Gäller trasiga varor
 och slitskador som uppstått under garantin.

ARMBÅGE/ARM

MAGNETIC DELUXE ARMBÅGSSKYDD är gjorda av vårt unika specialtyg med magnetiskt och infrarött innehåll. Magnetism ökar ditt blodflöde och infrarött ger värme. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på ditt knä. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt.

BRA MOT!

- Smärta
- Stel arm och armbåge
- Kall arm och armbåge

MAGNETISKT

En storlek passar alla. Säljes styckesvis eller i par.

ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par

Singel. Art.Nr 100 Par. Art.Nr 111



"Smärtan i armen försvinner när jag använder skyddet. Känns underbart"

Eva Svensson, Linköping

FOTLED/FÖTTER

MAGNETIC DELUXE FOTLEDSSTÖD är gjorda av vårt unika specialtyg med magnetiskt och infrarött innehåll. Magnetism ökar ditt blodflöde och infrarött ger värme. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på ditt knä. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt.

BRA MOT!

- Smärta i fötter, häl och fotled
- Stela fötter
- Kalla fötter
- Instabil fotled
- Okänsliga fötter

MAGNETISKT

En storlek passar alla. Säljes styckesvis eller i par

ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par



"Magnetic Deluxe fotledsstöd fixerar min fotled och ger ett stabilt stöd. Jag går bättre och kan röra mig mer."

Elisabeth Olsson, Uppsala

Singel. Art.Nr 200
Par. Art.Nr 222

HÄNDER/HANDLEDER

MAGNETIC DELUXE HANDLEDSKYDD är gjorda av vårt unika specialtyg med magnetiskt och infrarött innehåll. Magnetism ökar ditt blodflöde och infrarött ger värme. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på ditt knä. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt.

BRA MOT!

- Smärta i händerna
- Stela händer
- Kalla händer



"Stelheten och smärtan i mina händer har minskat. Jag rekommenderar Magnetic Deluxe handledskydd"

Leif Svensson, Göteborg

MAGNETISKT

En storlek passar alla. Säljes styckesvis eller i par.

ENDAST 99 kr/st eller 198 kr/par

Singel. Art.Nr 300 Par. Art.Nr 333

KNÄN/BEN

MAGNETIC DELUXE KNÄSKYDD är gjorda av vårt unika specialtyg med magnetiskt och infrarött innehåll. Magnetism ökar ditt blodflöde och infrarött ger värme. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på ditt knä. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt.

BRA MOT!

- Smärta
- Artros
- Stela knän
- Kalla knän
- Instabila knän

En storlek passar alla. Säljes styckesvis eller i par.

ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par

Singel. Art.Nr 400 Par. Art.Nr 444



MAGNETISKT

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

Bertil Eriksson, Stockholm

FÖTTER

Hälsosulan har stötdämpande gel och en magnet. Gelen minskar slitaget på fötter, knän och rygg. Magnetet ökar blodflödet vilket motverkar smärta och kyla m.m.

BRA MOT!

- Smärta i fötter
- Smärta i knän, rygg m.m. orsakad av belastning.
- Kalla fötter.
- Hälsporre
- Känsloslösa fötter

Finns i två storlekar som du enkelt klipper till för perfekt passform. Instruktioner medföljer.

ST 35-40 Art.Nr 500

ST 41-46 Art.Nr 555



MAGNETISKT

"Jag har ont i knäna och fötterna. Sedan jag började med Hälsosulorna har värken nästan helt försvunnit."

Margareta Johansson, Norrköping

ENDAST 199 kr/par

BESTÄLL PÅ



070-259 32 20



moneodirect.se

Betalning sker mot faktura. 30 dagars öppet köp. Frakt- och expeditonsavgift 59 kr tillkommer. Kunden står för returportot. Vid skador som uppstått under perioden 1 år efter leveransdatum ersätts kunden med en likvärdig produkt. Moneo Direct AB, Box 6095, 800 06 Gävle E-post: support@moneodirect.se Org.Nr. 556931-4619

ART. NR	ANTAL	VARUSLAG	PRIS	Namn:

Adress: _____

Ort: _____



JA!

Jag beställer inom 10 dagar och får ett smärtlindrande VÄRMEPLÅSTER på köpet, HELT GRATIS! Värde 199 kr!

Portot är redan betalt

SVARSPOST

Moneo Direct AB
20636342
802 08 GÄVLE



Karin Örnekrans tar en fika med Bosse Jonsson från Svenskar på Phuket.



De väljer att åldras i T

Allt fler svenska pensionärer flyttar utomlands. 2016 betalade pensionsmyndigheten ut pension till 151 900 svenskar som bor utomlands. Ett historiskt rekord. Ett av de nya drömmålen är Thailand.

Trenden är klar; efter ett långt och intensivt arbetsliv vill många svenskar flytta till sol och värme året runt. Speciellt om barnen försvunnit och barnbarnen redan vuxit upp.

Vi svenskar lever allt längre och många är sugna på nya äventyr. Trenden är att skaffa sig en lägenhet utomlands för att

sedan kunna bo på varmare breddgrader under vinterhalvåret. Många svenskar är bosatta i Spanien, andra populära länder är Frankrike, Portugal och Malta. Thailand har seglat upp som ett alternativ och många pensionärer menar att det är billigare att bo där än i Sverige

Hunden på hemmet

En av dem är Karin Örnekrans, över 80 år, som bor i Chiang Mai. Och hon ångrar inte flytten en enda dag.

– I Thailand får man till och med ha hund med sig på ålderdomshemmet.

Ålderdomshem i Thailand finns främst

i Bangkok med omnejd, men även i en del provinser.

– Det vanliga i Thailand är att familjen och släktingar tar hand om sina gamla, säger Rungrat Wahlström, bosatt i Kåge, Skellefteå, men trogen återvändare till sitt födelseland.

I dag finns svenska småkolonier lite varstans i Thailand, bland annat i Hua Hin och Phuket, som har varit en stor svenskdragare på senare år.

Sverker Ingulfson, 71, har byggt hus i Samahea Village nära Karon Beach. När det gäller köp eller hyra av hus säger han:

– Mitt tips är; hyr! I dag finns det så

FOTO: ISTOCKPHOTO



POPULÄRA STRÄNDER

Phuket är särskilt populärt bland svenskar och bjuder på många fina badstränder.

gång till bra sjukvård. I samband med att utflyttning sker från Sverige skrivs man ut ur svensk folkbokföring. Detta medför även att man lämnar det svenska socialförsäkringssystemet eftersom Thailand inte tillhör EU eller EES. För att ha tillgång till hög nivå avseende vård är det därför nödvändigt att teckna en privat sjukvårdsförsäkring.

Priserna för privata försäkringar varierar, men räkna med 3 000 kr per månad för en sjukvårdsförsäkring av god kvalitet och som är giltig i hela världen. Priset beror dock till stor del på din ålder och ditt hälsotillstånd.

50 000 kr för en vecka på sjukhus

Sverker Ingulfson betonar också vikten av att ha en försäkring – både som turist och bosatt i Thailand.

– Utan den är man såld. En vecka på lasarett kan kosta uppåt 50 000 kronor. Men kolla också upp vad reseförsäkringen egentligen gäller. Här finns hårfinna undantag som kan bli ödesdigra.

Objektiv och konstadsfri information kan du få på Konsumenternas Försäkringsbyrå som tillsammans med Konsumenternas Bank- och finansbyrå driver webbplatsen konsumenternas.se.

Lobbar för bättre villkor

Just sjukvårdsbiten är oerhört viktig. I Phuket, där svenskkolonin är aktiv, jobbar man för att trygga den ekonomiska situationen för utflyttade svenskar. De vill att den svenska sjukvårdsförsäkringen ska vara giltig även i Thailand och inte bara inom EU och EES.

– Vi försäker få svenska beslutsfattare att ta det beslutet. Vi ger inte upp, säger Bosse Jansson, ordförande för Svenskar på Phuket.

I dag är närmare 700 svenska pensionärer oförsäkrade i Thailand. Totalt finns 20 000 svenskar i landet.

TEXT OCH FOTO:

BO FUHRMAN

PENSIONSFRÖDEL THAILAND

- Låga levnadskostnader. Räkna med ungefär 1/2 priset jämfört med Sverige.
- Klimatet. Värme året om, 26-28 grader i havet, mängder av stränder
- Goda kommunikationer. Såväl till/från Thailand som inom landet.
- Fördelaktig beskattning. Din svenska pension beskattas lägre jämfört med Sverige.
- Sverige har avtal med många länder som reglerar var du ska betala skatt för din svenska pension. Det innebär att du inte ska behöva betala skatt på din svenska pension både i Sverige och i det land där du bor. Om du flyttar till ett annat land ansöker du själv om så kallad SINK-skatt hos Skatteverket. Skatten blir då 20 procent efter avdrag på visst fribelopp. För att få denna skatt ska du vara utflyttad, det vill säga ha klippt banden med Sverige med avseende åretruntbostad, inte ha inkomst från bolag eller ha minderåriga barn i Sverige.
- Observera att garantipension inte betalas ut om du bor stadigvarande i Thailand. Garantipensionen ingår i socialförsäkringssystemet och är ett bidrag.

hailand

oerhört många som vill sälja, men thailändarna hyr också ut. Att göra några affärer hemifrån är inte att föredra. Kör runt på plats i Thailand, informera dig – och hyr. Ofta billigt.

Han är fortfarande svensk medborgare och sticker hem kring svensk sommartid. Några månader.




– Strömning och kantareller, barn och barnbarn, det kan jag inte vara utan. Så är det bara.

Viktigt med försäkring

Som bosatt i Sverige är man ofta van vid en förhållandevis hög standard och till-



Sverker Ingulfson betonar vikten av att ha en försäkring om man ska bosätta sig eller turista i Thailand.

						UTAN LIKE OM- ARBETAD																	
				SÄLL- SYNT IN- TAGANDE																			
				TYG TILL EN TRÖJA I MITTEN FÖR AXEL																			
				KAN AN- VÄNDAS SOM AGN		SLAPP		VERSORT															
PÅ EN HÖGRE NIVÅ				FÖR- STÖRA		FIBRER ATT BORSTA MED		KRAFT OCH LIV- FULLHET		ÅR DET DÅ DET GÄLLER VÄRDELOST		FLYTER RHEN GENOM		VIGAR DEN TUFFE ÄR ATLAS									
RÄDDAR LIV VID RATTEN								JÄTEBRA ÄR MAN FORT- FARANDE I				KAN MAN GE SEJ SMAK I											
POSITIVT SVAR MANIÖK												MED SÄCK I LÅNGER LIGGER ÖVER		SPELMÄNS STALLE GAV PARIS PRIS									
GÅR RAKT I DRAG				DINO- SAURIER				EN DEL MAN SETT PÅ KLARINETT		EN FORM AV VARA		BETA MYNT- ENHET		FLAGGA FÖR FÖRTÖJT FARTYG		KASUS SÄGAS SOM SJK		GER OSS SVAR TRÄTÄLJA SOM KUNG		BESTÅR AV FLER TÄV- LINGAR			
ANMÄLER TOAST- MASTER												HET- VÄGGAR RANDIG HONA				GÄFFELDEL GÖREN MED PIPA RING AV?		GÖR EN VÄL BÄTTRE? TROSS					
ELLIP- TISK								FINNS BREV I ORSAKAR SEGER?				TRYCKA FÖR EN JÄGARE		LUKTAR INGET VIDARE FÖRFÄDER									
																		GÅ EMOT					
HJÄLPER NAMNGÄ- TÖR										UT- TRYCKS KÄNSLOR MED				HÅLLER VISS NÅT UTE		HÖR MAN UPP EFTER GENUS							
																TURKIJET EJ MED- FÖRANDE							
				KAN OM JORDBRUK UNDER LUGG		GAV ASAR LIV TIDIGT		BRÄCKA ÄR VASS I DYNA				ÄR AV VÄRDE I VISS ZON											
												KÄLTAT STOD FÖR FYRA				VAR LÅNG I STRIDEN							
						INTE DIREKT SÖLKLAR TAS AV BANAN																	
																				UTAN UNDAN- TAG			

KRYSS NUMMER 3. Lösningen ska vara insänd senast den 10 augusti till adress: Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm. Skriv ner svaren i de gula rutorna på ett vykort, eller maila svaren till korsord@skpf.se. Skriv Kryss nr 3 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten.



FOTO: CARL BENGTTSSON

Olin är tillbaka – i en klassiker

I höst återvänder skådespelaren Lena Olin till den svenska teater-scenen och medverkar i pjäsen *Vem är rädd för Virginia Wolf*. Den berömda pjäsen av Edward Albees kammardrama från 1962 – blev en klassiker när den filmatiserades med Elizabeth Taylor och Richard Burton 1966. Det är 26 år sedan Lena Olin stod på en svensk scen. Medverkar gör också bland andra Peter Andersson (på bilden tillsammans med Lena Olin).

Pjäsen, som kretsar kring en alltmör urspårad och spritindränkt efterfest med de grälände makarna Martha och George och deras yngre gäster Nick och Honey, registreras av Thommy Berggren, som själv spelade rollen som George i den svenska premiären på Dramaten 1963 i regi av Ingmar Bergman.



INSPIRERANDE KÄLLA

Aganippefontänen är bara en av många sevärdheter i Millesgårdens vackra skulpturpark. Aganippe var enligt legenden musernas heliga källa, som gav inspiration till den som drack av den.

Kulturskatt f

Millesgården är som ett konstverk i sig, två hektar mark bestående av terrasser, fontäner, trappor, skulpturer och kolonner. Under en promenad i skulpturparken omväxlar man av den omväxlande vegetationen och utsikten över Värtan, som är milsvid från den höga Herserudsklippan, där Millesgården ligger på Lidingö utanför Stockholm.

Carl Milles, 1875–1955, var under 1900-talets första hälft den skulptör

som dominerade svenskt konstliv. Han utförde ett mycket stort antal offentliga uppdrag i Sverige och utomlands. Han är bland annat upphovsman till de välkända skulpturerna Poseidon på Götaplatsen i Göteborg, Orfeusgruppen framför Stockholms konserthus, Guds hand i Stadsparken i Eskilstuna samt Folke Filbyter i Linköping

Från början var platsen en vildvuxen granitklippa med tall, björk och en liten tjärn. Numera är Millesgården en plats där granitblocken blivit trappor, terras-



MILLESGÅRDEN

■ Öppettider: Tis - sön: 11-17

■ www.millesgarden.se

■ Entré:

Vuxen: 150 SEK

Studerande: 120 SEK

Grupper (10 pers eller fler): 120 SEK

Barn & ungdom (0-18 år): 0 SEK

rättvisa med en paus i restaurang eller café.

Carl Milles köpte tomten på Lidingö 1906 och lät bygga ett bostadshus med tillhörande ateljé. Här bodde Carl och Olga Milles fram till 1931, då de flyttade till USA. Under sina återkommande besök till Sverige bodde de i Annes hus på den nedre terrassen, som inreddes av Svenskt Tenns grundare Estrid Ericson och Josef Frank.

Makarna Milles donerade sin egendom och 1936 bildades Stiftelsen Carl och Olga Milles Lidingöhem. Redan på 30-talet öppnades Millesgården för allmänheten, som museum och skulpturpark.

Förutom tillfälliga utställningar kan man alltid besöka konstnärshemmet med Carl Milles egen konstsamling, skulpturparken och Annes hus.

Skildrar djur och fåglar

Under sommaren och fram i oktober visar Millesgården två spännande och skickliga konstnärer som skildrar djur och fåglar i sina verk.

Lars Jonsson är konstnär, författare och ornitolog. I akvareller och oljemålningar skildrar han fåglar och deras miljöer och har även gett ut ett antal böcker om fågelliv och natur.

Kent Ullberg skildrar djur, ofta i monumentala format och i offentlig miljö. Vid Alviks strand i Stockholm finns konstverket Havsvind, en över fem meter hög skulptur i rostfritt stål. Utställningen visas från den 1 juni till den 8 oktober.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

år djurbesök

ser och murar och där nya stenmaterial tillkommit; sandsten från Öland; röd kvartsit från Älvdalen och gårdsgrus från åsarna kring Stockholm.

Plats för strosande

Platsen är sagolikt vacker och mäter sig, efter all renovering och satsning på ny konsthall, med Louisiana, museum för modern konst i Humlebäck norr om Köpenhamn.

Här finns plats för såväl ett långsamt strosande utomhus som intressanta upp-

täckter inomhus. Det kan behövas lite tid, för en långsam vandring genom ett intressant konstnärskap gör sig bättre

” Platsen är sagolikt vacker och mäter sig med Louisiana

Undanta inte oss över 75 utan internet!

Tack för årets första nummer av er läsvärda tidning (vår läsvärda tidning).

Tyvärr läser jag något som är en tulipanaros:

På sid 6 i tidningen står att 54 procent av alla äldre över 75 år är ickeanvändare, det vill säga använder inte internet. Sannantaget är det 7 procent i alla åldrar som inte använder internet.

På sid 11 står att medlemmar i SKPF pensionärerna kan köpa boken Senior Power till rabatterat pris 229 kronor. Maila din beställning till info@sisuidorottsbocker.se och ange kod HÄRNU för att få rabatt.

JAG ÄR EN AV DE 54 procent över 75 år som inte använder internet. Visserligen är jag inte intresserad av att köpa boken, med eller utan rabatt, men troligen är det några i vår skara om 54 procent av alla 75-plussare som gärna hade gjort det om det hade varit möjligt.

Regeringen har nyligen tagit beslut om att hela Sverige ska digitaliseras. Kvarstår ändå att en del av befolkningen inte vill, eller kan eller har råd att ansluta sig.

Av oss 54 procent av 75-plussarna är det nog många som säger som jag: Undanta oss inte från erbjudanden som ni har i tidningen, som exempelvis på sidan 11. Och låt i framtiden inte papperstidningen krympa, läs sidan 14, och bara bli medlemsinformation. Vi tar gärna del av allt det andra också.

Tack annars för en bra tidning

EBBA MATTSSON

REDAKTIONEN SVARAR: Hej Ebba! Vi har inga planer på att låta papperstidningen krympa, den är alltså förbundets viktigaste kanal till medlemmarna. Däremot producerar vi i dag enormt mycket mer material än vad vi har gjort tidigare, främst på grund av att vi är fler som arbetar med information, utredningar och journalistik på kansliet. Det skrivs alltså i dag betydligt fler artiklar än vad som får plats i tidningen, varför vi också har börjat publicera på webben

(www.harochnu.se). Men de viktigaste artiklarna ges alltid plats i papperstidningen och så kommer det att förbli.

Och ja, självklart ska även de utan internet kunna ta del av våra erbjudanden, vi har nu lagt till ett telefonnummer för den som vill beställa Senior Power. Tack för påpekandet!

Med vänliga hälsningar och löfte om bättring

REDAKTIONEN

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
Pensionärsrabatter
Räntefri delbet.

Nu även tryckavlastande madrasser!

Må Vål
produkter

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

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

PARTNER TILL
Villaägarna
VILLÄGARNAS RIKSFRIBUND

Mockfjärds®
Sveriges ledande fönsterbytare

STÄRKEVÄSTEN

Förbättrar din hållning

Motverkar problem i rygg och nacke

Stretchar ut bröstmuskulaturen

076-77 60 777
www.starkevasten.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

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

14-dgrsresa med reseledare, endast 19.985:- (inkl. er rabatt), med möjlighet till förlängn. med 6 alt. 12 dagar för endast 3.900:- resp. 7.600:-/pers. i dbl-rum inkl. frukost och middagar (*gäller ej resorna 26/11-17 och 7/3-18).
Obs att i november -17 finns också resor som inkluderar River Kwai och Bangkok resp. Angkor Wat, se mer på www.ckresor.se.

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 högljudna 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:-

NYHET!
LONG STAY
upp till 53 dagar
Läs mer på
ckresor.se



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

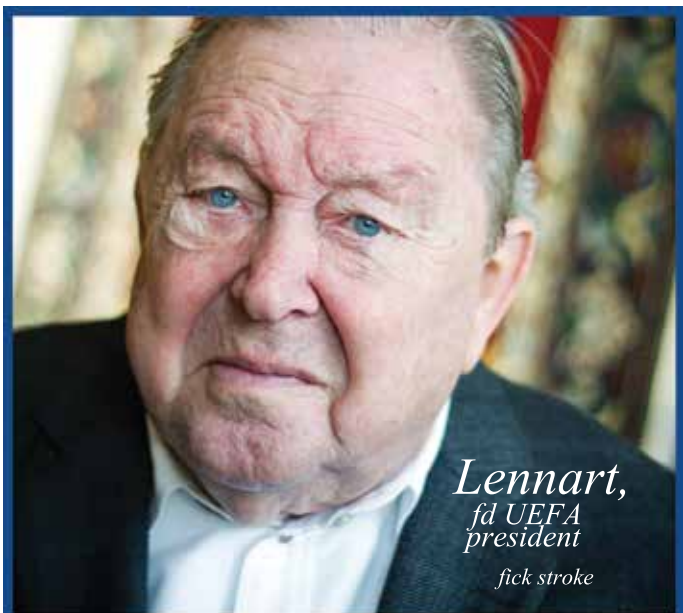
I priset ingår:

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

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



CK:s Resor Anmälan per Epost: christers@ckresor.se
Christers Kullberg OBS! Begränsat antal platser på varje resa.



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



Enkelrum från
675:-*
inkl. frukostbuffé och parkering

SPAR HOTEL



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

BO BÄTTRE I GÖTEBORG

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

I logipriserna ingår alltid, förutom en förstklassig frukostbuffé, fritt Wi-Fi och fri parkering i varmgarage (i mån av plats).

Våra hotell är helt rökfria. Varmt välkomna!

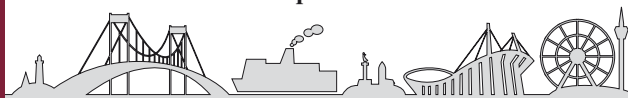
* SENIOR-priser! Vid bokning uppge "SENIOR".
Prisexemplen gäller dig som är 65 år och äldre.
Dubbelrum från 825:-

OBS!
EXTRAPRIS
PÅ SÖNDAG NATT!
DUBBELRUM
745:-



Spar Majorna: 031-751 07 00, Spar Gårda 031-752 03 00

www.sparhotel.se



Med tramptag g

Britt-Marie och Lars-Erik Jonsson älskar att cykla. Men de vill inte trampa runt på vilka hojar som helst. De ska vara av äldre datum, helst 50 år eller äldre.

– Gamla cyklar är både vackrare att se på och skönare att cykla på än nya, säger Britt-Marie, 62.

De kommer cyklande på en gata, i en by sydost om Budapest i Ungern. Vinkande och viftande till en glad trottoarpublik. Mängder av pedaltampare på cyklar av alla sorters typer och årsmodeller. I täten två herrar på höghjulscyklar från 1800-talet, med trampvevar sittande direkt på framhjulet. Till synes följda av hela cykelhistorien. Från sparkcyklar med tråstång från 1700-talet, tvåväxlade velocipeder å la trettioal, till de allra senaste modernaste mountainbikes. Det är damer och flickor i tweed och långkjol, flor, filthattar och vida blommiga solhattar. Herrar och pojkar i frack, väst och fluga, keps, basker och cowboyhattar. Blandningen är total. Men så är det också den årligen återkommande internationella träffen för cykelhistoriskt intresserade.

Mitt i hopen av cyklister trampar Britt-Marie och Lars-Erik Jonsson från Sölvesborg. Femtiotalssklädda på cyklar från 1952.

– Vi tog husbilen hit ner med cyklarna hängande på ställ. Men det fanns de som cyklade hela vägen hit också och som ska fortsätta ännu längre efter träffen, säger Britt-Marie.

Hittade en gammal Rex

Alltihop började för några år sedan när Britt-Marie och Lars-Erik var på Degeberga veteranmarknad. Bland lassvis av bildelar och gamla mopeder hittade de en fantastiskt vacker cykel från trettioalet.

– En Rex med ballongdäck, kedjeskydd och ett lejon på framskärmen. I originalskick. Den var så fin att vi köpte den direkt. Kostade då 800 kronor, i dag hade vi fått ge det dubbla.



En bidragande anledning till makarna Jonssons inköp var att de just hört talas om en nybildad cykelhistorisk förening i Stockholm. De blev genast medlemmar.

– Vi hamnade i ett eldorado av gelikar som sammanstrålade på olika håll i Sverige, köpte och sålde allt som hörde till gamla cyklar. Vi har nu ett tjugotal cyklar av varierande ålder hemma i garaget

Men snart nog kändes vägen för lång till de likasinnade. Britt-Marie och Lars-Erik som börjat träffa cykelhistoriskt intresserade på hemmaplan, startade en

egen sektion. Ett 60-tal personer finns nu med, både från Sverige och Danmark. Träffas gör de några gånger varje sommar.

– En gång ordnade danskarna till och med en vintercykling i januari. Jag stod över, men Lars-Erik åkte dit och det hade blivit en vacker tur i fint väglag.

Cyklade till Berlin

Nu far Britt-Marie och Lars-Erik inte bara runt med gamla cyklar på historiska träffar. De älskar att cykla överhuvudta-

Genom historien



HET HOBBY

Det internationella intresset för historiska cyklar är stort, särskilt i länder som England och USA och storsamling sker varje år, berättar Lars-Erik och Britt-Marie Jonsson.

get, gärna långa sträckor. Här om sommaren tog de fram sina racercyklar och trampade till Berlin.

– 56 mil på sju dagar, en riktigt trevlig tur. Men vi tog det mycket lugnt och sov över på sköna hotell. Det fina med cykel är ju att man kommer så nära allt man passerar, saker som man ofta missar helt när man kör bil. Britt-Marie gillar särskilt vägarna i Danmark, som hon tycker är ett föregångsland för cykelburna.

– Där har man länge haft som krav att

varje gång det byggs en ny bilväg ska det också dras en cykelbana bredvid. Då är det annorlunda i Sverige, här tycks ingen

” Det fina med att cykla är ju att man kommer så nära allt

tänka på cyklister när de bygger nya vägar. Vilket gör att vi kan få ta väldigt omvägar när man ska från ett ställe till ett annat.

Ett annat år cyklade Lars-Erik och en dansk cykeltillverkare från Ystad till Haparanda. På en oväxlad standardcykel från 1907.

– Till minnet av Stålfarfar, eller Gustaf Håkansson som han hette. En nybliven pensionär som förvägrades att delta i Sverigeloppet på grund av sin höga ålder. Men han ställde upp utom tävlan och slog hela den svenska cykeleliten.

Britt-Marie och Lars-Erik är dock inga uttalade tävlingscyklister. Motionslopp som exempelvis Vätternrundan ligger fjärran från deras häg.

– Men på internationella träffar kan vi i bland delta i slutracet på 16 mil.

Svårt cykla höghjuling

Vem det var som uppfann cykeln är det ingen som riktigt vet. De första åkdonen dök upp under 1600-talet men såg då mer ut som sparkstöttingar på trähjul. Hundra år senare kom pedaler på framhjulen och i slutet av 1800-talet höghjulingarna. Trögtrampade tingestar som skrämde slag på både människor och djur, med en hel del olyckor som följd.

– Det krävs god teknik för att klara att cykla en höghjuling. Lars-Erik har provat men gillade inte upplevelsen alls.

En kort period stänkade man runt med kardandrift. Tills någon uppfann kedjan, gummidäcken och cyklar som de ser ut än i dag. Höghjulingarnas tid är dock inte helt förbi, i alla fall inte bland entusiasterna.

– I Tjeckien, som kanske är lite av cykellandet, tillverkas de än i dag. Där finns många höghjulingsällskap.

I år kommer den internationella träffen gå i ryska Karlsruhe. Om all går enligt planerna kommer Britt-Marie och Lars-Erik vara med även där.

TEXT OCH FOTO:
KG MATTSSON

SVERIGE RUNT



BOULEMÄSTARE KORADES

AVD 37 SKÖVDE SKPF:s distrikt Ska-raborg har haft distriktsmästerskap i boule på Mariesjö i Skövde. Där stod Skövdes avdelning 37 värd för sjätte året i rad med 27 deltagande lag från bland annat Lysekil, Trollhättan, Borås, Falköping, Lidköping och ett antal andra städer.

Dagen började med kaffe och smörgås vilket smakade bra efter som många hade åkt ett antal mil. Därefter hälsade distriktsordföranden Märta Liljegren från Falköping alla varmt välkomna att spela utomhus i det vackra vädret.

Boulespelet för dagen bestod av fem tripplar med tremannalag, tre matcher på förmiddagen och efter en mycket välsmakande lunch var det två spel till. Efter dessa var det dags för eftermiddagsfika. Sedan var det dags för prisutdelning som Bo Carlsson, ordförande i avdelning 37 Skövde höll i. Första pris gick till ett lag från Trollhättan, andra också till Trollhättan och tredje till Lidköping. Även ett antal tröstpriser lottades ut till de deltagande lagen.

Dagen avslutades med att Märta Liljegren tackade alla deltagare och arrangören för en väl genomförd tävling och med en förhoppning om att ses nästa år.

ARNE LANTZ, AVD 37 SKÖVDE



Bra dagar på välbesökt mässa

DISTRIKT GÄVLEBORG Distrikt Gävleborg har tillsammans med News55:s seniormässa i Gävle den 8-9 Maj varit med och spridit information om SKPF och vår verksamhet på Gasklockan i Gävle, en mycket bra mässa med många utställare och besökare, cirka 2000 dessa dagar.

Förutom att vi i SKPF fick möjlighet att tala om vår verksamhet och vilka frågor vi driver centralt och lokalt, så var det också

underhållning för besökarna. Lennie Norman och Amelia Adamo stod för detta.

Det var två bra dagar som gav oss möjlighet att profilera vårt namn SKPF Pensionärerna, som många besökare på mässan fortfarande inte visste vad det betyder. Men nu är dom upplysta om detta och SKPF lite mera kända.

OVE JOHANSSON,
DISTRIKT GÄVLEBORG

ÅRSMÖTE I KARLSTAD

AVD 27 KARLSTAD SKPF Avd 27 Karlstad har haft årsmöte och styrelsen för 2017 är:

Ordförande: Gun-Britt Arvholm

Vice ordförande: Lisa-Beth Lindskog

Kassör: Marie-Louise (Mia) Grahn

Sekreterare: Maria Ahlén

Ledamot: Doris Rehnberg

Ersättare: Bo Eriksson, Carin Alin, Lena Håkansson och Margot Johansson

VÄRMLAND VALDE STYRELSE

DISTRIKT VÄRMLAND SKPF Distrikt Värmland har haft årsmöte i Filipstad och följande valdes:

Ordförande: Sven Westlund, avd 226

Vice ordförande: Ulf Kroon, avd 225

Kassör: Marie-Louise Grahn, avd 27

Sekreterare: Ingegerd Gustavsson, avd 14

Vice sekreterare: Solveig Rolf, avd 226

Ordinarie ledamöter: Ingrid Holmberg, avd 124, Maj-Britt Eriksson, avd 56, Solveig Nilsson, avd 65 och Lars Björklund avd 89

Ersättare: Per Byström, avd 225, Gun-Britt Arvholm, avd 27, Annelie Ericsson, avd 14, Leif Jonsson, avd 226, Ulla-Britt Wallqvist, avd 124, Christer Lund, avd 56, Rolf Nilsson, avd 65 och Sigvard Sjöstedt, avd 89

här&nu
Läs senaste nytt på nätet!
www.harochnu.se

Premiär för världens vackraste rollator.

Let's Fly är här!

Världens förnämsta utomhusrollator, hyllad på mässor och i press. Den är i helgjuten aluminium och har en form som förknippas med de mest extremt designade produkter. Stora framhjul gör den lätt att manövrera. 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 6,8 kg och 57 cm bred. Finns som röd, grafitgrå, vit och champagne.

Läs mer på www.trustcare.se

Erbjudandet gäller t o m 1/9 2017

**SOMMAR-
ERBJUDANDE**
Shoppingbag
ingår när du
köper Let's Fly eller
Let's Go Out
Värde 250 kr



Let's Go Out
3.250:-
Inklusive frakt



Let's Fly
4.100:-
Inklusive frakt

LET'S GO OUT är lätt och ändå stadig. Fälls enkelt ihop. Den fjädrande gummupphängningen av bakhjulen ger jämn och fin gång. Handtagshöjden kan enkelt justeras. Finns i tre färger svart/silver, beige/silver samt röd.

LET'S RELAX är en serie av fem badpallar, alla med sin egen unika design och specialfunktion. Stabila för att du ska känna dig trygg och säker i badrummet och duschen. Höjden justeras enkelt från 42-56 cm. Badpallarna finns med svart eller vit sits.



Let's Frisbee
1300:-
Inklusive frakt



Bricka ingår
Tillbehör:
Liten korg 150:-
Stor korg 175:-

Let's Go
2.300:-
Inklusive frakt

LET'S GO är succén som har sålts i över en halv miljon exemplar världen över. Lätt och smidig i hemmet, som avlastning i köket, som serveringsvagn vid måltider eller som säkerhet vid sängen under natten. Står för sig själv hopfärd. Finns som röd, trä mönster (se bild), silver och silver/svart.

LET'S TWIST AGAIN är moderna kryckor i attraktiv ergonomisk design. Stadiga och stabila. Finns i fem färger. Internationellt prisbelönta.

450:- 450:- st. Ett par, V+H
775:- Inklusiv frakt



Gå in och läs mer på www.trustcare.se

**TRUST
CARE**

Citadellsvägen 23, 211 18 Malmö. 040-15 61 20

Många rabatter för dig som är medlem

SMART SENIOR

Vi har samlat mängder med rabatter och erbjudanden på ditt medlemskort i SKPF, genom tjänsten Smart Senior. Allt om dina aktuella erbjudanden hittar du här:

www.smartsenior.se

FÖRSÄKRINGAR HOS FOLKSAM

Att vara bra försäkrad i olika situationer i livet är något som de flesta tycker är viktigt. Därför har vi i SKPF tillgång till mycket förmånliga försäkringar hos Folksam. Allt om medlemsförsäkringarna hittar du här:

www.folksam.se/forbund/skpf

BUDGET

Som medlem i SKPF får du 10 procent rabatt på all din bilhyrning hos Budget. Budget finns i 117 länder på mer än 2 700 platser. Uppge BCD-koden G493300 för att få din rabatt. Bil bokar du via Budgets hemsida här:

www.budget.se

STORUMAN ENERGI

Alla medlemmar har rabatt på elpriset hos Storuman energi. Du som vill veta mer eller funderar på att byta eldistributör, ring **0951-103 35** eller e-posta **info@storumanenergi.se**

www.storumanenergi.se

STENA LINE

Många olika rabatter med Stena Line, 10–15 procent på linjerna Göteborg–Frederikshavn, Varberg–Grenå, Göteborg–Kiel, Karlskrona–Gdynia. Boka dina biljetter på www.stenaline.se/avtalskund och uppge erbjudandekod SKPF.

FÖRMÅNER PÅ FONUS

Som medlem har du 500 kronor rabatt hos Fonus vid begravning och 2 000 kronor avdrag vid köp av gravsten för minst 14 000 kronor. Aktivera ditt erbjudande på www.fonus.se/om-fonus/medlemmar/medlemserbjudande

www.fonus.se/om-fonus/medlemmar/medlemserbjudande

FAMILJENS JURIST

750 kr prisavdag på första rådgivningstimen för dig som är medlem i SKPF. Du aktiverar förmånen här:

www.familjensjurist.se/boka-tid/medlem

TALLINK SILJA

Rabatter vid bokning av privatresor till Tallinn, Riga, Helsingfors och Åbo, ange avtalsnummer 42516. Privatresor bokas via tel **08-22 21 40** och gruppresor via tel **08-666 34 87**. Senioransvariga hos SKPF erhåller även 20 procent rabatt på hytt delen på ordinarie priser på grupp- och konferenspaket.

RESA TILL SÖDRA ITALIEN

10 procent rabatt på gruppresa med Arrivederci Puglia till soliga Italien. 7 guidade turer med kultur, mat och upplevelser. Provingar av vin, ost, glass och olivolja, lär dig även laga italiensk mat. Boka din resa här:

arrivedercipugliaskpf.wordpress.com

GRATTIS!

Du har åldern inne.

Alla pensionärer får alltid 10% rabatt på alla tågresor. Dessutom finns massor av billiga sista minuten-biljetter att välja mellan.

Välkommen ombord och trevlig resa!



YOUR NEXT TOUR AB -DIN BÄSTA RESEKLUBB



NYSLOTT/SAVONLINNA OPERAFESTIVAL 12-16 JULI

Världens vackraste operafestival har den kallats, den årliga festivalen på Olofsborgs fästning i Nyslott/Savonlinna. Ta några dagars sommarsemester 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.

OPERAFESTSPELEN I VERONA 7-11 AUGUSTI 2017

utfärd till Gardasjön och vindistriktet Valpolicella.

Arena di Verona, Här upplever vi Verdis storslagna **AIDA (1913 års version)** Dekor och kostymer har återskapats från festivalens invigning år 1913 och Puccinis **TOSCA**. Reseledare **Tomas Svendén**.

2017 ÅRS LYXKRYSSNINGAR PÅ DONAU

M/S ROYAL CROWN** kryssning på Donau till Svarta havet 4-12 augusti 2017 BUDAPEST - CERNAVODA, 9 dagar**
Följ med på en betagande kryssning genom Östeuropa, längs floden Donaus färd mot Svarta Havet! Avnjut konserter ombord.

Sensationell resa på Donau!

Donaukryssning med M/S ROYAL CROWN** 12-21 augusti 2017 CERNAVODA (Svarta Havet) - BUDAPEST, 10 dagar**
Välkomna att följa med på en annorlunda kryssning genom Östeuropa längs floden Donaus färd från Svarta Havet. Musikprogram ombord.

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

En fantastisk musikryssning i lyxig miljö. **KLASSISKA DONAU! PASSAU-LINZ-SALZBURG-MELK-WIEN-BRATISLAVA-BUDAPEST**

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

SEMPEROPERAN I DRESDEN

15-18 SEPTEMBER 2017

Följ med till Dresden, en av de städer som utgör Europas kulturvagg. I Dresden får vi uppleva Verdis **LA TRAVIATA** samt Mozarts **TROLLFÖJTEN**. Vi besöker bl.a. den berömda barockanläggningen Zwinger, Semperoperan, Frauenkirche samt en utfärd till staden **Meissen** med sin berömda porlins-fabrik. Givetvis äter vi gott och dricker av det berömda tyska vinet!

Vi bor på högklassiga Hilton Hotel centralt beläget i Dresden.
Reseledare **Tomas Svendén**.

NEW YORK METROPOLITANOPERAN

3-10 OKTOBER 2017 TRE STJÄRNSPÄCKADE FÖRESTÄLLNINGAR!

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

VERDIFESTIVALEN I PARMA MED 2 FÖRESTÄLLNINGAR BESÖK I FIOLSTADEN CREMONA OCH STUDIUM AV PARMESANOST

18-23 OKTOBER 2017

Den välrenommerade Verdifestivalen i Verdis hemtrakter presenterar i tur och ordning det ena verket efter det andra, vilket ger oss en chans att ta del av även ett mer ovanligt och överraskande verk i hans långa lista av operor. Vi har reserverat parkettplatser på den vackra Kungliga teatern i Parma, Teatro Regio, för två operakvällar. Först ut är operan **GERUSALEMME**, en omarbetning av Verdis I Lombardi alla prima crociata som Verdi bearbetade för Parisoperan. Vi ser också Verdis sista opera **FALSTAFF**, och där var han sonnerligen på sitt muntraste humör.
Reseledare hovsångerskan **Lena Nordin**.

MILANO 9-13 NOVEMBER 2017

NABUCCO på La Scala, Symfonikonserter med Verdiorkestern på Auditorium. **Da Vincis Nattparden**.

Sensationellt erbjudande att delta vid föreställningen av Verdis genombrottsopera **NABUCCO** med den berömda Fångarnas kör på operahuset **La Scala** i Milano, med ett flertal stjärnor i rollerna. Dirigenten är den välkände Nello Santi, och i titelrollen sjunger den världsberömda barytonen Leo Nucci, Michael Petrenko gör den stora basrollen, och i det svåra sopranpartiet sjunger Martina Serafin. Dessutom lyssnar vi till en konsert med **VERDIORKESTERN** på **Auditorium Verdi** med verk av **Beethoven** och **Brahms**. Vi gör stadsrundtur till fots i Milanos centrum, och besöker dessutom Santa Maria della Grazie med Leonardo da Vincis berömda målning "**NATTVARDEN**". Vi bor bra på eleganta Hotel Rosa Grande, och äter naturligtvis trevliga måltider tillsammans. Reseledare är Hovsångerskan **Lena Nordin** från Your Next Tour.

OPERAMÖTEN I PRAG 19-24 NOVEMBER 2017

Prag, "Den gyllene staden", är inte bara en av Europas vackraste städer utan även en av de kulturellt mest högtstående. Inte minst vad gäller musikkivet. Staden som kan ståta med konstmuseer i världsklass och **tre operahus**. Vi besöker alla tre av dessa operahus för att njuta av Rossinis **ASKUNGAN** på Estate theatre (Mozartteatern), Verdis **MASKERADBALEN** på Statsoperan och Dvoraks **RUSALKA** på National teatern (Stora operan).
Vi bor på femstjärniga Hotel Paris Prague.
Vi reser tillsammans med **Tomas Svendén** som reseledare.

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

Bästsäljare

9-DELARS kastrullsett

Lyx i vardagen

Passar till **ALLA** värmekällor



KUPP!
1150:-

ORD. PRIS: 2.195:-



Finns också i svart
- Mod. 456

BÄSTSÄLJARE FRÅN SOLINGEN

9 delars kastrullset Mod. 455 - röd

- Kvalitetskastruller med tjocka, solida bottenar
- Invändig 3-lags förstärkt GastroPlus belägg
- Storlekar från 1,5 till 5,0 l
- Fungerar på alla plattor, spis- och induktionshäll
- Maten bränner aldrig fast
- 3 års garanti

GRATIS!

Tre läckra köksredskap
vid svar inom 14 dagar.
Värde: 298:-



**Enkel beställning
- snabb leverans!**

**Telefon: 0526 - 60340
www.postshop.se**