

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 4/2017



AKTUELLT:

**Ungdomarna
som kräver
pensionsrättvisa**

DATORKUNSKAP

**Så använder
du smartphone
och läsplatta**

ANHÖRIGVÅRDARE. Allt
fler anhöriga ger omsorg
till en närstående i Sverige.
Ann-Britt Säfström vårdade
sin man i mer än 25 år.

ANHÖRIGA TAR ÖVER



EFTER JOBBET

**Att sluta jobba
utlöste livskris**



AKTUELLT

**Pensionärer ingen
tärande grupp**

SKPF
pensionärerna

Ingår kostnadsfritt för dig som är medlem i SKPF!



Gör som
25 000 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 Seniorskort. 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

NYHET! Som Smart Senior får du nu även rabatt på linser hos Synoptik. Rabatten gäller start av linsprenumeration, startar från 98 kr/månad. Linserna får du fraktfritt hem i brevlådan och alla optikerbesök ingår.

Nu även 15%
rabatt på lins-
prenumeration!

Just nu får alla 50% rabatt på glasen vid köp av nya kompletta glasögon. Som Smart Senior får du dessutom 10% rabatt på bågen.

Nu även rabatt
på bågen!

RABATTFAKTA: Visa upp ditt kort för att ta del av rabatten. Aktivering krävs inte. Kan ej kombineras med andra rabatter. Gäller t o m 31 december 2017.



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

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



TELEFONI

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

MEDLEMSKRYSSNINGAR

SUCCÉKRYSSNINGEN SKEPP & SKOJ ÄR TILLBAKA!

Den 16 april fyller vi Silja Lines fina fartyg Galaxy med 55 plussare! Vi kryssar från Stockholm till Åbo.

200 kr
medlemsrabatt!

Allt detta ingår:

- Välkomstdrink
- Del i 4-bäddshytt* ovan vattenlinjen
- Middagsbuffé inkl dryck
- Stor frukostbuffé
- Mässentré
- Stort underhållningspaket
- ReseSkaparnas reseföredrag



Ann-Louise Hanson

Lill-Babs

Siv Malmkvist

HITS OF
THE 60's!



Medlemspris: **690 kr** /person

Läs mer på www.skeppskoj.se

Boka på **08-666 33 33** (uppge Skepp & skoj)

PREMIÄR FÖR KASTA LOSS FRÅN GÖTEBORG!

Den 6 februari är det premiär för dagskryssningen Kasta Loss med Stena Lines fina fartyg Danica. Vi kryssar från Göteborg till Fredrikshamn.

Allt detta ingår:

- Smörgås och kaffe
- Buffé och dryck
- Dans & underhållning - Strepplers på scen!
- Mässa

100 kr
medlemsrabatt!



Medlemspris: **499 kr** /person

Boka på www.stenaline.se/kastaloss

MEDLEMSRESOR - för dig som Smart Senior

LÅNGTIDSSEMESTER | Andalusien - EXTRAINSATTA AVGÅNGAR!

22 dagar med Scandorama, avresa oktober och november 2017.

Pris per person: 11 995 kr (enkelrumstillägg 3 995 kr).

LÅNGTIDSSEMESTER | Mallorca

22 dagar på vackra Mallorca med ReseSkaparna. Avresa november 2017 och februari/mars 2018.

Pris per person, hotell med halvpension: från 12 990 kr

Pris per person, studiölägenhet med självhushåll: från 10 990 kr

Alla medlemsresor hittar du på www.smartsenior.se/medlemsresor

Bra avtryck i Almedalen!

Veckorna går fort på sommaren. Plötsligt är den över och det är dags att komma tillbaks till förbundskontoret. Det har varit en skön men sval sommar, men inga sköna ljumma sommarkvällar utan att ha något varmare på sig. Det hade den fördelen att jag inte behövde slåss med mygg och knott när jag besökte norra Ångermanland.

Jag har varit runt i vårt vackra land, upplevt Dalarna med all kultur och alla vackra hus. Sköna naturupplevelser på vägen norröver mot Jämtlands, med fjäll, skogar och vattendrag. Sedan har jag varit på mitt kära Gotland, som jag reser till lite då och då under året. En mycket speciell ö med det vackra Visby med sina kulturhus och den fantastiska ringmuren. Sverige är ett mycket vackert land, som förutom sin natur har en mängd dialekter som är en upplevelse i sig. Det är som musik i öronen, för mig ger dialekter en känsla av trygghet och värme. Men visst är det roligt att komma tillbaka efter ledigheten och få träffa alla som jobbar på förbunds-kontoret och sätta igång med arbetet igen.

EFTER KONGRESSEN FÖLJDE Almedalsveckan på Gotland. Det blev intensiva dagar där vi för första gången hade ett samarbete med SPF, PRO och News55, som är en nyhetssajt startad av Artur Ringart, journalist och känd från TV4, Sportnytt och Lilla Sportspegeln. Sedan 2015 driver han News55 tillsammans med Fredrik Lundberg.

Vi tre pensionärsorganisationer representerar cirka 840 000 medlemmar och under Almedalsveckan satte vi fokus på pensionärernas situation. Det finns nästan två miljoner pensionärer i Sverige i

dag. Vi är många och behöver samlas för att gemensamt driva äldrefrågorna. Vår förhoppning är att samarbetet ska bidra till att sprida kännedom om de äldres situation och medföra förbättringar för alla pensionärer. Tre områden kämpar vi för gemensamt: äldres ekonomi, äldres hälsa och mot åldersdiskriminering. Under veckan hade vi seminarier och utfrågningar med politiker och beslutsfattare.

VI TRE FÖRBUNDSORDFÖRANDE i SKPF Pensionärerna, SPF Seniorerna och PRO gick också ut med en gemensam programförklaring:

- Att pensionssystemet och skattesystemet ska ge ekonomisk trygghet, vara rättvist och bidra till att minska de ekonomiska klyftorna i samhället.

- Att pensionsavgiften är avstått löneutrymme och ska därför beskattas lika som lön.

- Att pensionen ska följa löneutvecklingen.

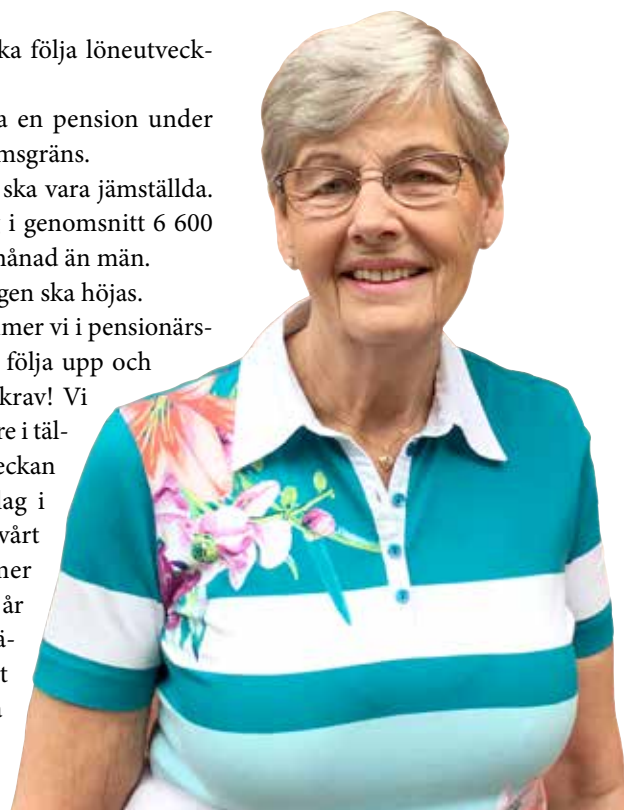
- Att ingen ska ha en pension under EUs relativa fattigdomsgräns.

- Att pensionerna ska vara jämställda. Kvinnorna har i dag i genomsnitt 6 600 kronor mindre per månad än män.

- Att bostadstilläggen ska höjas.

Under hösten kommer vi i pensionärsorganisationerna att följa upp och fortsätta driva våra krav! Vi hade gott om deltagare i täppet under Almedalsveckan och vi fick genomslag i press och media för vårt program och kommer att återkomma nästa år igen. SKPF Pensionärerna gav ett tydligt avtryck under hela veckan.

”Vi är många och behöver samlas för att gemensamt driva äldrefrågorna.”



BERIT BÖLANDER
FÖRBUNDSORDFÖRANDE SKPF PENSIONÄRERNA

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



Tidningen Här&Nu
SKPF, Franzéngatan 4, Box 300 88
E-post: redaktionen@skpf.se
www.harochnu.se
Ansvarig utgivare: Berit Bölander
Redaktör: Ullacarin Tiderman
Layout: Rikard Johansson
Omslagsfoto: Kersti Hilding Hansen
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: 27 oktober

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

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

Guld-kanten
Vinstlotter skickas till SKPF:s Guld-kanten, 113 94 Stockholm

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

INNEHÅLL 4.17

ROBERT NYBERG:



Vårdade sin man i 25 år

6 Ann-Britt Säfström var bara 48 år när hennes man Göran blev totalförklarad efter en trafikolycka, därmed blev hon en av landets 1,3 miljoner anhöriga som stödjer eller hjälper någon regelbundet i Sverige.

Anhöriga en pengafråga

8 Enligt Nka, Nationellt kompetenscentrum anhöriga, sparar samhället 181 miljarder kronor varje år genom att närstående vårdar sina anhöriga hemma.

Små steg till bästa träning

14 Skynda långsam om du vill skapa verkliga förändringar av din livsstil, råder Karin Weman Josefsson, som doktorerat inom ämnet motivation till motion.

Ung kräver pensionsrättvisa

20 När invandrade äldre får låga pensioner på grund av låg livsinkomst efter alltför kort tid i landet slår det också mot deras barn, som känner sig ansvariga att göra egna livsval för att kompensera för föräldrarnas dåliga ekonomi.

Donation har ingen ålder

26 Många äldre tror att de är för gamla för att bli organ-donatorer. Men de som donerade 2016 var mellan 13 och 88 år.

Unga och gamla rockar loss

30 Tung rock'n roll är samlingsmusiken för seniorer och tonåringar i Västerås. Här kompar kulturskolans elever en stor rockkör.

Exotiskt möte med gorillor

38 Rolf Agnestrand har gjort bergsgorillornas väl och ve till sin livsuppgift. Genom att fotografera och filma gorillorna och leda grupper med intresserade turister har han bidragit till att göra bergsgorillornas livssituation känd över världen.

Bli vän med tekniken

56 Var inte rädd för att prova ny teknik. Det uppmanar Berit Brunngrén, 85, som själv inte åker någonstans utan sin smarta telefon och surfplatta. "Det finns ingenting som inte går att rätta till", är hennes devis.

Det är alltid någon som betalar vården

Utan vårdinsatser från landets 1,3 miljoner anhöriga skulle Vårdsverige kollapsa. Det tror i alla fall Ann-Britt Sand, forskare och lektor vid institutionen för socialt arbete vid Stockholms universitet. Hon och flera forskare med henne har pekat på de viktiga insatser som många anhöriga gör för sina nära och kära, och vilken enorm besparing det innebär för samhället – 181 miljarder kronor per år, en ofattbart stor summa pengar.

Men det är alltid någon som betalar. I det här fallet är det flest kvinnor som får betala med ohälsa, lägre lön och pension när de tar på sig större ansvar för anhörigvården och går ner i arbetstid eller slutar arbeta för att vårda en nära anhörig.

Och även om det är självvalt som exempelvis för Ann-Britt Säfström, 77, som vårdade sin förslamade make i hemmet i 25 år, så kostar det på att kräva och få den hjälp som man har rätt till som anhörigvårdare.

– Jag har stängt mig blodig många gånger, säger hon om den kamp som hon stundtals fick driva för att få hjälp både som anhörig och anhörigvårdare.

Läs mer om henne i tidningens inledning.

VI FORTSÄTTER VÅR populära vardagsträning för seniorer med tränings- och hälsotips från vår hälsoexpert Michail Tonkonogi. I detta nummer av Här&Nu läggare han särskilt vikt vid träning för att undvika fallolyckor, något som också Socialstyrelsen uppmärksammar under sin kampanj ”Balansera mera” mot fall. Under vecka 40 kommer särskilda evenemang kring detta tema att finnas runt om i landet, ta reda på vad din egen kommun eller det lokala föreningslivet erbjuder.

Möten över generationsgränserna sker överallt, det kan vara genom att musicera tillsammans som seniorerna i rockkören och det unga kompbandet gör i Västerås. Eller genom den dialog och de möten som initieras av närverket Pensionärrättvisa. Som andra generationens invandrare har Farid Al-Abani insett att hennes livsval i allra högsta grad påverkas av den äldre generationens dåliga pensionsvillkor – och det vill hon göra något åt.

MÖT DE DANSKA syskonen Erik Sørensen och Tove Madsen, som tillsammans nu fortsätter att resa och spela boule och gläds åt sin fina gemenskap när deras respektive partner inte längre finns med.

Ta också del av Lisa Hultmans berättelse om hur det kan kännas när man går i pension och hur hon löste sin känsla av vilsenhet. Bläddra fram till Rolf Agnestrands spännande uppväxt och möte med den utrotningshotade bergsgorillan.

SLUTLIGEN VILL JAG tipsa om artikeln om surfplattor och smarta telefoner. Berit Brunngrén, 85, har skjutit all försiktighet åt sidan och provar sig fram och låter sig inte hindras av motgångar – alltid finns de väl någon att fråga, menar hon.

”Det kostar på att kräva och få den hjälp man har rätt till som anhörigvårdare”



ULLACARIN TIDEMAN
REDAKTÖR

70

... procent, eller mer, av slutlönen är en rimlig nivå på pensionen, tycker svenskarna enligt en ny Sifo-undersökning. Men de flesta kommer att få betydligt mindre: 50-talisterna får 60 procent och 90-talisterna 50 procent, enligt Pensionsmyndighetens prognos.



Regeringen föreslår gräns för vinster

I november kommer regeringen tillsammans med Vänsterpartiet att lägga fram en lagrådsremiss där man föreslår ett vinsttak för privata företag i välfärden. Förslaget kommer att beröra skolan och äldreomsorgen.

Förslaget bygger på utredningen Vinster i välfärden som Ilmar Reepalu presenterade i november förra året.

I det förslaget var vinsttaket satt till sju procent för företag inom vård, skola och omsorg-äldreomsorg och sociala tjänster. Regeringen och Vänsterpartiet har enats om den modellen som då ska gälla för friskolor och företag inom omsorgen, men var taket ska ligga är ännu inte fastställt.



Ann-Britt v förlamade

Ann-Britt Säfström, 77 år, är en riktig eldsjäl. Hon sjunger i kör, är aktiv i ortens dragspelsförening och har i alla år, vid sidan om sitt arbete som apotekstekniker, jobbat som skådespelerska. Numera är hon aktiv pensionär. För fyra år sedan dog hennes man Göran, som hon tillsammans med hemtjänstpersonal och assistenter vårdat dag som natt under mer än 25 års tid efter en bilolycka.

Ann-Britt möter upp ute på gårdsplanen framför det stora röda trähuset som en gång i tiden var traktens byskola i Munkfors i Värmland. Här har hon bott sedan barnsben. I detta hus har hon också levt sitt familjeliv med man och två tvillingpojkar, i dag 46 år gamla.

– Vi var och är fortfarande en positiv, utåtriktad och musikalisk familj. Göran spelade cello, dragspel och munspel. Vi hade många vänner. När jag skulle fylla



Vårdade sin man i 25 år

40 år frågade Göran vad jag önskade mig i present, jag skämtade lite när jag sa att jag ville ha en dansbana, säger Ann-Britt.

Göran tog sin fru på orden och tillsammans med familjens vänner byggde de en dansbana, som sedan dess blivit en samlingsplats för många fester genom åren.

En skräckupplevelse

En kväll när Ann-Britt, då 48 år, var i Folkets hus för att öva på en ny revy ringde

telefonen. Någon hade sett Ann-Britts man krocka med en bil inte långt hemifrån.

– Allt stannade plötsligt upp. Det var en skräckupplevelse jag aldrig någonsin kommer att glömma. Jag körde till olycksplatsen och där låg Göran på marken. Jag vet att jag frågade honom: Lever du?

Och det gjorde han, men han hade brutit ryggen och var förlamad i hela

kroppen från axlarna och ner. På Ann-Britts fråga svarade han: ”Ja jag lever, men jag är förlamad. Det hade varit bättre om jag hade dött!”. Det var den allra sista gången som Ann-Britt hörde sin man klaga över den förfärliga olycka som drabbat honom.

– Jag var överlycklig över att han över huvud taget levde. Det blev ambulans först till Karlstads lasarett och sedan ambulansflyg till Sahlgrenska i Göteborg, där det konstaterades att skadan inte gick att operera, säger Ann-Britt.

Fick bygga om huset

När Göran blev fri från respiratorn efter två månader kunde han berätta om hur olyckan gått till. Då fick familjen veta att föraren av bilen som kört ut mitt framför Göran på landsvägen smet från olycksplatsen. Ingen har någonsin kunnat ställas till svars.

Efter fyra månader kom Göran hem i rullstol. Ann-Britt hade inte trott att de skulle kunna bo kvar i hennes föräldrahem, men Göran kom med idén att huset skulle byggas om. En ramp placerades på framsidan för rullstolens skull, en hiss installerades inne i huset och badrummet anpassades.

– Jag inbillade mig att jag skulle klara av allt på egen hand, men fick rådet av en klok professor och läkare att ta emot all hjälp jag kunde få redan från början. Han visste av erfarenhet att det är dumt att vara efterklok, för då kan det vara för sent, säger Ann-Britt.

Assistans dygnet runt

Nu började en tid av kaos då biståndsbedömaren skulle avgöra vilken LSS-assistans som familjen var i behov av. Ann-Britt var till en början sjukskriven, men gick tillbaka till sitt jobb på halvtid efter två månader. Eftersom Göran behövde assistans dygnet runt bestämdes det att Ann-Britt och sönerna ibland själva skulle jobba som assistenter under helger och kvällar.

– Efter förhandlingar blev det bestämt att hemtjänstpersonalen kom på morgonen och nattpatrullen på kvällen, timmarna däremellan fördelades på assistenter. Vi byggde om ett av rummen »»

» till jourrum för sovande personal, säger Ann-Britt.

– Göran hade ett psyke som inte var av den här världen. Han klagade aldrig och han förstod att jag ibland behövde komma hemifrån, han ville att jag skulle tillåta mig att ha semester, säger Ann-Britt.

Saknaden efter Göran är stor. Under 25 års tid levde Ann-Britt med hotet över sig om att han skulle dö.

– På kvällarna när vi var ensamma hemma en stund brukade jag krypa upp intill Göran och hålla om honom. Vi försökte ha närbild med varandra, trots att mycket fattades. Jag gjorde ett val, även om jag vet att det inte fanns något val. Jag bestämde mig för att aldrig överge Göran, säger Ann-Britt.

Kamp mot Försäkringskassan

Hon skrader inte orden när det gäller den kamp hon fick föra för att få hjälp av Försäkringskassan.

– Jag har stängt mig blodig många gånger. Jag fick kämpa för att de inte skulle dra ner på assistanstimmarna. När Försäkringskassan ville dra ner hamnade vi i Länsrätten och när Försäkringskassan vann, då brast det för mig, säger Ann-Britt.

Göran var totalförlamad i kroppen från axlarna och ner. Han kunde röra armarna, men inte fingrarna. Han fick matas och tvättas. Han var alltid klar i huvudet. Det var aldrig något fel på hans intellekt. Men efter 25 år blev sittsåren infekterade och lungkapaciteten försvagades. Han dog på lasarettet av en blodförgiftning. Det sista Ann-Britt sa till sin man var: ”Nu har jag sett efter dig i 25 år Göran, nu får du se efter mig resten av mitt liv”.

– Strax innan Göran dog hade vi fått veta att Martin skulle vara med och spela i Körslaget, i Anna Books lag. Vi drog in en tv till Görans rum så att han kunde titta på sin son ända till slutet. Under den där sista tiden hade jag en fot i helvetet och en i himlen, säger Ann-Britt.

TEXT OCH FOTO:

KERSTI HILDING HANSEN

Samhället back

Allt fler anhöriga ger omsorg till en närstående äldre i Sverige, och antalet ökar. I dag är det 1,3 miljoner personer som ger anhörigomsorg i olika omfattning, bland annat på grund av neddragning inom äldreomsorgen. Jämfört med 1980 var det 25 år senare 100 000 färre oavsett ålder som fick hemtjänst – samtidigt som antalet 80 år och äldre ökade med mer än 200 000.

Anledningen till att allt fler äldre får omsorg av en närstående beror också på att antalet platser i särskilt boende har minskat med 25 procent sedan 2000, under 2001 till 2012 försvann 30 000 platser.

Enligt rapporten Anhörigasom kombinerar förvärvsarbete och anhörigomsorg, sammanställd av Ann-Britt Sand för Nka, Nationellt kompetenscentrum anhöriga, sparar samhället 181 miljarder kronor varje år.



Ann-Britt Sand

Press på minskade utgifter

Anhöriga har således blivit en viktig ekonomisk faktor och i rapporten menar författaren Ann-Britt Sand, forskare och lektor vid institutionen för socialt arbete, Stockholms universitet, att det beror på en ökad press att minska de offentliga utgifterna.

– När vården flyttas till den enskildes hem flyttas också en större andel av detta ansvar över på den enskilde och på anhöriga, skriver hon i rapporten.

Trots utvecklingen av olika typer av äldreomsorg, har anhörigas hjälp fortsatt vara den största hjälpkällan för äldre människor, och i samband med minskningen av den samhälle-



FÄRRE PLATSER

Anledningen till att allt fler äldre får omsorg av en närstående beror också på att antalet platser i särskilt boende har minskat med 25 procent sedan 2000.

liga välfärden har detta blivit extra tydligt, menar Ann-Britt Sand.

Äldre föredrar hemtjänst

Men anhörigomsorgen ska bygga på frivillighet, enligt den lagstiftning vi har. I Sverige är omsorg om äldre och handikappade ett samhällsansvar och människor har rätt att få hjälp och stöd oberoende av familjesituation. Forskning har också visat att de äldre, om de

kar – anhöriga tar över



FOTO: ISTOCKPHOTO

kan välja, föredrar att få hjälp via hemtjänst, i stället från någon anhörig.

– Medan samhället försöker hålla nere

**” Framför
allt gäller
det döttrar i
arbetarklassen**

kostnaderna för offentliga utgifter genom att uppmuntra anhängigomsorg, måste därför frågan ställas om vad det blir för effekter. Att ta rollen som anhängig omsorgsgivare kan både vara ett personligt val och/eller en strukturell nödvändighet.

Finns alltid en kostnad

Anhängigomsorg innebär en enorm ekonomisk besparing för samhället. Det finns dock alltid en kostnad och någon

som får betala. Och författaren menar att det är ofta svårt att förena omfattande anhängigomsorg med ett förvärvsarbete.

I sin rapport Att ge omsorg mitt i livet skriver forskarna Marta Szebehely, Petra Ulmanen och Ann-Britt Sand att många anhängigvårdare betalar ett högt pris för den omsorg de ger till sina anhängiga och priset är högre för kvinnor än för män.

De som vårdar en nära anhängig går ofta ner i arbetstid, säger upp sig i förtid eller väljer att pensionera sig tidigare till följd av det ansvar de tar på sig för att utföra omsorgen. Detta medför att de får minskade inkomster och i förlängningen en lägre pension.

De flesta anhängiga tycker att det känns bra att ge vård, hjälp och stöd, men de känner också stress och oro. Många drabbas av ohälsa både fysiskt och psykiskt. Framför allt gäller det kvinnor, när de försöker jobba samtidigt som de ska hjälpa sina närstående.

Högutbildade köper hjälp

Annan forskning visar också att minskad offentlig omsorg ger olika konsekvenser beroende på vilken socialgrupp man tillhör. Medan äldre med högre utbildning skaffar hjälp via service på den privata marknaden, gör de med en lägre utbildning inte det.

Det som inträffat är att mycket av det arbete som tidigare sågs som en offentlig uppgift har lagts över på anhängiga. Två tredjedelar av alla äldre som behöver hjälp, får den från en anhängig eller vän som de inte bor tillsammans med. Anhängiga i alla grupper har ökat sina insatser men framför allt gäller det döttrar ur arbetarklassen. En förklaring till att döttrar i arbetarklassen har ökat sina anhängiginsatser kan således sökas i de förändringar som skett inom den offentliga äldreomsorgen. Högutbildade personer, eller deras anhängiga, köper i högre utsträckning tjänster.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

**ALLTID 60 DAGAR
ÖPPET KÖP**



ENGELSONS



Vårt lågpris

349:-

inkl. coolmaxstrumpor

Euro-Hunt WOOD - Art nr 5900

Lätt och följsam fritidsstöv i lägre modell som är lätt att komma i och ur. Halksäker sula och skaft i mjuk och smidig neopren. Komfortabel innersula med gelänk. Förstärkt tå- och hälskydd.

Färg: Svart. **Skaftthöjd:** 20 cm. **Vikt:** 770g/stövel.

Material: Utsida naturgummi/neopren. Foder neopren. Sula gummi. • **Stl.** 37–45.



Vårt lågpris

395:-

inkl. coolmaxstrumpor

Walkingsko LAXÅ

En smidig, lätt och bekväm allroundsko till OTROLIGT PRIS! Idealisk för promenader, jobb och fritid. Vattenavvisande softshell och syntetiskinn med vridstyvt stötdämpande sula i EVA. Anpassad efter nordiska storlekar. **Material:** Ovandel 100% polyester. Sula gummi. **Vikt:** ca 360/sko.

SVART - Art nr 4453 • **Stl.** 37–46.

ROSA - Art nr 4455 • **Stl.** 37–41.

MARINBLÅ - Art nr 4454 • **Stl.** 40–46.



Rek pris 1200:-

895:-

inkl. coolmaxstrumpor

Salomon EFFEKT GTX

Lätt och smidig walkingsko med GORE-TEX®, Contragrip® yttersula och Sensifit hälgrepp. GORE-TEX® garanterar vattentätheten och andasfunktionen. Heldämpad EVA innersula. **Färg:** Svart. **Material:** Utsida i syntetiskinn (polyester) och textil. Innsida i textil. Sula Gummi.

HERR - Art nr 4324 • **Stl.** 40–48.

DAM - Art nr 4323 • **Stl.** 36–42.



395:-

HELAGS

Stretchig och slitstark fritidsbyxa i hög kvalitet till ett fantastiskt pris! Midja med komfortesår i sidorna. Sidfickor, benfickor samt bakfickor med dragkedja. Förböjda knän. Ställbart och uttagbart band i bensluta.

HERR - Art nr 2202

Stl. C46–58. **Färg:** Svart, Blå, Terrakotta, Röd, Grön.

Stl. C148–154. **Färg:** Svart, Blå, Röd, Grön.

Stl. D96–112. **Färg:** Svart, Blå, Röd, Grön, Terrakotta.

BARN - Art nr 2201 • **Barnstl:** 110–170

Färg: Cerise, Svart, Grön, Röd.

Vårt pris 295:-

NY FÄRG!



4-VÄGS-STRETCH



VATTEN-AVVISANDE

DAM - Art nr 2203

Normal längd: 34–48.

Färg: Svart, Cerise, Blå, Terrakotta, Röd, Grön, Lila.

Kort längd (ca 5 cm KORTARE än normal benlängd): 36–48.

Färg: Svart, Cerise, Blå, Terrakotta, Röd, Grön, Lila.

Lång längd (ca 5 cm LÄNGRE än normal benlängd): 36–48.

Färg: Svart, Cerise, Röd, Grön.



ÄNNU MER SPORT
OCH FRITID PÅ
ENGELSONS.SE

349:-



VATTENTÄT
10 000 mm



VINDTÄT



ANDAS

Skalbyxa HIGH MOUNTAIN

Vind- och vattentät skalbyxa i överdragsmodell. Vattenpelare 10000 mm, andas 5000g/m²/24h. Dragkedja ända upp till knät. Maskintvätt 40°. **Färg:** Svart.

HERR - Art nr 6224

Stl. C46–64, D96–112.

DAM - Art nr 6223

Stl. 34/36–50/52.

Kort benlängd (ca 5 cm KORTARE än n.benl.)

Stl. 34/36–50/52.



550:-

SKALJACKA - Art nr 2710

Vind- och vattentät allroundjacka med andasfunktion. Vattenpelare 10 000 mm, andas 5 000g/m²/24h. Tvåvägs YKK-dragkedja med vindslå. Inrullningsbar, avtagbar huva. Maskintvätt 40°. **Material:** Yttertyg 100% nylon, foder 100% polyester, membran 100% Polyurethane. **Färg:** Royalblå, Svart, Grön, Röd.

Herrstl. C48–64. • **Damstl.** 36–48.

BESTÄLL PÅ www.engelsons.se eller ring 0346-71 38 40

BUTIKEN I FALKENBERG Kanslistvägen 6 • Öppet: Vard 7.30-18 • Lörd 10-14

NYHET!



HERR/DAM

550:-



Dunjacka VEMDALEN

En otroligt lätt och smidig dunjacka som passar lika bra som ytterplagg som värmande mellanplagg under en skaljacka.

Tvåvägsdragkedja, två sidfickor med dragkedja samt två innerfickor.

Material: Fyllning 90% dun, 10% fjäder. Fyll power 650. Yttertyg och foder 100% nylon. Maskintvätt 30°. (Använd gärna duntvättmedel) Torktumlas efter tvätt. **Färg:** Svart, Marinblå, Blå.

HERR - Art nr 5222 • Stl. C46-58.

DAM - Art nr 5223 • Stl. 36-48.

Rek pris 499:-

149:-



PANNLAMPAN - Art nr 4086

Intelligent pannlampa med sensorfunktion vilket innebär att du styr lampan utan vidröring. Går även att justera manuellt. Enkel zoomfunktion justerar ljusets längd och koncentration. Röd baklampa för god synlighet bakåt. Tre olika styrkor att välja på. Luxeon vit LED ca 250 lumen. Vattenresistent.

**SPARA MERA.
KÖP FLERA!**

4-PACK

160:-

GRILLPINNE trähandtag - Art nr 1241

Teleskopisk grillpinne. Utfäld 80 cm/Infäld 23 cm.

55:-/st 4-pack 160:-

STÖDSTRUMPA

Art nr 5308

Material: 74% bomull, 23% polyamid, 3% lycra. Maskintvätt 60°.

Färg: Svart, Vit, Marin, Natur.

Tryck: 12 mmHg

Stl. 37/39, 40/42, 43/45, 46/48.

Vit endast i 37/39 och 40/42.

99:-/par • 4-pack 348:-



4-PACK

348:-

29:-



FLEECEBUFF - Art nr 4713

Mjuk och skön buff som effektivt värmer nacke och hals. Dubbelsydd, funktionell fleece som andas och transporterar bort fukt. Ett litet plagg som gör stor nytta! 100% polyester. Maskintvätt 40°

**Tunnare fleecetröja till
OSLAGBART PRIS!**



99:-

Fleecetröja LAGER-2 - Art nr 4917

Tunnare fleecetröja som passar både som ett extra lager över ett underställ eller som en lätt och behaglig vardagströja. Mycket bra andasförmåga.

HERR • Färg: Royalblå, Svart, Khakigrön, Orange. • **Stl.** S-3XL.

DAM • Färg: Lila, Svart, Rosa, Vit, Turkos, Vinröd. • **Stl.** 34/36-50/52.



Sämre tänder hos dementa

Demens leder till sämre munhälsa, visar en studie från Karolinska Institutet. Forskarna har jämfört uppgifter för 58 000 personer registrerade i Svenska Demensregistret med information från Tandhälsoregistret, och därefter kunnat konstatera att antalet tandläkarbesök minskar efter en demensdiagnos.

Det kan bero på att patienterna prioriterar annan vård eftersom tandvården är skild från den övriga.



Paus på sängen minskar fallrisk

Falloolyckor nattetid vid exempelvis toalettbesök är ett välkänt problem. Nu visar forskning att en längre paus på 30 sekunder sittande på sängkanten efter uppvaknande minskar risken att falla betydligt. Därför rekommenderar forskarna alla som inte har bråttom att ta tid på sig att stiga upp.

Sidobrygga stärker dina bålmskler

Här&Nu:s träningsexpert Michail Tonkonogi tipsar om enkla övningar som gör dig stabilare och säkrare i vardagen. Denna gång tränar vi främst bålmskulaturen. Tänk på att använda skor som inte glider!



Sidobrygga mot vägg

Muskler som tränas: främst bålmskulatur (magmuskler, nedre ryggmuskler).

Utförande:

1 Utgångsposition: Stå med din högra sida mot en vägg, på ungefär 45-80 centimeters avstånd. Placera din vänstra fot rakt framför den högra

och böj höger arm i armbågsleden i 90 graders vinkel. Placera höger underarm mot väggen så att kroppen lutar mot väggen med cirka 15 graders vinkel. Håll kroppen och ryggen rakt. Behåll denna position under cirka 30 sekunder.



2 Roter dina tår åt höger så att du står med ansiktet mot väggen. Fötterna bör nu vara parallella med varandra. Båda underarmarna stöder nu mot väggen. Håll kroppen och ryggen rak. Behåll denna position under cirka 30 sekunder.

3 Roterä ännu en gång åt höger så att du står med

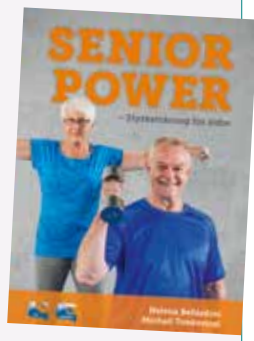
din vänstra sida mot väggen. Vänster underarm utgör nu stödet mot väggen. Håll kroppen och ryggen rakt. Behåll denna position under cirka 30 sekunder. Vila eventuellt 1 minut och upprepa setet.

4 Se till att varje positionsbyte utförs så jämnt och smidigt som möjligt.

! Variant: När övningen börjar kännas för lätt kan man successivt utöka tiden i varje position med 15 sekunder åt gången upp till 120 sekunder.

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.



Alla äldre behöver denna träning

V arje dag dör fyra äldre personer i Sverige till följd av en fallolycka, och 135 personer skadar sig så allvarligt att de blir inlagda på sjukhus. Fallolyckor är den olyckstyp som leder till flest dödsfall, flest antal inläggningar på sjukhus och flest antal besök på akutmottagningar. Av de äldre som drabbas av en fallolycka är nästan två tredjedelar kvinnor. Dock är det äldre män som skadas svårast. Fallolyckor är också en av de olyckstyper som ökar snabbast av alla. Samhällskostnaderna för fallolyckor uppgick år 2012 till hisnande 24 600 000 000 kronor.

Träna med Här&Nu

ETT HÄLSOPROBLEM AV en sådan magnitud har naturligtvis tilldragit sig forskarnas uppmärksamhet och det finns en hel del studier där man undersökt möjliga förebyggande åtgärder. Uppgiften är dock inte så lätt då äldre inte är en homogen grupp och det kan vara olika orsaker som ligger bakom ökad risk för fallolyckor. Hos någon kan det vara dålig syn som gör att man inte ser eventuella hinder som trösklar och trottoarkanter, någon kanske har dålig rörlighet i nacken och inte kan vrida huvudet i tillräcklig utsträckning, osv. Därutöver kan flera vanliga mediciner öka risken för fall.

Problemet är alltså mångfacetterat. Men den starkaste vetenskapliga evidensen finns kring träningens positiva effekter för att minska risk för fallolyckor. Det är i slutändan våra muskler som ser till att hålla kroppen i balans.

FALLFÖREBYGGANDE TRÄNING bör därför inkludera styrkekrävande moment och balansutmaningar. Enkla styrkeövningar för ben- och bålmskulaturen fungerar utmärkt. Tåhävningar och resningar från stolen kan vara en bra början.

Alla äldre behöver denna träning, men särskilt de som redan har fallit förut. Tidigare fallolyckor är nämligen en stor riskfaktor för ytterligare fallolyckor. Så låt inte fallolyckorna bli ditt fall. Sätt igång med muskelstärkande träning. Det positiva med träningen är att den har många biverkningar... Positiva sådana.



MICHAEL TONKONO
PROFESSOR I IDROTTSFYSIOLOGI

Ta hälsosprånge

Hör du till dem som gång på gång försökt åstadkomma livsstilsförändringar, men alltid efter en tid gett upp?

– Kardinalfelet är att gå ut för hårt. Börja i stället med riktigt små förändringar och sådana du kan göra till en naturlig del av ditt liv, råder Karin Weman Josefsson.

Som universitetslektor och forskare inom idrotts- och motionspsykologi vet hon vad hon talar om.

Var och varannan vecka lockar löpsedlar oss med rubriker om hur vi ska bli friskare, smalare och mer vältränade.

– Det finns många charlataner inom det här området. Att exempelvis en person lyckats med en egen livsstilsförändring ger i sig inte automatiskt kompetens att skriva böcker eller hålla föredrag om psykologi och beteenden, säger Karin Weman Josefsson när Här&Nu träffar henne i Göteborg.

Det var här hon i fjol lade fram sin doktorsavhandling i idrottspsykologi med inriktning på ”Motivation till motion”.

– Jag var själv under många år en riktig soffpotatis. Så råkade jag ut för en svår trafikolycka och det talades till och med om att jag, bara 20 år gammal, skulle bli förtidspensionär.

– En sjukgymnast övertalade mig att prova det vi i dag kallar ”fysisk aktivitet på recept”. Jag var ju helt otränad men fick blodad tand och blev så småningom helt rehabiliterad.

Doktor i motivation

Efter att ha läst in högskolekompetens började Karin Weman Josefsson studera psykologi vid Högskolan i Halmstad, som är bland de ledande i Norden inom idrotts- och motionspsykologi.

– Jag doktorerade alltså på ämnet ”Motivation till motion” och har ur vetenskaplig synvinkel undersökt vilka



MOTIVATIONSOKTOR

Karin Weman Josefsson doktorerade på ämnet ”Motivation till motion” och har ur vetenskaplig synvinkel undersökt vilka faktorer det är som gör att man verkligen lyckas genomföra en livsstilsförändring.

faktorer det är som gör att man verkligen lyckas genomföra en livsstilsförändring, förklarar hon.

Livsstilsförändringar, fastslår Karin Weman Josefsson, triggas ofta igång av yttre faktorer.

– Det kan vara påtryckningar från omgivningen eller idealbilder hämtade från exempelvis media. Vad vi ser i forskningen är dock att sådana här yttre faktorer i längden inte räcker för att åstadkomma en varaktig förändring.

Hon använder uttrycket ”internalisering” för att beteckna den process som

gör att en person uppnår bestående resultat.

– Det handlar om att det som kanske från början var ett tryck utifrån förvandlas till en önskan som kommer ifrån mig själv. Jag ser fördelarna exempelvis med

” En bra början är att resa sig när man ska zappa

et – med myrsteg



att regelbundet motionera och börjar även tycka att det känns riktigt skönt, åtminstone efteråt.

Karin Weman Josefsson uppmanar oss att ”skynda långsamt”.

– Kardinalfelet som många gör är att gå ut stenhårt. Det är inte rimligt att genast träna fem dagar i veckan om man i flera år levt ett stillasittande liv.

– Hälften av alla som börjar träna slutar efter mellan tre till sex månader, förklarar hon.

Hur ska vi göra då?

– Det är jätteviktigt att börja där du

befinner dig just nu. Häsocoacher och personliga tränare utgår ofta från ganska höga minimimål, som för en person som länge knappt rört sig alls kan vara oöverstigliga.

– Jag brukar säga att en bra början är att resa på sig ur tv-soffan när man ska zappa med fjärrkontrollen. Det kan ju låta fånigt, men vad gäller kroppens ämnesomsättning är det en mycket stor skillnad om vi sitter eller reser oss upp.

Några få myrsteg är bättre än ingenting alls, framhåller Karin Weman Josefsson. Och hon understryker med skärpa vik-

ten av att göra sådana livsstilsförändringar som man sedan verkligen orkar upprätthålla och leva med.

– Krasst uttryckt är effekterna av fysisk aktivitet och träning färskvara. Och för att uppnå dem krävs en viss regelbundenhet.

Hoppa upp på cykeln igen

En djup fallgrop i sammanhanget är när vi av någon anledning missar ett eller flera motionspass.

– Då ger många upp och tänker att de misslyckats. Det är en vanlig psykologisk mekanism som beror på att vi blir väldigt besvikna när vi bryter ett löfte till oss själva.

– Men det är en fullständigt ologisk tanke att man skulle ha misslyckats för att man missar några träningspass. Tänk i stället på hur barn lär sig att cykla, de trillar av och hoppar upp på cykeln igen gång efter gång, påminner Karin Josefsson Weman.

Hur ska man då bete sig, när det börjar kännas motigt?

– Du ska kanske minska träningsdosen. Eller testa en annan aktivitet som passar dig bättre. Och gärna prata lika snällt till dig själv som till barnet som ska upp på cykeln igen.

Så berättar hon om forskning som visar att runt sex månader brukar vara ett slags ”milstolpe”, vad gäller att etablera nya vanor.

– Har man gjort något regelbundet i sex månader brukar man kunna säga att det är en vana.

Men kan hon då lova att det verkligen lönar sig att kliva upp ur tv-soffan, om än bara för att zappa ståendes eller för att ta en promenad runt kvarteret?

– Ja, är du regelbundet fysiskt aktiv, till en början kanske bara fem eller tio minuter åt gången, så får du både omedelbara och mer långsiktiga hälsoeffekter, även om du inte märker dem på en gång.

TEXT OCH FOTO: SÖREN VIKTORSSON

Yasmin Hussein: *Selfien har man i alla fall makt över*

Det finns numera mobilskal med LED-slingor för att ge det ultimata ljuset till din selfie. En accessoar som populariserats av reality-stjärnan Kim Kardashian. För vissa är detta digitala användarbeteende bevis på en ökad narcissism hos ungdomen.

Det är ingen tvekan om att samhället utvecklas i en allt mer individualistisk riktning. Medborgare förväntas i större grad ansvara för val av sjukhus, maximera sin löneförhandling och se till att ha kapital att köpa bostad för när hyreslågsheter inte längre finns. Allt ligger på dig.

PÅ HALLMATTAN LIGGER varje år ett orange kuvert. Det är mycket att hålla reda på när man kollar igenom sitt pensionsbesked. Speciellt när prognoser visar att dagens unga löntagare kom-

mer få lägre pensioner än sina föräldrar. I ett land med Europas högst skuldsatta hushåll innebär det dessutom att många framtida pensionärer kommer ha stora delar av sitt bolån kvar på en halverad inkomst.

Hur ska vi få det att gå ihop?

RÄDSLAN FÖR FRAMTIDEN kan vara anledningen till att så många lämnar sina pensionsbesked öppnade. Ett besked om att du i framtiden kommer att bli fattigpensionär kan göra vem som helst maktlös.

Vid det här laget borde det vara klart för alla att det inte är upp till enskilda medborgare att lappa ihop ett pensionssystem som alla vet är underfinansierat. Det är detta vi har politiken till.

Har man jobbat hela sitt vuxna liv ska man ha en pension att leva på. Oaktat hur intresserad man är av fondplaceringar eller hur väl man lyckats förhandla till

sig bra förmåner vid löneförhandlingen.

Men vad kommer partierna göra åt pensionsöverenskommelsen? Kommer socialminister Annika Strandhäll jobba för en förändring av pensionssystemet? för framtida pensionärer?

SELFIETRENDEN I SOCIALA medier lär inte försvinna. Och har inte unga alltid anklagats för ytlighet och narcissism? Skillnaden är att tidigare stora ungdomskullar, som 40-talisterna, åtminstone hade förutsättningarna att påverka sin framtid.

En selfie har man i alla fall makt över. Det går inte att säga om ens pension.



Yasmin Hussein,
pressekreterare för S
i Stockholm stad



Se vår film om WED/RLS på
www.wedforbundet.se med
information om symtom, diagnos
och behandling av sjukdomen.

KÄNNER DU OBEHAG I BENEN ELLER ANDRA KROPPSDELAR?

Obehag i kroppen kan vara symtom för sjukdomen **Willis-Ekbom Disease (WED)**, även kallad **Restless Legs Syndrom (RLS)**.

Det är en neurologisk sjukdom, som är okänd för allt för många.

Den som är drabbad av WED/RLS har ofta följande symtom:

- Obehagen känns djupt inne i benen, oftast mellan knä och ankel och ger ett oemotståndligt behov av rörelse.
- Andra kroppsdelar kan drabbas, till exempel armar, händer eller bål.
- Känslan beskrivs som stickande, krypande, hettande, svidande, domnande, brännande och pirrande. En del drabbade har obehagskänslor kombinerat med smärta.
- Obehagen känns svårare vid vila eller stillhet, och reduceras vid rörelse av den drabbade kroppsdelens. Obehagen kommer omedelbart tillbaka då rörelsen upphör.
- Känslan är värst kvälls- och nattetid – speciellt i liggande läge. Vid svårare fall känns obehagen under hela dygnet.

åshild

ERBJUDANDE!

29,-*
Värde 249,-



Sjal. 100% mjuk polyester.
Storlek 66x200 cm exkl. fransar.
Färg marin/off-white/gammalrosa.
Tvätt 40°.
20-7258 29,-

* Max 1/order. Gäller när du beställer för minst 200,- och så långt lagret räcker.

Kundfavorit!

Från **159,-**



BH-topp. Mjuk microfiber utan sömmar ger utmärkt passform. Mycket behaglig. Snabbtorkande. 97% polyamid, 3% elastan. Fintvätt 40°.
26-0695 vit 159,-
38/40, 42/44 **169,-**
46/48, 50/52

3-PACK

Från **149,-**



Damtrosa 3-pack. Dubbel kil och förstärkt muddresår i benslut. Mjukt resårband i midjan ger skön komfort. Tvätt 60°.
26-0646 vit 149,-/3-pk
38/40, 42/44 **159,-/3-pk**
46/48, 50/52, 54/56

Våra storsäljare!

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

Kvalitets Bh från Glamorise **359,-**

Magic
upp till stl J-130!



Bh utan bygel. En modell med unik "Magic-Lift"-funktion. Patenterad kryssdesign ger bästa stöd och komfort. Breda justerbara, fodrade axelband. Ryggknäppning i 3 lägen. 50% polyamid, 40% polyester, 10% lycra. Fintvätt 40°.
26-0513 vit 26-1412 hud 26-4499 svart

B-kupa 80 - 115 cm
C, D, E, F-kupa 80 - 130 cm
G, H, I, J-kupa 85 - 130 cm

359,-

Polojumper. Mysig polo med kabelstickat mönster. Mudd i ärmslut och nederkant. Längden följer storleken ca 64-70 cm från axeln. 100% bomull. Fintvätt 40°.

21-9685 vinröd 298,-
38/40, 42/44 **318,-**
46/48, 50/52

Byxa. Modern och bekväm mönstrad stretch-byxa med mjuk resårlinning. Innerbenslängden ca 76 cm i alla storlekar. 98% bomull, 2% elastan. Fintvätt 40°.

24-2040 svart/mörkröd/rosa/off-white 398,-
38, 40, 42, 44 **418,-**
46, 48, 50, 52, 54



Polojumper från **298,-**

Byxa från **398,-**

Uppge kod **17B136A** när du beställer!



033 - 41 80 00



www.ashild.se



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

ART. NR	STORL.	ANTAL	VARUSLAG	FÄRG	PRIS	Namn:
20-7258	☐	Jag handlar för 200,- och får köpa sjalen för endast			29,-	Adress:
						Ort:
						Telefon: Mobilnr:
						E-post:
						Personnr:



FRANKERAS EJ
MOTTAGAREN
BETALAR
PORTOT

ÅSHILD

SVARSPOST
0020521598
508 20 BORÅS

17B136A

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

YOUR NEXT TOUR AB -DIN BÄSTA RESEKLUBB



NEW YORK METROPOLITANOPERAN

3-10 OKTOBER 2017 TRE STJÄRNSPÅKADE FÖRESTÄLLNINGAR!

Puccinis romantiska opera efter Henry Murgers roman **LA BOHÈME**, Mozarts klassiker **TROLLFLÖJTEN** 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 FIOSTADEN CREMONA OCH STUDIUM AV PARMESANOST

18-23 OKTOBER 2017

Den välnummerade 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 sannerligen på sitt muntraste humör. Reseledare hovsångerskan **Lena Nordin**.

DOWNTON ABBEY, OPERA OCH KONSERT I LONDON 24-28 OKTOBER 2017

Välkomna på en härlig höstresa med två högklassiga musikevenemang. Dessutom ska vi känna oss lyxiga och göra ett besök på "Downton Abbey-slottet", vars riktiga namn är Highclere Castle. Vi njuter av vår svenska världssopran **Malin Byström** i Verdis grandiosa opera **VESPRI SICILIANI**, (den Sicilianska aftonsången) på Royal opera Covent Garden dessutom lyssnar vi till **BBC:s SYMFONIORKESTER** under ledning av **Sakari Oramo** i ett intressant program på Barbican Center. Vi bor bra på förstklassiga Grange Holborn Hotel centralt i London, med gångvänligt avstånd till Covent Garden och affärsgatan Oxford Street. Reseledare hovsångerskan **Lena Nordin**.

MILANO 9-13 NOVEMBER 2017

NABUCCO på La Scala, Symfonikonsert med Verdiorkestern på Auditorium. Da Vincis **Nattvarden**. Sensationellt erbjudande att delta vid föreställningen av Verdis genombrotts-opera **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 åter 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 musiklivet. Staden som kan ståta med konstmuseer i världsklass och **tre operahus**. Vi besöker alla tre av dessa operahus för att njuta av Rossinis **ASKUNGEN** 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.



OPERARESA TILL BERLIN med den omfattande JULMARKNADEN i Berlin och TILLFÄLLE TILL INKÖP I BORDERSHOP MED ETT STORT UTBUD AV "TAX FREE"

VAROR 30 NOVEMBER-5 DECEMBER 2017

Vi reser med buss till världsmetropolen Berlin. Överallt möts gammalt och nytt i staden som kan ståta med konstmuseer i världsklass och tre operahus. Vi får vara med om Meyerbeers **Le PROPHÈTE** på Deutsche Oper och en konsert på **BERLIN KONZERTHAUS** med julanknytning Carl Maria von Webers **JUBELMÄSSA**. I Berlin gör vi en stadsrundtur tillsammans med svensktalande guide där vi kommer att få se alla de omtalade monumentala byggnaderna. I Danmark bor vi på Hotell Niels Juel i Köge, i Berlin bor vi på **Grand Westin Berlin hotell****** beläget i hörnet Unter den Linden/Friedrichstrasse. Naturligtvis äter vi god mat och dricker goda viner under resan. Reseledare **Tomas Svendén**.

OPERA, NATURUPPLEVELSER OCH VIN OCH MAT I KAPSTADEN, SYDAFRIKA

4-13 DECEMBER 2017

Detta är en resa som har någonting för alla smaker! Vi besöker Kapstadens opera för att njuta av **Mozart's** alltid så älskade opera **TROLLFLÖJTEN**, och vi bor på femstjärniga hotellet Table Bay Hotel nere vid det berömda området V&A Waterfront. Det sydafrikanska köket är berömt, liksom vinerna. Med sin blomsterprakt är Sydafrika ett av världens vackraste länder, och floran innehåller alla tänkbara arter. Det är sommar och sol när vi reser ner, och vi ska uppleva allt från valsafari till lustiga pingviner i sina strandkolonier. Vi besöker också en geparduppfödningstation, där man räddar de utrotningshotade djuren för framtiden, och vi går på konsert i en av världens vackraste blomsterparker.

Kulturen är en blandning mellan många folkslag och religioner, och biskop Desmond Tutus berömda citat om sydafrikaner som "Guds regnbågsfolk" stämmer verkligen i denna smältdegel av 11 språk och europeiska, asiatiska och afrikanska folkslag som alla bidragit med sin konst, sina smaker, färger och musik. Operan i Kapstaden blandar internationella stjärnor med de inhemska sångarna som har sina starka förankring i den egna sångtraditionen. Man kan heller inte blunda för det faktum att Sydafrika s.a.s har både ett I-land och ett U-land inom sina gränser. Men stoltheten över det egna går inte att ta miste på, vare sig man är fattig eller rik. Reseledare **Lena Nordin**.

TOSCA och NORMA på Oslooperan 9-11 FEBRUARI 2018 och NATIONALMUSEET och VIKINGASKEPPS-MUSEET i Oslo 3-dagars bussresa till Oslo.

Oslooperan som skapades av arkitektfirman med det fantasieggande namnet "Snöhätta" stod färdig 2008 och har redan blivit en arkitektonisk ikon i världen. Operahuset är lika mycket en del av stadens landskap som det är arkitektur, och det lockar besökare som kommer inte bara för operakonsstens skull. På vintern kan man se barn leka på de sluttande taken, och på sommaren njuter man av att promenera där och av vyn ut över viken. Denna byggnad har med rätta satt Oslo på världens operakarta. På vår resa njuter vi av Giacomo Puccini's välbekanta operatriller **TOSCA** och Vincenzo Bellini's intagande **NORMA**. Vår svenske tenorstjärna Daniel Johansson sjunger Cavaradossi i Tosca, vilket är extra glädjande. Vi får även en guidad **STADS Rundtur** i Oslo och besök på **NATIONALMUSEET** och **VIGELANDSMUSEET**. Vi bor på utmärkta Thon Hotel Opera på promenadavstånd till Operan. Reseledare hovsångerskan **Lena Nordin**.

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

Veteraner satsar på hemtjänstmarknad

De är pensionärer med massor av arbetslust och kunskap. Nu går Veteranpoolen in på hemtjänstmarknaden i Uddevalla och det är sedan 1 juni möjligt för brukarna att välja dem som utförare.

Jonas Granat är verksamhetsansvarig för Veteranpoolen i Fyrbodalområdet i Uddevalla. Det är en styrka, menar han, att de anställda är pensionärer.

– Som pensionär har man kanske djupare förståelse för de äldres behov i och med att man ligger närmare i ålder.

Att de anställda inte är helt unga, är inget att oroa sig för, säger han.

– De är runt 65 år och om jag skulle sticka ut hakan och jämföra dem med dagens ungdomar, så tror jag faktiskt att de har bättre kondition.

I Uddevalla kommer företaget enbart att erbjuda hemtjänst, inte boendestöd som syftar till att öka brukarens självständighet.

12 000 pensionärer

Annars finns Veteranpoolen över hela landet. Det är ett bemanningsföretag med över 12 000 pensionärer, ålderspensionärer eller avtalspensionärer, som går in och arbetar inom olika arbetsområden.

Uppdragsgivarna är allt från privatpersoner och företag till offentlig verksamhet.

I och med Veteranpoolens inträde på marknaden har Uddevallaborna sammanlagt fem utförare att välja på.

De andra är kommunen samt privata företagen Team Assistans i Göteborg, Tesia och Tanaad hemtjänst.

Samma taxa

Precis som vanligt är hemtjänsttaxan densamma vare sig det är kommunen



FOTO: ISTOCKPHOTO

som gör arbetet eller något av de privata företagen. För att söka hemtjänst och

” Jag tror faktiskt att de har bättre kondition

välja utförare kan man prata med sin socialsekreterare eller biståndshandläggare eller fylla i den blankett som finns på kommunens hemsida.

Samma gäller om man vill byta utförare.

Den som söker hemtjänst men inte väljer någon särskild utförare får automatiskt kommunen som utförare.

TEXT OCH FOTO: ELISABET HVITTFELDT

Ungdomarnas krav: Rättvisa pensioner!

NÄTVERKET PENSIONS RÄTTVISA KRÄVER:

■ **Högre allmänpension** – det är märkligt att vi har ett system som är gjort för alla, men där det är många som står utanför.

■ **Sänkt gräns för garantipension** – ta bort eller minska gränsen 40 år radikalt, så att människor har en chans att få en vettig pension.

■ **Avskaffa äldreförsörjningsstödet** – eftersom de flesta som får detta bidrag är invandrare är

det diskriminerande och utpekande. Flytta över detta stöd till garantipensionen.

■ **Andra beräkningsgrunder** – kan pensionssystemet vila på andra grunder än antalet arbetade år? Varför inte ta de 20 bästa åren i arbetslivet? Det skulle förbättra situationen för många. Hur kan man utveckla andra kriterier där man på andra sätt bidrar till det gemensamma samhället?



Som andra generationens invandrare bär de inte bara på föräldrarnas bakgrund, de förväntas också bli goda samhällsmedborgare, göra rätt för sig och bli framgångsrika. Men föräldrarnas låga pensioner gör att de egna valen begränsas.

– Vi började inse att våra föräldrar kommer att få låga pensioner, oavsett yrkesval, studier och inkomst. Det påverkar i sin tur våra val, eftersom vi kommer att behöva hjälpa dem ekonomiskt, säger Farida Al-Abani.

För två år sedan bildades nätverket Pensionsrättvisa. Det var ungdomar som träffades i nätverket StreetGäris, ett feministiskt nätverk, som har som mål att genom systerskap utbyta kompetens och ge kraft och inspiration till varandra. Ur detta skapades en grupp som ville lyfta pensionsfrågan. De vill bilda opinion, fortbilda och knyta band med organisationer som har liknande mål – exempelvis pensionärsorganisationerna.

– Vi anser att pensionerna är ojämställda och menar att det både är en rättvisefråga och en jämlikhetsfråga.

Samma oro

Det visade sig att ungdomarna bar på samma oro.

– Vi vet precis hur det kommer att gå om vi inte gör något. I framtiden kommer vi att behöva stödja våra föräldrar. Eftersom de kommit sent i livet till Sverige har de exempelvis inte rätt till garantipension. För att få garantipension måste man ha bott i Sverige i 40 år, säger Farida Al-Abani.

Hon har lyssnat till sin pappas klagosång. Låg pension, till och

med lägre än hennes mamma eftersom han valde att studera när han kom till Sverige. Och ingen garantipension.

– Deras oro smittar av sig. Jag känner att jag måste jobba så mycket jag kan och så länge som jag har möjlighet. Jag vill ju inte oro dem på grund av mina livsval. Jag måste kunna försörja mig och få en bra pension. Dessutom bör jag skaffa mig ett livskapital, vara hälsosam och ta hand om mig själv.

Farida Al-Abani, listar de outsagda kraven som också innehåller tacksamhet mot föräldrarna som kämpat för att skapa ett bättre liv för sina barn.

– Jag måste bli en extra god medborgare, eftersom föräldrarna har så mycket på minuskontot, säger hon.

Orättvist, poängterar hon! Genom sin flykt och korta tid i Sverige är föräldrarna stigmatiserade från början och har ingen möjlighet att påverka sin situation.

Inget system för kommunalare

– Det verkar ju inte heller vara ett pensionssystem byggt för Kommunals kvinnor, som jobbat inom vård och omsorg med deltid och låga löner. Hur kommer det sig att vi ska ha ett sådant system? Och det här gäller även andra grupper; personer som är funktionsnedsatta och de som på grund av sjukdom får sjukersättning.

Nej, pensionssystemet är inte rättvist, upprepar hon. Varför ska exempelvis män ha högre pension än kvinnor?

– Pensionerna behöver inte vara desamma, men i dag är skillnaderna oskäliga. Pensionssystemet diskriminerar vissa grupper väldigt starkt och dessa har ingen möjlighet att göra något åt det. Det måste vi ändra.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

” Vi kommer behöva stödja våra föräldrar

Bättre balans ska ge färre farliga fall

Det förebyggande arbetet för att minska antalet dödsfall i trafiken har varit framgångsrikt. Men medan antalet trafikolyckor minskar ökar antalet fallolyckor. Av de drygt 100 000 som vårdas på sjukhus varje år beror 70 000 på fall, drygt 40 000 är över 65 år.

I dag är det betydligt fler äldre som dör på grund av ett fall än i en trafikolycka. Detta beror på att vi blir allt äldre men också för att vi får alltför många äldre. Enbart äldres fallolyckor kostar kommuner och lands-ting fem miljarder kronor årligen.

Under 2015 avled över tusen personer till följd av ett fall. Antalet har mer än fördubblats sedan år 2000.

Totalt sett är fallskador den typ av olyckor som leder till flest dödsfall i Sverige, men det är det inte många som känner till. När Sifo på uppdrag av Socialstyrelsen gjorde en undersökning bland personer 55-84 år trodde en majoritet, 57 procent, att trafikolyckor tog flest liv. De olyckorna kommer dock långt efter i statistiken. Under 2015 dog 259 personer i trafiken.

Preventiva insatser

Men genom att arbeta preventivt går det att minska fallolyckorna precis på samma sätt som man arbetat för att minska trafikolyckorna, enligt institutet för hälso- och sjukvårdsekonomi, IHE. Och man pekar på flera åtgärder som kan vidtas:

Genom att utbilda äldre i mindre grupper för att förbättra deras balans och säkerhetstänkande till exempel genom träning kan man minska fallolyckorna.

Kommunerna kan genom sina fixartjänster (Fixar-Malte) och samarbete med pensionärsorganisationerna också förebygga fallolyckor bland äldre.

Även läkemedelsgenomgångar och



FOTO: ISTOCKPHOTO

synundersökning kan vara viktiga preventiva åtgärder för att minska fallrisken.

Fortbildning av personal i hemtjänst och primärvård är också åtgärder som IHE pekar på för att minska antalet fallolyckor bland äldre.

Kampanj i oktober

För att förebygga fallolyckor lanserar Socialstyrelsen den nationella informationskampanjen "Balansera mera". Från den 2 till den 8 oktober kommer det att pågå lokala och regionala aktiviteter i landet, riktade till äldre.

Kampanjen pekar exempelvis på vikten av att äta näringsriktigt samt att träna kondition, styrka och balans.

Socialstyrelsens kampanj fokuserar även på hur den äldre kan få en säkrare läkemedelsanvändning, genom att ex-

empelvis prata med sin läkare om misstänkta biverkningar och efterfråga en läkemedelsgenomgång.

Även vården uppmannas i kampanjen att uppmärksamma de äldres behov av stöd när det gäller användning av mediciner.

Kostnadseffektivt arbete

Det kan vara svårt att rangordna de åtgärder som görs i ett samhällsekonomiskt perspektiv. Men vid ett försök i Nordmaling 2000–2001 kunde man visa att det förebyggande arbetet var kostnadseffektivt.

Under den perioden fick pigga pensionärer 75 år och äldre två förebyggande hembesök per år. En distriktsköterska och en hemtjänstassistent förhörde sig om hur personen hade det och om de kunde göra något för att göra livet hemma mer säkert. Insatsen kostade 1,5 miljarder kronor, men visade sig också spara in 1,4 miljarder kronor i färre sjukhusbesök, slutenvård och hemtjänst.

I Danmark är förebyggande hembesök lagstadgat för personer över 75 år. Även Storbritannien, Australien och Japan har denna verksamhet.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

” Fallskador leder till flest dödsfall i Sverige

Massor av härlig nostalgi!

Tidningen som blickar tillbaka

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



Nostalgispelet

Roligt och lärorikt spel med 500 frågor om stort och smått som hänt under 1900-talet, varav 125 är juniorfrågor så barn och barnbarn kan vara med och spela.

Värde 230:-

Varsågod!
Välkomstprensent
till nya
prenumeranter!

Totalt
värde
589:-

6 nr
+ Nostalgispelet
199:-
+ porto 39:-



Prenumerationen avslutas automatiskt efter periodens slut.

Ja tack! Jag vill prenumerera på Minnenas Journal

☐ **6 nr + Nostalgispelet 199:-**

Porto 39:- tillkommer (425066)

☐ **6 nr + 1 extra nr 199:-** (425024)

Namn _____

Adress _____

Postnr _____

Ort _____

Telefon/Mobil _____

E-post _____

Uppge din e-post för att aktivera e-tidningen!

DU KAN ÄVEN BESTÄLLA PÅ WEBBEN

minnenasjournal.prenservice.se

uppgi internetkod 425-4251064

eller ring 08-1283 2640 uppgi kod 4251064

Erbjudandet gäller t o m 2017-12-31 och endast nya prenumeranter i Sverige. Prenumerationen upphör automatiskt efter periodens slut. Eventuell premie levereras till dig inom 5 veckor från det att vi mottagit din betalning. Om premien tar slut i lager ersätts den av annan premie av motsvarande värde. Svenska Media Docu AB lagrar kunduppgifter för att kunna fullgöra kundrelationer och lämna förmånliga erbjudanden om egna och andras produkter. Genom att fylla i e-post och mobilnummer ger du Svenska Media Docu AB tillåtelse att kontakta dig med förmånliga erbjudanden. För kontroll, rättelse eller anmälan om spärr av personuppgifter, kontakta Svenska Media Docu AB, Tingsgatan 2A, 827 32 Ljusdal, 08-1283 26 40.

Frankeras ej.
Minnenas Journal
betalar portot.

Minnenas Journal

Svarspost
206 798 93
827 20 Ljusdal



Digital
tidning ingår



Lägre pris
än i butik



Ingen
bindningstid



Direkt hem
i brevlådan

Lättare ansöka om bostadstillägg

Regeringen vill förenkla reglerna för att kunna få bostadstillägg och försörjningsstöd. Det nya lagförslaget innebär att rapportering av inkomster ska ske automatiskt.

I dag sköter den enskilda pensionären kontrolluppgifterna gällande inkomst själv. Regeringen vill i stället att detta ska ske automatiskt genom att beslut om slutgiltig skatt i deklarationen rapporteras direkt från Skatteverket.

Storleken av bostadstillägg för pensionärer och äldre försörjningsstödet beräknas inte enbart av inkomst av pension, utan också genom andra inkomster och tillgångar, som exempelvis inkomst av kapital.

Men när varje enskild pensionär

själva rapporterar in förändringar av inkomst så resulterar det ofta i stor osäkerhet och ofullständiga uppgifter.

– Det ska inte vara onödig administration och krångel för den enskilda pensionären. Den här förändringen plockar bort svårbegripligt krångel, anser socialförsäkringsminister Annika Strandhäll.

Enligt regeringen så innebär förslaget att säkerheten kring uppgifterna blir bättre och att det därmed innebär en större andel korrekt utbetalade bostadstillägg.

Förslaget skulle också göra det enklare för den enskilde pensionär att förstå och stämma av olika uppgifter om kapitalinkomster som ligger till grund för bostadstillägget.

Förslaget beräknas träda i kraft 1 januari 2018.



FOTO: ISTOCKPHOTO

Succé!
Ett makalöst under!

Äntligen hör du allt klart och tydligt!

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

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

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

MÅNGA FÖRDELAR!

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

ETT TEKNISKT UNDER!

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

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

Art. nr. Y4010 Hörförstärkare Pris 699:-

LADDARE INGÅR - INGA BATTERIER!

GARANTI
Full belåtenhet eller pengarna tillbaka.

Spara 1000 tals kronor!
Vårt Garanti pris **699:-**

UPPLADDNINGSBAR
med laddare - **GLÖM DYRA BATTERIBYTEN!**

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

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

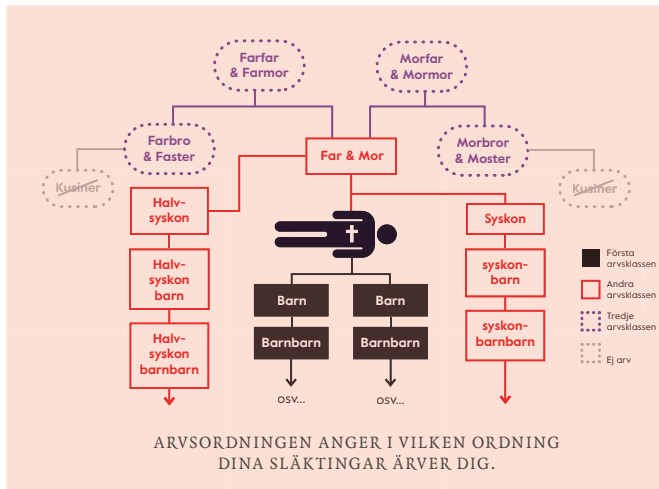
Skickas till: **OPTIMAL Products Sweden**
Box 123, 512 23 Svenljunga
www.optimalproducts.eu order@optimalproducts.eu
Ordertelefon 0325 - 500 40



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

Testamentskolan® del 1 av 6

Varför ska jag skriva ett testamente?



dina far- och morföräldrar samt deras barn, men inte deras barnbarn. Kusiner ärver med andra ord inte varandra. Om du saknar såväl make som arvingar tillfaller kvarlåtenskapen **Allmänna arvsfonden**.

AV VILKA SKÄL SKA JAG SKRIVA ETT TESTAMENTE?

Det främsta skälet är att du vill sätta arvsordningen helt eller delvis ur spel. Till exempel undanta vissa släktingar från arvsrätt, eller testamentera hela eller del av din kvarlåtenskap till en specifik person eller en ideell organisation. Ett annat skäl är om du önskar sätta upp vissa villkor för den som ärver. Ytterligare ett skäl att upprätta testamente är om du vill att ett visst belopp eller ett visst föremål ska tillfalla någon eller några specifika personer. Det kallas för **penninglegat** respektive **saklegat**. Det är inte ovanligt att ideella organisationer erhåller testamentsgåvor i form av legat.

VAD ÄR TESTAMENTE?

”En ensidig rättshandling genom vilken en person förordnar om sin kvarlåtenskap.” Så lyder den juridiska definitionen. Det är med andra ord en legal handling där du berättar hur du vill att din efterlämnade egendom ska fördelas efter din bortgång. Ett testamente är aldrig bindande. Du kan när som helst upphäva eller ändra det. Det som står i testamentet träder i kraft först när du är avliden.

VEM ÄRVER MIG OM INTE MAKE ELLER TESTAMENTE FINNS?

Om du avlider utan att efterlämna make eller maka och inte har skrivit ett testamente, fördelas din kvarlåtenskap enligt de regler som kallas arvsordningen. Grunden i arvsordningen är släktskapet, där släktingar är indelade i tre arvsklasser. I första arvsklassen finns dina avkomlingar, det vill säga barn, barnbarn och så vidare. Dessa kallas även bröstarvingar och står först i tur att ärva. Så länge det finns någon enda arvinge i första arvsklassen kan andra släktingar inte ärva något.

KUSINER KAN INTE ÄRVA

Andra arvsklassen är **föräldrar och deras avkomlingar**, det vill säga dina syskon, syskonbarn och så vidare. Finns inga släktingar i den andra arvsklassen ärver släktingar i den tredje arvsklassen:

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



Lena Krantz, Jurist på Juristbyrån i Danderyd/ Vallentuna – PS. Om man vill att en del av sin kvarlåtenskap ska gå till forskning måste man upprätta ett testamente. Vill du veta mer eller beställa vår handledning är du välkommen att ringa oss på 08-566 24 230.

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

NAMN _____
 ADRESS _____
 POSTNR _____ POSTADRESS _____ SPRÅK _____

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



© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.

Hjärt & Lungfonden



FOTO: ISTOCKPHOTO

Det värsta blev det bästa när Oskar fick ny lever

– Jag liknar nog inte de flesta som transplanterats. Mina problem kom plötsligt och oväntat och jag hade knappt kommit i kontakt med begreppet organtransplantation. Ett begrepp som skrämde mig. Jag hade inte stått på väntelista särskilt länge när jag blev transplanterad, säger Oskar Olsson, 23 år och levertransplanterad.

Det var på hösten för ett par år sedan som tidigare friska Oskar Olsson började få magkatarrliknande symtom.

Blodprover visade förhöjda levervärden men det var inget som läkarna tyckte

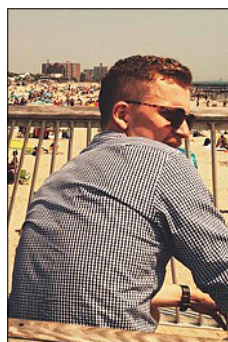
var alarmerande. Men problemen fortsatte och till slut blev det röntgen.

– Jag kallades tillbaka till läkaren och fick chockbeskedet: levern var full av tumörer och läkarna var inte hoppfulla, säger han.

Ovanlig cancertyp

Oskar hade en extremt ovanlig cancertyp, en typ som bara brukar drabba spädbarn, endast 46 vuxna i hela världen hade drabbats. Ingen av dem hade det gått bra för.

– Jag förberedde mig för att livet var över,



Oskar Olsson

jag träffade mina vänner, försökte göra något meningsfullt. Jag åkte till Falun och tittade på skidtävlingar, minns jag.

Ont i magen igen

Oskar Olsson skickades till Stockholm för ingående tester och behandling. Förvånande nog bet cellgifter och han började känna sig lite bättre. Men så fick han

ont i magen igen.

– Läkarna berättade att de satt upp mig på listan för transplantation och att jag behövde få en ny lever inom fyra veckor,

för att klara mig. Innan hade jag tänkt: ”bara det inte blir transplantation, det är det värsta”.

Exakt fyra veckor efter att Oskar Olsson skrivits upp på väntelistan kom samtalet: det fanns en lever till honom. Det var bråttom och han fick sätta sig i taxi de 24 milen från hemorten Hofors till Stockholm. Transplantationen gick bra men det uppkom komplikationer och läkarna tvingades öppna upp Oskar ytterligare tre gånger för att få bukt med en blödning. Oskar blev kvar en vecka på sjukhus men väl efter hemkomsten började han sakta men säkert repa sig.

– Jag hade lite svårt att springa i början, syresättningen var inte som vanligt och eftersom jag gillar att träna var jag lite otålig men annars mårde jag precis som innan jag blev sjuk. Det värsta, det vill säga transplantation, blev ändå det bästa.

Livet fullt av gråzoner

Oskar Olsson tycker att han är samma människa i dag som innan han blev sjuk och transplanterades.

– Jag kan inte säga att jag är ”en bättre människa”. Och det där med att fånga dagen kan lätt bli lite desperat. Man behöver inte alltid toknjuta av nuet. Jag gillar att planera saker, ha något att se fram emot. Ibland är meningen med livet att våga ha tråkigt och få småklaga över att livet är fullt av gråzoner.

Gillar att träna och tävla

Nu bor Oskar i Stockholm och läser Global Management med kinesiska på universitetet.

– Jag tränar fortfarande och gillar att tävla. Nyss kom jag fyra i sim- och löptävlingen Hofors swim-run. Jag ser mig inte som en person som har ett handikapp bara för att jag är transplanterad.

– Det kanske låter som en larvig grej i det stora hela men en sak som kan vara lite jobbigt är att jag helst inte ska dricka alkohol, eftersom jag är levertransplanterad. Mycket av studentlivets sociala delar inkluderar alkohol. Men jag har fuskat lite någon gång och jag har mått bra ändå, avslutar Oskar.

ARTIKELN ÄR TIDIGARE PUBLICERAD
PÅ LIVSVIKTIGT.SE

Även äldre kan donera

Majoriteten av svenska folket är positiv till att donera organ- och vävnader, men alla vet inte hur man aktivt tar ställning. Enligt Socialstyrelsen tror många äldre att de är för gamla att donera. Vilket är felaktigt.

– Det stämmer inte. Det finns personer som varit över 80 år som har blivit donatorer. Vi upprepar ständigt att alla kan ta ställning till organ- och vävnadsdonation, säger Anneli Wicksell, kommunikationsstrateg vid Socialstyrelsen.

Under donationsveckan som infaller vecka 41, mellan den 9-15 oktober, sätter Socialstyrelsen fokus på detta område för att informera allmänheten om vikten av organ- och vävnadsdonation och hur man kan ta ställning. Det är främst landstingen och organisationer som genomför aktiviteter, Socialstyrelsen bidrar med informationsmaterial och fakta på sin hemsida.

– Vårt huvudbudskap under donationsveckan är att du kan rädda någons liv. Ta ställning till donation. Är den avlidnes vilja inte känd får de närstående ta ställning till ett ja eller ett nej. Det kan vara ett svårt beslut. Därför vill vi uppmuntra fler att själva delge sin vilja via vårt donationsregister, våra donationskort och/eller genom att berätta för närstående, säger Anneli Wicksell.

Noggrann bedömning

Alla kan ta ställning, menar hon, oavsett ålder, sjukdomar eller levnadsvanor. Sjukvården gör alltid en noggrann individuell medicinsk bedömning av alla som blir aktuella för donation.

Den som vill vara med och informera om vikten av donation kan genom Socialstyrelsen få tillgång till donationskort, affischer, profilprodukter med mera.

MER INFORMATION FINNS PÅ
WEBBPLATSEN WWW.LIVSVIKTIGT.SE

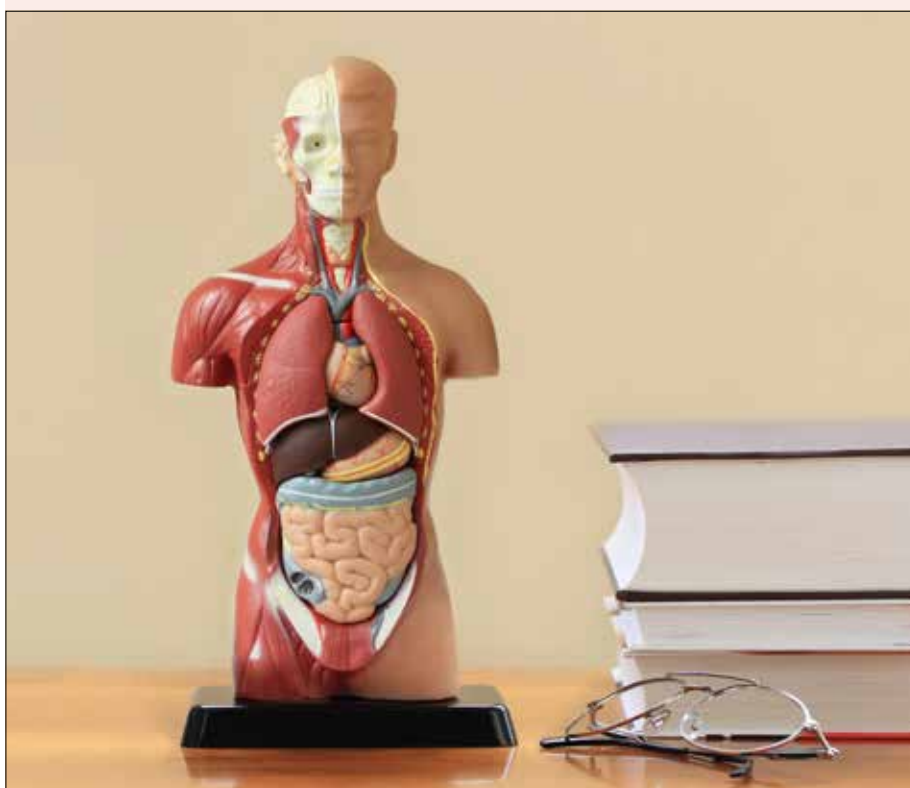


FOTO: ISTOCKPHOTO

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 rekordhög 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, Lägenhets hotell inkl. direktflyg, bagage och taxitransfer t/r.

Gran Canaria 3 veckor

Las Palmas - Brisamar *** enrumsvåning	11.600:-
Playa del Ingles - Las Gacelas *** tvårumsvåning	11.600:-
Playa del Ingles - Santa Fe *** tvårumsbungalow	11.900:-
Playa del Ingles Parque Cristobal **** tvårumsbungalow	12.800:-
San Agustín - Folias *** enrumsvåning, frukost	13.900:-
San Agustín - Rocas Rojas *** tvårumsbungalow	14.900:-
Puerto Rico - Puerto Plata *** enrumsvåning	11.900:-
Puerto Mogan - Cordial Mogan Valle **** tvårumsvåning	16.400:-

Teneriffa 3 veckor

Playa de las Americas - Paraiso del Sol ** + enrumsvåning	10.900:-
Los Gigantes - Allegro Isora **** tvårumsvån., halvpension	13.800:-

Madeira Funchal - Pestana Village **** enrumsvån, frukost	11.900:-
---	----------

Prisexempel tre veckor i höst:

Costa del Sol 3 veckor i november

Marbella - Princesa Playa **** enrumsvåning	9.700:-
Fuengirola - PYR *** enrumsvåning	8.900:-
Nerja - Toboso **** enrumsvåning, frukost, havsutsikt	13.100:-

Mallorca 3 veckor i oktober

Puerto Pollensa - Dióñ Miguel *** tvårumsvåning	8.800:-
Alcudia - Sol Alcudia *** enrumsvåning	9.500:-
Palmanova - Las Palomas *** enrumsvåning, havsutsikt	9.200:-

Kreta 3 veckor i oktober

Stalos - Koukouras *** enrumsvåning	6.900:-
Chania - Magia *** enrumsvåning	9.600:-
Rethymnon - Kleoniki Mare, enrumsvåning	7.200:-
Rethymnon - Bio Suites **** enrumsvåning, halvpension	11.600:-

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

Hotel
RESERVATION

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

Kommer det bli mindre reklam nu?

FRÅGA: Jag har hört talas om att företag framöver inte kommer att kunna skicka reklammail och annat "spam" till mig. Det skulle vara jätteskönt att slippa allt detta skräp så jag hoppas att det stämmer!

SVAR: Till viss del har du rätt. Jag tror att du tänker på en ny lagstiftning som den senaste tiden har fått ganska stor uppmärksamhet bland framförallt företag och myndigheter; GDPR. GDPR, som står för General data protection regulation (den kallas även för Dataskyddslagen) är en EU-gemensam reglering angående hantering av personuppgifter och den kommer att träda i kraft i maj nästa år.

REDAN I DAG, OCH SEDAN ca 20 år tillbaka, finns emellertid regler om hur man får handskas med personuppgifter. De nuvarande reglerna finns i Personuppgiftslagen, eller PUL som lagen ofta förkortas.

Fråga juristen

Den nya lagstiftningen, GDPR, innebär ett ökat integritetsskydd för enskilda. Kraven på att företag och andra organisationer ska informera om hur de hanterar personuppgifter, vilka personuppgifter som hanteras och varför, skärps. Under vissa omständigheter ska man också kunna säga nej till att ens personuppgifter används i olika sammanhang - här kommer din fråga in i bilden; det ska till exempel bli lättare att slippa direktreklam.

EN ANNAN STOR SKILLNAD jämfört med PUL är att ett företag inte kan äga en uppgift om en person, utan bara låna den. För att ett företag ska få lov att lagra en personuppgift måste företaget ha en laglig grund för detta, det kan till exempel vara genom samtycke eller avtal. Det blir också svårare för företag att ha dolda syften med att samla in personuppgifter; mer konkret innebär det att ett företag i förväg måste kunna visa och informera om vad de vill göra med aktuella personuppgifter. PUL har snarare reglerat hur data hanteras när ett företag väl har fått del av den.

I DET ÖKADE MEDBORGARSKYDDET ingår också rätten att bli glömd. Detta innebär att möjligheterna för en enskild att begära att få uppgifter på sökmotorer raderade. För detta krävs att sökresultatet är oriktigt, irrelevant eller överflödigt.



LINDA FRÖBERG
FAMILJENS JURIST

Hjärnan i fokus



Jag kände mig vimsig!

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

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

–Jag kunde i vardagen glömma både det ena och det andra vilket var irriterande. Ofta kom jag inte ihåg var jag lagt saker eller vad det 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 utmattad. Jag ska inte sitta och somna i soffan utan vara ute och umgås med nära och kära, avslutar Ruth entusiastiskt.

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

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

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

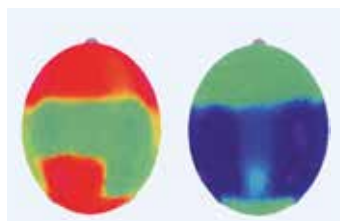
BANBRYTANDE

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 utmattning samt till normala psykologiska funktioner. Pantotensyra bidrar till normal mental prestationsförmåga och jod bidrar till normal kognitiv funktion.

Clear Brain säljs i hälso-butiker, utvalda apotek och via www.newnordic.se

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

Östlund är vår Oscarschans

Filmen *The square* blir Sveriges bidrag till Oscarsgalan i USA. *The square* är en drift med konstvärlden och vann tidigare i år Guldpalmen i Cannes.

Den som tidigare sett någon av Ruben Östlunds fyra filmer känner igen sig i *The square*. De vardagliga mänskliga mekanismerna, våra goda föresatser och upphöjda självbild, vänds emot oss och visar upp oss själva i en skrattspegel. En både obehaglig och rolig film.



FOTO: CARL-JOHAN DE GEER

De Geer aktuell mångsysslare

Marianne Lindberg De Geer, 71, har många järn i elden. Under hösten pågår en retrospektiv utställning av hennes konst på Färgfabrikens konsthall i Liljeholmen i Stockholm, och hon är också en av programledarna i programmet *Allvarligt talat* i radions P1, där hon svarar på lyssnarnas frågor kring livet och döden.

Hon debuterade i slutet av augusti även som författare med boken *På drift*, en skildring av en ung kvinnas uppväxt i mitten av förra seklet.



Rock över gränserna

I Västerås möts seniorer och tonåringar i rock 'n roll. De unga lär sig popens rötter, de äldre får hjälp att förverkliga drömmar och bada i nostalgi.

Kulturskolans elever kompar den jättelika rockkören när de sätter upp en musikal om sin musikaliska uppväxt.

Gitarristen Viktor Larsson går på gymnasiet och spelar även rock med jämnåriga. Men pensionärskören *Rock Everybody* känns mer "på riktigt", tycker han, det blir ett skarpare läge.

– Jag har lärt mig extremt mycket. Vi får spela mer på gehör och är inte lika mycket ledda av en lärare, säger han.

Basisten Emanuel Knabäck gillar också att kompa låtar som *Rock around*

the clock. Den tredje i trion är Fanny Ullén, trummis. 50-talsmusiken är inte främmande, med sina jämnåriga spelkompisar kör hon *Chuck Berry* och *Jerry Lee Lewis*, i rockabillystil.

Bandet repar själva, kvällstid. Inför körens tre eller fyra årliga uppträdanden samtränar de. Kulturskoleläraren Lars Jauring leder båda ensemblerna.

– Jag blev ombedd att leda kören och är alltid nyfiken och vill växa hela livet, säger han och ler.

Landstinget sponsrar

Kommunen har en liberal och generös syn på kultur, menar han. Kulturskolan



Lars Jauring



släpper till arbetstimmar och stora salen i kulturbyggnaden Växthuset.

Lars Jauring är tio år yngre än de yngsta i kören men har en relation till deras låtval ändå. Han är själv körsångare sen barndomen.

- Det finns oomkullrunkelig forskning på att sång är bra för hälsan, det frigör endorfiner och andra välgörande kemikalier!

Kanske är det därför som även landstinget är med och sponsrar jättekören

med ett åldersspann på 65-85 år ungefär. Medlemsantalet är nu 210, med en kö på 50. Nya kan få vänta ett år på att komma med. Herrar släpps in direkt, de är för få. Även yngre vuxna vill vara med, men endast pensionärer ges plats.

Låtar och scener

I år har man samlat in berättelser från medlemmarnas rockmusikaliska liv. Manus är klart och under hösten börjar kören jobba med

showen som ska bli en blandning av bilder, föremål, låtar och scener.

- En medlem berättade om när hon stannade för länge och buggade i Folkets park, tills pappan kom cyklande i full fart i pyjamas med kavajen utanpå för att hämta henne, berättar Eja Enbom, ordförande och producent i föreningen.

Nostalgi är en stark drivkraft i kören, tycker hon. Och den har blivit väldigt viktigt socialt.

- Det finns vänner som ställer upp för en, som man kan gå och ta ett glas vin med eller åka tillsammans med på någon resa. Det betyder otroligt mycket, säger hon.

Levande musikarv

Andra fördelar är att man upprätthåller ett klassiskt musikarv och att man får tillfälle att uppträda som kollektiv inför en applåderande publik - kanske för första gången i livet.

Lisbet Gemzell leder dagens röstuppvärmning. Kent Keymer från festkommittén bjuder in till vårkalas.

Och så tar dirigenten Lars Jauring plats bakom miken med gitarren. Good Night Sweetheart, en av få trestämmiga låtar. Annars är det ofta tvåstämmigt eller allsång.

Inga noter, allt lärs på gehör.

Det svänger.

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX

”Sång är bra för hälsan, det frigör endorfiner



Seniorerna knackar på hos Kulturskolan

En mormor i Skåne hämtar barnbarnen för gemensam pianolektion. En rockkör med 200 seniorer kompas av ett ungt band.

En hel del kulturskolor runt landet erbjuder lektioner och ensembler för dem som längtar efter att förverkliga livets musikdrömmar, ibland tillsammans med barn och unga.

Via en Facebookgrupp för kulturskolorna hittar vi ett flertal exempel:

Värnamo har teater för pensionärer och spelktion i mån av plats. Strömstad har ingen maxålder för orkester, munspel eller vuxendans. Lerum erbjuder senior-teater och säljer "musik i äldrevården" till kommunen. Västerås har en jättekör som vi berättar om på föregående uppslag.

Det finns förstås studieförbund och andra som erbjuder undervisning för äldre, men kulturskolorna har mest resurser i form av lokaler, pedagoger och speltillfällen.

Bejaka sina drömmar

Generellt är de kommunala musik- och kulturskolorna vikta för unga upp till 20 eller 25 år. Men flera orter hittar lösningar där barnen inte konkurreras ut och pigga pensionärer kan bejaka sina drömmar.

– En kvinna ringde som drömt hela livet om att spela cello, och undrade om hon var för gammal för att lära sig. Nej, det är inte för sent, du får bara räkna med att det går lite långsammare, sa jag.

Det berättar Gabriele Katthän som driver den privata musikskolan Limus i Lund, där man tar från 250 kronor per lektion. Hon skulle önska att samhället subventionerade även för äldre. En mormor som tagit sig råd hämtar sina tre barnbarn och tar med dem till guldstunden – en gemensam pianolektion.

Dansläraren Maria Nordlöv på Nacka



– Musik är att fantisera tillsammans. Ett barn och en vuxen kan komma med varsin idé, och så möts de, säger Gabriele Katthän som driver musikskola i Lund, här med Sigrid Grette och hennes barnbarn.

dans & teater berättar om en mormor som tillsammans med barnbarnet provade dansimprovisation, och tyckte att det var ett av de lyckligaste ögonblicken i hennes liv.

Breddat utbud

Nacka kommun har släppt in privata initiativ. Det har breddat utbudet.

– Och gör att vi kan förhålla oss lite friare när det gäller åldrar, säger Maria Nordlöv.

Kulturskolerådet organiserar musik- och kulturskolorna i landet. Torgny

Sandgren är generalsekreterare. Han menar att många kommuner ser det som knepigt att stödja vuxna och pensionärer om det samtidigt står telningar i kö för att få lära sig spela.

En öppning är om man kan få fler finansierare, till exempel via samarbete med kommunens vård och omsorg, landstinget eller kyrkan.

Hans råd till spelsugna seniorer blir att ändå ta kontakt och fråga kulturskolan.

– Ofta kan det ju finnas en plats ledig. Jag tror inte att de är omöjliga, säger han.

TEXT: ROLAND COX FOTO: FREDRIK SCHÜTZER

SAGOLIKA JULMARKNADER I TALLINN OCH RIGA

Låt julstämningen börja redan när du kliver ombord på båten i Stockholm. Njut av julbordets alla godsaker och taxfree-shopping till julens alla tillställningar. Väl i land börjar vi dagen med en sightseeing och tar del av stadens fina kultur och arkitektur. Vi avslutar sightseeingen med härlig glögg och pepparkaka.

ALL INCLUSIVE!

Gruppresor om minst 20 personer.

TALLINN

1360:-

PRISEX
PER PERSON

RIGA

1375:-

PRISEX
PER PERSON



TALLINK

För bokning kontakta Senioransvarig: 08-666 34 87



Resor och hygge ger gl

Att hygge sig, det vill säga njuta av livet och skapa gemytlig atmosfär, är en dansk paradgren.

– Vi har ett enormt kontaktnät och älskar att resa, berättar syskonen Erik Sørensen, 78, och Tove Madsen, 72.

Sedan båda mist sina livskamrater har de kommit varandra om möjligt än närmare.

Stämningen är hög på idrottsplatsen i Stenløse, tre mil väster om Köpenhamn, när Erik och Tove denna lördagseftermiddag tränar bollspelet petanque.

– Det är det bästa jag vet, utbrister

Tove och kastar iväg stålklotet som landar bara några centimeter från målet, en röd liten träboll.

– Två gånger har vi i sexmannalag tagit hem förstapriset i länsmästerskapen i petanque, inflikar Erik stolt.

Så blir vi inbjudna på kaffe och kager (kakor) i Erik Sørensens villa i närbelägna orten Ølstykke.

– Jag är utbildad verktygsmakare, men efter tio år tröttnade jag på att stå i verkstad. Så blev jag i stället tjänsteman i Köpenhamns kommun och reste runt och reparerade fjärrvärmeanläggningar, berättar han.

Tove Madsen håller upp kaffe och be-

rättar att hon som 14-åring blev lärling på stormarknaden Irma.

– Så födde jag två barn, en pojke och en flicka. När jag efter 13 år kom ut på arbetsmarknaden igen blev jag skrivdame (kontorist) på ett försäkringsbolag.

Gick tidigt i pension

Såväl Erik som Tove verkar yngre än sin ålder och svenske reportern häpnar när de berättar hur tidigt de gick i pension.

– Jag var bara 60, förklarar han. Vi har i Danmark något som kallas efterløn. För att få det ska man ha varit med länge i facket och betalt en särskild avgift.

– Efterløn innebär att staten går in och



BOULEVARIANT

Tove Madsen och Erik Sørensen är mycket förtjusta i petanque, en variant av flera olika boulespel som spelas genom att kulor av stål kastas mot en liten tråkula, kallad "lille". Det moderna spelet har sitt ursprung i Frankrike.

ldkant

betalar lön fram till 65, den ordinarie pensionsåldern. Systemet kom till på 70-talet för att fler yngre skulle få in en fot på arbetsmarknaden.

Tove tog sin efterlön vid 61.

– Min man var polis och fick pension vid 63. I två månader fick han gå hemma innan jag ödelade hans frihet genom att också sluta jobba, säger hon och smilar gott.

Erik Sørensen och Tove Madsen är utpräglade sällskapsmänniskor. Hans hustru var hemmafru nästan hela livet och paret fick två döttrar.

– Tillsammans med våra familjer har vi gjort många resor, främst söderut, berättar Tove och räknar på vår fråga upp ett

antal grekiska öar som de besökt.

– Ofta har vi haft petanque-kloten med oss. Jag minns en resa där de andra ville ta en rökpaus och då jag förklarade att "Då övar jag under tiden så att jag blir bättre än ni". De fimpade genast..! skrattar Erik.

För fyra år sedan gick Toves man bort och Eriks hustru avled i fjol.

– Vi har så väldigt många fina minnen från alla gemensamma resor och dem kan ingen ta ifrån en, fastslår Tove.

Hon bor i radhus i Måløv, ungefär en mil från Erik. Syskonen ringer varandra flera gånger i veckan och ses regelbundet på petanque-träningen. Efter vårt möte ska de denna lördagsafton gå på lokal kinakrog.

– Och nu i oktober åker vi med mina döttrars familjer till Madeira, berättar han.

Beskattas som löntagare

Erik har folkpension samt kommunsektorns tilläggspension. Och Tove, som alltid jobbat deltid, får utöver folkpension även en efterlevandepension.

Grundpensionen i Danmark inklusive tilläggsdel (se faktaruta) ger motsvarande ungefär 17 700 svenska kronor till en ensamstående och 13 060 svenska kronor vardera till ett gift par.

– Exakt vad vi får ut behåller vi för oss själva. Men det är nog litet högre än snittet. I Danmark beskattas pensionärer som löntagare, förklarar Erik Sørensen.

Hans hus är sedan länge betalt, Tove bor i bostadsrätt och har därmed en månadshyra.

– En stor utgift är resorna, berättar hon och tillägger att hon är med i en särskild reseklubb för seniorer.

Att få förbli friska är syskonens största önskan för framtiden. Erik, som varit ordförande i lokala naturskyddsföreningen, håller sig i trim bland annat med att anordna skogs promenader.

– Till dem jag tar ut i skog och mark hör en damklubb. Det är jätteroligt, berättar han och tillägger:

– Enda problemet är att de flesta damerna har sina män med på turen...

TEXT OCH FOTO: SÖREN VIKTORSSON

PENSIONER I DANMARK

■ Danmark har dels allmän folkpension och dels ATP (Arbejdsmarkedets Tillægspension). Den senare gäller såväl privata som offentliga sektorn och runt 90 procent av löntagarna omfattas.

■ Det danska pensionssystemet har två ben, förutom privata pensionsförsäkringar.

■ För 2017 får såväl ensamstående som gifta vardera max 6 160 danska kronor i grundbelopp (motsvarar ung 8 575 svenska kronor). Beloppet minskas vid inkomster över en viss nivå.

■ Runt nio av tio danskar har även en arbetsbaserad tilläggspension. Lägger man den till grundpensionen är högsta belopp 12 711 danska kronor (ung 17 700 svenska kronor) för ensamstående och 9 383 för gifta (ung 13 060 danska kronor).

■ Även tilläggspensionen minskas vid inkomster över viss nivå.

■ Har man liten eller ingen tilläggspension går det att få en skäldrecheck om 16 900 danska kronor (ung 23 525 svenska kronor) en gång per år. Alla belopp ovan är bruttobelopp, före skatt.



Resorna är en stor utgift, men också en stor glädje i tillvaron, menar Tove Madsen.

LifeWebs nya

cirkulationstränare

- Förbättrar blodcirkulation.
- Stärker muskler och leder

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

Redan två!



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:

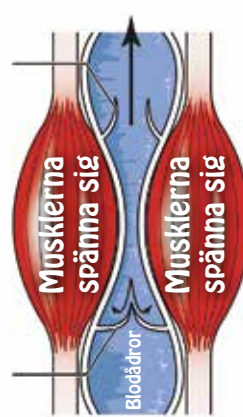
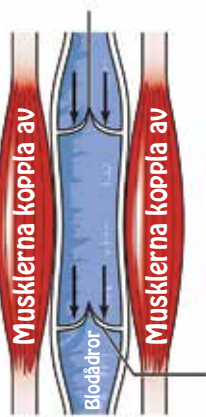
1. Fötter och ben som känns trötta och ömma fötter
2. Nedsatt blodcirkulation
3. Svullna ben
4. Kalla fötter
5. Åderbräck kan förbättras och vanligtvis försvinner smärtan
6. Oro i ben (Restless legs)
7. Kramper

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.

Rolf har apkonster i kikaren

Rolf är fascinerad av bergsgorillor. Ett djur som han hörde talas om redan som barn hemma i Belgiska Kongo. När han som pojke fick en lådkamera i födelsedagspresent väcktes ett intresse för att berätta om djur med film. Först i Sverige, sedan i Virungabergen i Rwanda.
– Inget går upp mot ett möte med bergsgorillor, säger Rolf Agnestränd



Det är med stor förväntan åtta turister från Sverige vandrar uppför Virungabergen i Rwanda. Ledda av beväpnade guider. Men inte rustade för att försvara sig mot bergsgorillor utan mot rövargång från angränsande DR Kongo. Det farligaste djuret i området är annars bufflar. Stora, snabba och lömska bestar, som är mycket fruktade av lokalbefolkningen. Men den här gången syns de inte till.

Uppe på höjderna tätar djungeln av träd höga som lyktstolpar. Gruppen har kommit in i bambuskogen, vars skott utgör gorillornas huvudföda. Ett intag som ger rejäla väderspänningar. Det luktar fis lång väg. Guiden stannar

och ropar, eller harklar sig snarare. Och strax får han ett grymtande svar. Det är Silverryggen, gorillafamiljens allenarådande alfahanne som gett klartecken för turisterna att närma sig hans familj.

– Det är helt på gorillornas villkor man närmar sig deras flock, säger Rolf Agnestränd.

En annorlunda uppväxt

Rolf Agnestränd är född här i närheten, i Bukavu strax efter gränsen i grannlandet DR Kongo. Föräldrarna arbetade där som missionärer, utsända av pingstförsamlingen i Flen.

– Pappa var dessutom byggmästare och kom att uppföra både skolor, kyrkor och dispensärer i Kongo.

Periodvis reste familjen till Sverige,

för semester och vila, innan de återvände för längre och kortare vistelser. En annorlunda uppväxt som kom att påverka Rolf och hans storebror Leifs framtida liv. När Rolf fyllde sju år fick han en lådkamera i födelsedagspresent av en besökande kvinna från Sverige.

– En Kodak Flex, stor som ett kaffepaket, som man tittar ner i när man tar kortet. Han började fotografera kompisar, sin hund och fåglar i djungeln. Föräldrarna hjälpte och uppmuntrade honom.

Tvingades fly landet

– De hjälpte mig att bygga ett mörkrum och pappa satte ihop en kontaktkoperingsapparat med enkla medel. Jag brukar säga det till mina vänner, att om



FOTO: BOSSE DENNEMO

de har barn eller barnabarn, se då till att alltid uppmuntra dem ifall de visar intresse för en nyttig sak.

I samband med Kongokrisen 1963 tvingades familjen att hastigt fly från landet. De anlände till lugna Flen, följda i minnet av soldater, skottsalvor och krig. Rolf utbildade sig till mellanstadie lärare. Samtidigt övergick intresset till film och specialarbetet i gymnasiet blev en naturfilm om Öland.

”Det är helt på gorillornas villkor man närmar sig

– Jag har använt film i mitt arbete som lärare. Det är ett utmärkt sätt att berätta och förmedla kunskap.

Byggede studio i villan

I familjens villa inredde han garaget till en professionell filmstudio. Fritiden ägnade familjen åt naturexkursioner i hembygden. Särskilt intresserade han sig för fiskgjusarna i sjön Båven i Södermanland. Efter fem års filmande ledde det till hans första tv-film, som sändes i Sveriges Television.

– Det blev en liten inkomst som täckte det nödvändigaste, men nog för att våga starta egen firma.

Det blev fler naturfilmer för tv, i Sverige, Rwanda, DR Kongo och i Peru. Rolf engagerades i tv-programmet ”Mitt

i naturen” och allt tycktes rulla på ganska bra.

– Men jag kände ändå att jag ville göra något mer behjärtansvärt, gärna film om utrotningshotade djurarter.

Ett 50-tal gorillaresor

1977 läste Rolf en notis i Dagens Nyheter om bergsgorillorna i Rwanda, en kort historia men tillräckligt för att det skulle säga klick. Sedan den dagen har Rolf varit en av världens flitigaste filmare av bergsgorillorna.

– Det har blivit ett femtiotal gorillaresor till Rwanda på drygt 40 år, både som filmare och gruppledare för intresserade turister.

Vid den tiden Rolf började filma bergsgorillorna var de utrotningshotade.



– Då fanns det bara cirka 220 stycken kvar, akut hotade av skogsavverkningar, tjuvjakt och inavel. Men tack vare forskare och nationell samordning från Världsnaturfonden, har beståndet nu ökat till drygt 900 i Virungabergen, deras enda levnadsplats på jorden.

En av de mer kända forskarna i detta

arbete vara amerikanskan Dian Fossey som eventuellt mördades på grund av sitt arbete. Det var hon som gjorde den märkliga upptäckten att det bästa var att stå helt still och visa underkastelse när en gorillahanne gjorde ett skenfall.

Flera av Rolfs filmer om bergsgorillorna har använts i skolundervisning,

både i Sverige och utomlands. Men de senaste åren ägnar han sig mer åt att åka runt och hålla föreläsningar om bergsgorillorna i pensionärskretsar. Han gläder sig åt den positiva vändningen för den tidigare utrotningshotade djurarten

Turistpengar ger liv

– Förr var det människans souvenirintresse som höll på att orsaka deras död, numera är det turisternas pengar som leder till deras överlevnad. Det kostar omkring 8000 kronor att få följa med på en timmes gorillabesök. Inkomster som i dag främst går till att sätta stopp för tjuvjägarnas antilopfallor, som tyvärr många bergsgorillor fastnar i.

Någon härligare naturupplevelse än ett möte med en gorillafamilj kan inte Rolf tänka sig.

– Inget går upp emot att uppleva dessa fina, fredliga och lugna djur på nära håll, och se hur väl de tar hand om varandra, avslutar Rolf Agnestränd.

TEXT: KG MATTSSON

FOTO: BOSSE DENNEMO OCH PRIVAT

Utställning • Seminarier • Underhållning • Aktiviteter

numera
mässor



SENIOR
MÄSSAN

Arrangör **numera mässor**

24–26 OKTOBER • STOCKHOLMSMÄSSAN • WWW.SENIORMASSAN.SE

Upptäck något nytt!

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

Möt fler än 250 utställare inom resor, turism, boende, tjänster, vård, omsorg, hälsa, skönhet, fritid och kultur på Sveriges största mässa för seniorer.

På scenen talar en rad namnkunniga föreläsare om aktuella och intressanta ämnen. Dessutom mängder av aktiviteter, musikunderhållning och tävlingar med mera.

Kom till mötesplatsen som skapar nya möjligheter och vidgar vyer.

Vi ses på Seniormässan!

På scen: Knut Knutson,
Madelein "DJ Gloria"
Månsson, Göran
Hägglund m fl.



KLIPP UR OCH TAG MED!

VÄRDEKUPONG MÄSSENTRÉ

Entré 65 kronor

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

Seniormässan 24–26 oktober 2017, Stockholmsmässan i Älvsjö. Öppet: 10–16. Entré: ord pris 130 kr.

SENIOR
MÄSSAN

Foto: S. Nil



CINNAMON

Snygga skor som är bra för fötterna!

Cinnamon är skomärket med svensk design och tillverkning i Spanien.

Skorna är framtagna i samarbete med ortopedier och innersulorna är utbytbara mot egna inlägg.

Det finns även skor för dig som har problemfötter eller extra stor eller liten skostorlek.

Fråga efter Cinnamonskor hos din lokala ortoped, fotterapeut eller skobutik.

Hitta din återförsäljare eller beställ vår katalog gratis på: **www.cinnamonskor.se** eller kontakta oss: 0322-13145, info@cinnamonskor.se



*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



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!



VÄRKANDE

KNÄN? FÖTTER? ARMAR? HÄNDER?

SUCCÈ
Tusentals nöjda kunder

KNÄSTÖD

MAGNETIC DELUXE KNÄSTÖD 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. Endast 5 mm tjock, syns inte under dina byxor. 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.

"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

ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par
Singel. Art.Nr 400 Par. Art.Nr 444



FOTLEDSTÖD

MAGNETIC DELUXE FOTLEDSTÖD 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 din fotled. Endast 5 mm tjock, får plats i dina skor. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt.

BRA MOT!

- Smärta i fötter, häl och fotled
 - Artros
 - Stela fötter
 - Kalla fötter
 - Instabil fotled
 - Okänsliga fötter
- En storlek passar alla.
Säljes styckesvis eller i par.

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

ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par

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



HANDLEDSSTÖD

MAGNETIC DELUXE HANDLEDSKYDD är gjorda av vårt unika specialtyg.

BRA MOT!

- Smärta i händerna och handleder
- Artros
- Stela händer och handleder
- Kalla händer och handleder

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

"Stelheten och smärtan i mina händer har minskat. Jag rekommenderar Magnetic Deluxe handledskydd"
Leif Svensson, Göteborg



ARMBÅGSSTÖD

MAGNETIC DELUXE ARMBÅGSSKYDD är gjorda av vårt unika specialtyg.

BRA MOT!

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

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



SULOR

EASY WALK GELSULA har utmärkta stötdämpande och stabiliserande egenskaper. De har dubbla lager med gel för överlägsen avlastning. De motverkar slitage och lindrar smärta i dina fötter, knän och rygg. Gelen stabiliserar din fot och den unika HONEYCOMB designen ger överlägsen stötdämpning. 5 mm tjocka. Kommer i olika storlekar som klipps till för perfekt passform. Instruktioner medföljer.

BRA MOT!

- Smärta i fötter
- Smärta i knän, rygg m.m. orsakad av belastning.
- Hälsporre
- Okänsliga fötter
- Trötta fötter
- Smärtsamma förhårdningar

ENDAST 199 kr/par
ERBJUDANDE! KÖP 2 PAR FÖR ENDAST 298 Kr!
Vi ger dig 100 kronor i rabatt på varje extra par sulor du köper!

St 35-37 Art.NR 77
St 38-42 Art.Nr 700
St 43-46 Art.Nr 777



BESTÄLL PÅ



070-259 32 20



moneodirect.se

Betalning sker mot faktura. 30 dagars öppet köp. Frakt- och expeditiönsavgift 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

PRODUKT	ANTAL	TOTALKOSTNAD	Namn:
	Singlar Par		
Knäskydd			
Fotledsstöd			Adress:
Handledsskydd			Ort:
Armbågsskydd			
Sulor st 35-37	Endast par		
Sulor st 38-42	Endast par		
Sulor st 43-46	Endast par		

Portot är redan betalt

SVARSPOST

Moneo Direct AB
20636342
802 08 GÄVLE

100% NÖJD KUND GARANTI!
Prova gratis i 30 dagar.
Betala bara om du är nöjd.
Leverans direkt till din dörr.
1 Års Garanti

STÄRKEVÄSTEN

Förbättrar din hållning

Motverkar problem i rygg och nacke

Stretchar ut bröstmuskulaturen

076-77 60 777
www.starkevasten.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).

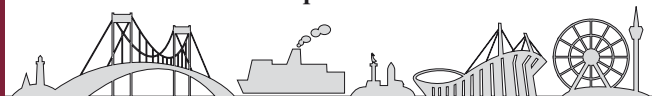
Våra hotell är helt rökfria. Varmt välkomna!

* **SENIOR-priser!** Vid bokning uppge "SENIOR".
Prisexemplet 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



Vi skickar gärna en GRATIS KATALOG!



HÖSTKAMPANJ!

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. **Nu erbjuder vi rabatter på eldrivna fordon av 2017 års modell. Upp till 20% rabatt!** Gäller t.o.m. 2017-09-30.

Blimo erbjuder alltid
FRI HEMLEVERANS
vid köp av promenadscooter

08-522 309 80 - www.blimo.se

Trehjulig cykel

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

Spara 2000 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 X-35

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

Spara 1000 kr
12.995 kr
1083 kr/månad*



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

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

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



HÄNG MED! Franska Rivieran, Lars Lerins

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

Fler resor i katalogen eller på
www.larssonsresor.se

LARSSONS
RESOR

08-34 82 00

Lisa tappade fotfästet när hon blev pensionär

Vem blev jag nu, var en fråga Lisa Hultman ställde sig när hon gått i pension vid 68. Många tankar kom till henne då. Hon blev överraskad av hur tomt det kändes att plötsligt stå utanför ett yrkessammanhang och funderade mycket över vad som egentligen definierar en människa och gör henne till ett alldeles särskilt jag.

Alla sociala etiketter som klistrats på mig genom livet – ogift, gift, flerbarnsmamma, franskild, ensamstående, skattebetalare – är inte mitt jag. Min yrkesroll definierar mig inte heller som människa, trots att den varit och är en stor del av mig. Jag har arbetat som lärare i trettio år, men det betyder inte att jag ”är” lärare, säger hon.

Ändå var det i samband med pensioneringen som fotfästet inte längre kändes lika stadigt och frågor om den egna identiteten kom till ytan.

– Man hör ofta att när man går i pension börjar livet. Då får man tid och total frihet att göra vad man vill. Jag vill gärna slå hål på den myten. Det kan vara djupt tragiskt också. Många som slutar jobba drabbas av en stor ensamhet. Att bli sedd och bekräftad är ett grundläggande behov hos såväl barn som vuxna. Som nybliven pensionär är man plötsligt osedd och obekräftad, särskilt i Sverige där vi inte socialiserar så mycket.

– När åtta-nio timmars arbete försvann kunde jag inte riktigt njuta av det. Jag blev ganska passiv. Jag lever som singel och jag har egentligen inte svårt att



vara ensam. Jag läser, går på bio och träffar vänner, barn och barnbarn. Men detta med att ingå i ett yrkessammanhang är viktigare än vi tror, säger hon.

Ett halvår som pensionär

När Lisa funderade som mest över vad som gör oss till vårt särskilda jag skickade hon in frågan till radioprogrammet ”Allvarligt talat”. Programledaren Lena Andersson fortsatte att vända och vrida på den. Hon var överens med Lisa om att sociala etiketter är oviktiga i sammanhanget och föreslog till sist att ”självet” bland annat utgörs av minnena av det egna livet.

– Jag kan hålla med om det, säger Lisa. Ibland handlar det om känslominnen. Det man varit med om i form av till exempel svek och smärta påverkar personligheten och de val man gör.

Det har nu gått en tid sedan Lisa gick i pension och det var ett tag sedan radioprogrammet sändes. Det blev ett halvår som pensionär. När vi träffas i Stockholm, där hon bor, är hon tillbaka i arbete och mycket glad över det.

– Det var faktiskt en euforisk känsla att börja igen. Jag arbetar nu på en ny skola, med nya kolleger. Jag är det som

”Det kan vara djupt tragiskt också att gå i pension

tidigare kallades mellanstadielärare och undervisar i matte, NO och engelska. Vi är två pensionärer på skolan. Vi kan vårt jobb och har en grundtrygghet i oss som eleverna uppskattar. Jag är i samma ålder som deras mor- och farmödrar och jag tror att de uppfattar mig som både sträng och snäll, säger hon.

Sannast i relationerna

Lisa har kommit fram till att hennes sannaste jag är det som kommer till uttryck i hennes relationer.

– Min identifikation nu handlar mycket om moderskap, om relationen till mina fyra barn och fyra barnbarn, men också till vänner och om mitt sätt att vara mot mina elever. Lika lätt som det är att trycka ner en elev är det att lyfta upp henne. En kompis sa till mig att jag gör skillnad i mitt jobb. Det var väldigt skönt att höra.

Vårt behov av att definiera, särskilja, etikettera och dela in varandra efter markörer som yrke, ålder, var vi bor eller klädsel genomsyrar hela vårt samhälle. I skolans värld försöker Lisa motarbeta elevernas tendens till uppdelningar.

”Mer klar över vem jag är”

– Det händer till exempel att elever absolut vill sitta bredvid en annan ”utvald” elev. Men då brukar jag förklara att så kan man inte agera. Man måste kunna sitta bredvid vem som helst av klasskamraterna.

Har hon själv blivit mer tolerant med åren?

– Både och, säger hon. Jag har större förståelse i dag än förr för att folk kan ha svårigheter i livet. Men samtidigt har jag blivit en sådan som kan säga ifrån på tunnelbanan om någon till exempel pratar väldigt högt. Jag ska inte behöva utsättas för andra människors nonchalans.

Allra bäst mår Lisa i sällskap med människor som ser vem hon är och uppskattar det.

– Jag vill att de ska se att jag är snäll, omtänksam, rolig, smart och en duktig yrkeskvinna. Det är min egen definition av mitt jag numera, säger hon.

TEXT: YVONNE BUSK



FLYMÖRKRET! 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.cksesor.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 högljudda barer. Det är inte utan anledning som vårt Kungäppar semester här liksom tusentals seniorer som har semesterat här tillsammans med oss.

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



CK:s Resor
Christer Kullberg

Anmälan per Epost: christer@cksesor.se
OBS! Begränsat antal platser på varje resa.

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

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

Res med
Christer och få
2.000:-
RABATT!

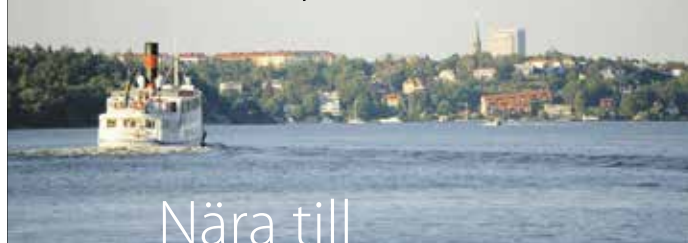
I priset ingår:

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

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



Välkommen till Bredängs Camping Stockholm



Nära till stad och bad

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

PENSIONÄRSRABATT UNDER FÖR- OCH EFTERSÄSONG!

4-stjärniga servicehus | Vandrarhem och stugor | Servicebutik | Restaurang med rättigheter



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



Bredängs Camping Stockholm

Stora Sällskapetsväg 60 | 127 31 Skärholmen | 08-97 70 71
bredangcamping@telia.com | www.bredangcamping.se

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

ULL I SÄNGEN

Sömnpöblem, 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 kvalitetstäckor, madrasser och kuddar i finaste merino-, kashmir- och kamellull.
- Magnet- och örtprodukter.

Högsta kvalitet
Pensionärs-
rabatter
Räntefri
delbet.

Nu även tryckavlastande madrasser!

Må Vål
produkter

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

KRYSSET 3/2017



Vinnare Krysset 3/2017:

Ulla-Britt Seiz, Nyköping

Åke Holmberg, Växjö

Barbro Lindqvist, Skogås

Marianne Larsson, Uddevalla

Margit Larsson, Skurup

Margareta Åhsberg, Hallstavi

Lisbeth Nordin, Mora

Sture Nygren, Hemse

Barbro Wathne, Sollentuna

Ulla Persson, Simrishamn



Höst och Jultid

Bibeldagar 28/9-1/10

11 - 12 november

Konst-Hantverk-Kök

Gås- och Farsdagsmiddag

Julmarknad 2/12

Julbord 9 - 10/12

Julfirande 23 - 27/12

Detaljerad information
www.efsgarden.com

ÄLDRETANDVÅRD

- hos oss möter du kunnig
personal med lång erfarenhet.



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

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

Du når oss via mejl info@ageadental.se
eller på telefon 08-12357990



EN GÅVA

för att...

HEDRA den som stått dig nära
HJÄLPA den som kämpar idag
FÖREBYGGA att fler ska drabbas

Läs mer på
www.coaf.se
eller ring oss på
08-34 59 90
PG 900 360-9



CANCER- OCH
ALLERGIFONDEN
Hjälper idag - Forskar för framtiden



						LURAR	SKA VARA FÖR EFTER AKTER?				
				TOGS UR KÄRNAN							
				VISAS DÅ VI HÄMTAR							
				VIND				EN DEL PÅ DREVET		↓	
				JAGAR FRÅN LUFTEN				SÄGS MED AVSKY		↓	
										KOMPE- TENT RÄTTARE SAGT	
							LIDER				
FRÅSER DET TILL I KINA				↓		ÄR VAN					
ÄR HÖGT PÅ EN SKRÄLL				↓		RULLAS SOVAND FRAM I					
CYP- RESS- VÄXTER				FÅR FÄRG PÅ HAND?							
GÖR HEN BÄTTRE				↓		ÄR INTE MYCKET VÄRT SLUTORD			LIKA PÅ SINA HÅLL		
NÅGOT FÖR JOHANN STRAUSS D.Y.											
						TAR HAND OM SPETSEN SES ORANT				GÖR BOKSTAV FINARE HYLLA	
STORLEK SOM DRÄKTIG- HET				↓		ÄTER SOM DJUR SKATT				LITE IBLAND	
HANDTAG PÅ LIE											
FORMAS EFTER VAL								ÄR GRÖN MED RÖD PIMIENTO?			DEN ÄR FIN ATT BÖ TILL- FÄLLIGT I
				HASSE MED PROGRAM MADRIDLAG		TOPP- KORT	LAGAS DÅ MAN STOPPAR		ÄR LÅNG		
								LEDER KÖR			
DRICKS DET I								LASK			SNUD- DAT VID
STRECK MED VISST SKEN				ÄR TAFATT BESVÄR				JAGAR LEJON VID CAMILLA			
				BILDADES EFTER SOVJET			KASTA BORT KORT VÄR BE- DÖYANDE			SPELAS OFTA	
ÄR HELIG I TRO				NAMN BAKOM FAMILY FOUR		SIKTAT LEVDE I ANTIKT IMPERIUM			MÅ BRA BÄR SPOR- RAN TILL DRAKT?		
FLICK- NAMN				LIGGER PÅ SOFFAN			TROR PÅ EN AKTIV GUD PLASTVÄV			HAR BRAN- TER SOM BACKAFALL ÄR VASSA	
											
				EN AV DE TOLV RINNER I PANNAN				ANAR DEN MISSTÄNK- SAMME SMULA			GER LÄGRE PRIS?
				TRÄD MED RUMS- AN- KNYTNING			ÄR MINDRE BLAND VIKARNA VAPENLAG		APA	↓	SNACK FÖR UKRAINA
				HÅRD NOUGAT ÄR EN JORDVARG					INLEDER ANFALL		

KRYSS NUMMER 2. Lösningen ska vara insänd senast den 10 oktober 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 4 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott Guldanten.



Carinas knep mot klådan

“Med Buckthorn blev mina slemhinnor mindre torra”

Det fanns en tid när Carina Johansson led av torra slemhinnor varje dag. Ögonen kliade, munnen kändes som sandpapper. Värst var klådan i underlivet. Extra jobbigt blev det när hon höll simlektioner då vattnet i bassängen gjorde klådan outhärdlig.

– Jag var på väg att ge upp undervisningen i bassängen, men när jag hittade Buckthorn förändrades allt. Nu har jag varit besvärsfri i tio år, säger Carina, 60 år.

När Carina Johansson började närma sig 50 fick hon problem med torra slemhinnor. Mest påtagligt blev klådan i underlivet.

Torra och sköra slemhinnor är något som alla kvinnor någon gång upplevt. Med stigande ålder får alla en försämrad funktion i slemhinnorna men alla besväras inte av förändringen.

För Carina kom problemen smygande. Det blev extra tydligt på jobbet. Carina instruerar föräldrar i babysim.

– Jag höll flera lektioner i veckan och passens längd varierade mellan en och två timmar. Klådan kom först några timmar efter att jag klivit upp ur vattnet. Hemma på kvällen blev klådan nästan outhärdlig. Det tog en dag och ibland två innan klådan mattades av. Precis lagom till nästa bassängpass.

Under en period testade Carina olika produkter, men ingenting fungerade. Klådan blev ett så stort problem efter babysimlektionerna att Carina övervägde att byta jobb.

Men i precis rätt tid kom lösningen. Av en bekant fick Carina höra talas om Buckthorn, en kallpressad ekologisk havtornsolja.

– Det var det bästa som kunde ha hänt. Efter några

veckor var klådan borta. Det var en underbar känsla när det slutade upp att kliar, säger Carina.

Nu har det gått tio år och Carina använder Buckthorn varje dag. Hon har inte haft besvär en enda dag sedan hon började med havtornsoljan. Ingen klåda i underlivet. Ingen känsla av sandpapper i munnen och inga kliande ögon.

För Carina blev den ekologiska havtornsoljan hennes egna lilla mirakel.

– Buckthorn är mitt självklara val. Produkten är också prisvärd. Ett paket räcker i två månader. Jag tänker ofta på att så lite kunde förändra så mycket.

Buckthorn med Omega 7 är ett kosttillskott som innehåller ekologiskt havtornsextrakt som bidrar till slemhinnornas funktioner i torra ögon, underliv och mun.

Buckthorn finns att köpa i alla hälsobutiker, Apoteksgruppen samt i nätbutikerna. Finns som 60 kapslar á 1000 mg och 120 kapslar á 500 mg. Kan beställas fraktfritt på telnr: **08-651 40 40** eller via **www.elexironline.se** och få den direkt hem i din brevlåda inom 2–3 vardagar.

NYHET!
MINDRE KAPSLAR
ENKLARE ATT
SVÄLJA



Buckthorn 500 mg

Antal kapslar: 120 kapslar

Storlek: 500 mg

Underhållsdos: 2 kaps/dag

Buckthorn 1000 mg

Antal kapslar: 60 kapslar

Storlek: 1000 mg

Underhållsdos: 1 kaps/dag

Sveriges mest köpta blåbärsextrakt för synen!

Hjälp för ansträngda och åldrande ögon.

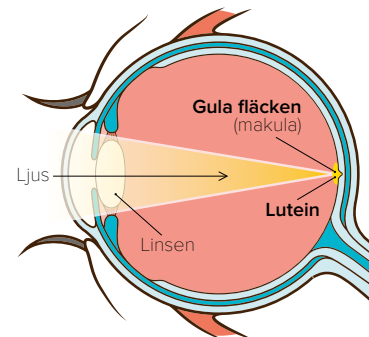
Med stigande ålder kan halten lutein i gula fläcken reduceras.

En tablett Blue Eye Original ger en hög halt lutein och extrakt av svenska blåbär varje dag. Dessutom är Blue Eye Original rik på zink, vitamin A och vitamin B2 som är bra för synförmågan.

Blue Eye finns på samtliga apotek och hälsobutiker.



Gula fläcken – oumbärlig för synen.



Lutein-rik del av ögat ger skärpan.

Gula fläcken är en liten del i näthinnan som har en mycket stor betydelse för vår synförmåga. Det är den som gör att vi både kan se skarpt och även urskilja detaljer. Vi är helt beroende av gula fläckens funktion för att kunna läsa dagstidningen, se på TV och liknande.

Åldersrelaterade förändringar av gula fläcken är den vanligaste orsaken till försämrad syn över 60 års ålder.

Kosten påverkar

Man vet faktiskt inte vad som orsakar de förändringar i gula fläcken som gör att vi ser sämre när vi blir äldre. Det finns tillstånd som måste åtgärdas med läkemedel, men man har konstaterat att även kosten kan påverka – brist på vissa näringssämnen påskyndar gula fläckens åldersförändring. Bl a har man sett att brist på vissa vitaminer och antioxidanter påverkar gula fläcken negativt.

Gula fläcken – rik på lutein

Lutein är ett ämne som finns bl a i gula och orangea grönsaker och i bladgrönsaker. Den gula fläcken är mycket rik på lutein, och man ser kopplingen till lutein och flera viktiga egenskaper hos ögat. Bland annat har det en skyddande förmåga mot skadligt ljus samtidigt som lutein skyddar cellerna mot fria radikaler. Brist på lutein i gula fläcken anses kunna påverka det åldrande ögats förmåga att se klart.



Marknadsförs av Elexir Pharma AB.

Sankt Eriksgatan 63 A, 112 34 Stockholm. **Konsumentkontakt:** info@elexirpharma.se, telefon 08-564 50 000.

Glöm inte bort att kosttillskott inte bör användas som ett alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en balanserad kost och hälsosam livsstil. Blue Eye innehåller zink, vitamin A och vitamin B2 som bidrar till normal synförmåga



Förebygg och stoppa åldringsbrott

Mot bakgrund av den 102-åriga damen som rånades i sitt hem, tilltagande åldersbrott och intrång som våra äldre utsätts för av drivna ligor som hittar på nya sätt att begå brott mot äldre. Många äldre har levt i en tid då man inte på samma sätt var utsatt för åldersbrott och det är oacceptabelt att våra äldre utsätts för ökad brottslighet.

I många fall är det äldre som bor hemma ensamma och saknar besök av anhöriga eller vänner och blir ett lätt byte för förövare som utger sig för att komma från olika myndigheter, fastighetsförvaltare, hantverkare med flera, med syftet att utföra vissa uppdrag/tjänster.

Många äldre har nedsatt syn, hörsel, andra kognitiva handikapp eller sjukdomar och har av det skälet svårt att avgöra huruvida besöket är vad det utger sig för att vara. I stället för att vara kritiska är många glada för ett besök i sin ensamhet.

FÖR NÅGOT ÅR SEDAN visades ett tv-reportage med dold kamera där chefer i hemtjänsten utbildades av ett privat företag i ökad effektivitet i hemtjänsten. Budskapet var att brukarna skulle besökas av en stor mängd personal inom hemtjänsten i avsikt att motverka beroende och vänskap, för att på detta sätt minska besökstider och insatser.

Konsekvenserna blev att brukarna fick besök av ett stort antal personal, såväl kända som okända, vilket också framkommit i media.

Det borde vara politikernas uppgift att ge Sveriges kommuner och landsting, SKL, i uppdrag att ta initiativ till att utbilda nämnda chefer i schemaläggning för att i stället minimera antalet besök av personal per vårdtagare/brukare. Detta borde främja såväl arbetsmiljö som trivsel för personal och en ökad trygghet för de äldre.

Vidare kan man i vårt högteknologiska samhälle ge våra högskolor i uppdrag att forska



I många fall är äldre som bor hemma ensamma och blir ett lätt byte för förövare som utger sig för att komma från exempelvis olika myndigheter, skriver insändarskribenten.

fram ett säkert inpasseringssystem för hemtjänsten till brukarna.

DET ÄR INTE ovanligt att äldre med behov av ett tryggt äldreboende nekats plats på

grund av platsbrist, många gånger beroende på dålig planering, utbyggnad och framförhållning. Ibland har även ekonomiska skäl angetts.

Såväl politiker som kommunerna samt statliga myndigheter måste satsa på att gemensamt ge vår äldre befolkning, som har varit med och byggt upp vårt samhälle, ett tryggt boende på ålderns höst.

Dagens politiker borde kanske inse att också de någon gång i livet kan vara i behov av en trygg tillvaro när de inte längre finner sig till rätta i ordinarie boende.

BERTIL ÅKERLUND

Vega RESOR

Spa i Estland & Lettland

Bästa tid för spa är nu!

Viimsi Spa	Tallinn	6/9-28/10	4 ntr	2890
Fra Mare	Haapsalu	8/9-18/10	5 ntr	3990
Tervise Paradiis	Pärnu	13/9-1/11	5 ntr	4290
Grand Rose	Ösel	30/9-9/12	9 ntr	4390
Jurmala Spa	Jurmala	6/9-26/11	5 ntr	3690

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

08 - 545 115 50 www.vegaresor.se

Störst i Sverige på spa - avresor varje dag!

ONLINE-RABATT!

SWISS MADE +

ETT MANLIGT PROBLEM

SOM GÅR ATT LÖSA...

...ÄNDÅ ÄR 7 AV 10 MÄN I SVERIGE OBEHANDLADE.



FÖRSTORAD PROSTATA



NORMAL PROSTATA

Efter 60-års åldern, ibland tidigare, svullnar prostatan hos de flesta män. Resultatet blir att prostatan successivt klämmer åt kring urinrör och sädesledare. Ofta blir även urinblåsan påverkad. Alla får inte besvär – men väldigt många.

VANLIGA SYNTOM

De tidiga symtomen är lätta att känna igen: Det blir svårare att kissa och tömma urinblåsan, toalettbesöken blir tätare – även på natten.

TESTOSTERON-OMVANDLING

Besvärerna beror bl.a. på att testosteron, det manliga könshormonet, omvandlas till dihydrotestosteron i prostatan vilket stimulerar tillväxten. Fenomenet kallas godartad prostataförstoring och är helt ofarligt. Men jobbigt att leva med.

7 AV 10 MÄN ÄR OBEHANDLADE

Trots att prostataförstoring är ett både vanligt och väldigt manligt problem, tycker många män att det är obekvämt att prata om. En viktig anledning till att 7 av 10 män i Sverige är obehandlade, egentligen helt i onödan, eftersom det går att få hjälp.

I USA TÄNKER MÄN ANNORLUNDA

I framförallt USA men också i Tyskland, Österrike och Schweiz använder många män, med stor framgång, en receptfri medicinalväxt som heter Sabal.

Från samma växt tillverkas Sabamin, ett välbeprövat, växtbaserat läkemedel från det schweiziska läkemedelsföretaget Bioforce. Ett bolag startat av forskaren och hälsoprofilen Alfred Vogel.

GODKÄND AV LÄKEMEDELSVERKET

Till skillnad från vanliga läkemedelsföretag arbetar Bioforce inte med några syntetiska substanser utan enbart med väldokumenterade, ekologiska och färska växtextrakt.

Däremot är Sabamin, precis som ett "vanligt" läkemedel, godkänt av Läkemedelsverket i Uppsala. Ett viktigt skäl till att du kan lita på Sabamin.



SABAMIN ÄR RECEPTFRITT OCH FINNS PÅ DE
FLESTA APOTEK OCH I ALLA HÄLSOBUTIKER.

Sabamin är ett växtbaserat läkemedel använt vid lättare urineringsbesvär orsakade av godartad prostataförstoring, exempelvis nattliga urinrängningar. Kontakta läkare innan behandling för att inte missa eventuellt bakomliggande allvarlig sjukdom. Om besvärerna kvarstår eller förvärras efter 6 månader kontakta läkare för förnyad bedömning. Läs bipacksedeln noga innan användandet. Sabamin marknadsförs av Bioforce AB, 046-234700, www.avogel.se

ENKELT ATT ANVÄNDA
– EN KAPSEL PER DAG



CIRKA 6:-
PER DAG

ETT ENKELT VAL

Pensionärer ingen tärande grupp

Trodde du att pensionärerna är en ekonomisk belastning för samhället? Då är det hög tid att tänka om.

Det framgår av rapporten "Pensionärer – närande eller tärande på samhällsekonomin?", som SKPF Pensionärerna presenterade under politikerveckan i Almedalen.

– Vi ville ifrågasätta den här seglivade bilden av äldre som en belastning för samhället. Så vi bestämde oss för att ta reda på hur det egentligen förhåller sig, för att få fakta på bordet, säger Peter Sandberg, utredare på SKPF Pensionärerna.

Rapporten, som främst bygger på offentlig statistik, visar bland annat att de åldersberoende transfereringarna per person är störst för unga upp till 25 år, och som allra störst för de under fyra år, medan de är som minst för personer 75 år eller äldre.

– De skatter som tas in av de över 65 år är större än den samlade kostnaden för den kommunala hemtjänsten, för att ta ett exempel. En pensionär lever i snitt 20 år efter pensioneringen och fortsätter förstås att betala skatt, köpa telefoner, bilar, mat, och levererar därigenom moms till staten. Pensionärerna skapar också arbetstillfällen genom att utnyttja vård och omsorg, säger Peter Sandberg.

25 procent av all skatt kommer från pensionärerna och det är egentligen bara i slutet av livet, en relativt kort period, när gruppen tar större samhällsresurser i anspråk.

"Självklart ska de få kosta"

I anslutning till att rapporten presenterades anordnades ett panelsamtal om frågan. Panelen, bestående av Peter Sandberg, SKPF Pensionärernas förbundsordförande Berit Bölander, moderat riksdagsledamoten Katarina Brännström och Malin Quick Oljelund från SKL, var överens om att pensionärerna är en tillgång och att samhället behöver jobba på sina attityder i frågan.

– Man pratar om kostnader utifrån föreställningen att vi pensionärer inte har rätt att kosta. Men självklart ska de sista åren i



Pensionärerna och samhällsekonomin diskuterades av Berit Bölander, SKPF Pensionärerna, Katarina Brännström (M), Malin Quick Oljelund, SKL, och Peter Sandberg, SKPF Pensionärerna.

en människas liv få kosta. Man har ju varit närande under en hel livstid och har rätt till vård på slutet utan att känna att man ligger till last, sa Katarina Brännström.

Fasas ut ur yrkeslivet

Malin Quick Oljelund trodde att synen på pensionärer som enbart en kostnads-post i samhällsekonomin har att göra med att äldre fasas ut ur yrkeslivet. Här är boven såväl pensionssystemets utformning som negativa attityder hos arbetsgivarna, menade hon. Som exempel på det sistnämnda tog hon upp Socialdemokraternas beslut inför förra valet att 25 procent av alla kandidater på vallistorna skulle vara under 35 år.

Panelen diskuterade också de enorma bidrag till föreningslivet som pensionärerna står för.

– Om alla pensionärer skulle få för sig att säga att "i dag så gör vi ingenting" så skulle luften gå ur Sverige. Överallt finns det pensionärer som gör en massa jobb i föreningslivet, tar hand om barnbarn, vårdar anhöriga och så vidare. De gör det för att de blir behövda och det är jätteviktigt för det tjänar samhället på, sa Berit Bölander.

Avslutningsvis önskade Peter Sandberg att synen på pensionärerna och ekonomin ska skifta fokus:

– Under många år har det funnits en oro att landets äldre är för många och att antalet i arbete är för få. Men fokus borde vara på att fler ska arbeta mer än att pensionärerna är en tärande grupp.

TEXT OCH FOTO: RIKARD JOHANSSON

Läs hela rapporten på www.harochnu.se/pensionarer-ingen-tarande-grupp

SKPF I ALMEDALEN

■ SKPF Pensionärerna deltog under årets Almedalsvecka i en gemensam satsning med pensionärsförbunden SPF, PRO och nyhetssajten News55. Mängder av seminarier med fokus på äldre frågor anordnades av förbunden.

PENSIONÄRERNAS KRAV:

■ Pensionärsförbunden SKPF Pensionärerna, SPF och PRO gick under Almedalsveckan ut med en gemensam kravlista inför nästa års riksdagsval. De sex punk-

terna som förbunden enats om är:

Rättvis beskattning!

Pensionerna ska inte kunna sänkas!

Ingen ska ha en pension under EUs relativa fattigdomsgräns!

Jämställda pensioner!

Höjt bostadstillägg!

Utvärdera pensionssystemet!



Läs mer om detta på:
www.harochnu.se

IT-kunskapen öka



Lars Norman hjälper avdelningarna i SKPF Pensionärerna att förbättra medlemmarnas datorkunskaper.

Under två och ett halvt år har Lars Norman, avdelning 58 Skellefteå, arbetat idogt för att öka datoranvändandet och förbättra de lokala hemsidorna, såväl avdelningarnas som distriktens.

Arbetet har lönat sig. På två och ett halvt år har antalet avdelningar utan hemsidor minskat från 64 till 31. Men det finns stora förbättringsmöjligheter.

Det är den 30:e datorkursen som Lars Norman håller denna majdag i Eskilstuna med strålände sol och en vår som äntligen besegrat vintern.

I hans uppdrag ingår att hjälpa avdel-

ningar och distrikt att komma igång med de lokala hemsidorna. Framför allt att lära sig publiceringsverktyget så att aktuella program, lokal information, träffar, möten med mera blir tillgängliga för medlemmarna.

It-missionär

När han startade sin it-mission saknade 50 000 medlemmar en lokal hemsida, sammantaget 64 avdelningar. I dag ser statistiken betydligt bättre ut, även om 28 748 medlemmar, fördelade på 31 avdelningar, fortfarande saknar egen hemsida.

– Små avdelningar med få medlemmar har svårt att rekrytera personer som

vill ta ansvar för hemsidan. Det är en av anledningarna till att utbildningsbehovet är stort. Men det behövs även bättre kunskaper i förbundets intranät, medlemsverktyget Melos och att kunna använda e-post, anser Lars Norman.

I dagens kurs är det fem datorintresserade som deltar. Uppdraget varierar, någon har fått till uppgift att lära sig hur man lägger upp information på hemsidan, någon ska dela arbetet med ytterligare någon person, ytterligare någon har fått till uppgift att vidarebefordra kunskapen till den lokala avdelningen.

– Jag ska lära upp folk att använda sidan. Det är därför jag är här, säger Marcus Sjöström avdelning 256, Nyköping.

... i SKPF

– Det är mycket att sätta sig in i. Hos oss ska vi vara två som ansvarar för hemsidan så att det inte står och faller med en person, säger Berndt Jonasson avdelning 63, Katrineholm.

Alla måste få tid

Genomgången börjar i lugnt tempo. Här gäller det inte att ruscha på. Alla ska få ordentligt med tid att bekanta sig med hemsidan och hur man arbetar med den.

– Det är ingen fara att öva och göra fel. Våga gå tillbaka och ändra, säger Lars Norman till dagens deltagare.

– Gör om och gör rätt, säger han lugnt när någon frågar vad som händer om det blir fel.

– Jag har gått den här kursen förut, men det gäller att hålla på annars glömmar man fort hur man ska göra, säger Solveig Bragman avdelning 8, Eskilstuna.

Målet för flera av deltagarna är att framöver kunna ta mer ansvar för avdelningens hemsida för att ge information, men också för att göra avdelningen synlig och kunna rekrytera medlemmar.

Önskingar och behov

Dagens övningar avbryts av datorkrångel, men både deltagare och kursledare är tålmodiga och efter någon halvtimme fungerar internetuppkopplingen igen.

– När de fungerar är det roligt, säger Eivor Andersson avdelning 224, Eskilstuna.

Jag kan inte låta bli att reflektera över att en dags utbildning inte på långa vägar uppfyller de önskingar och behov som finns bland förbundets medlemmar. Och detta är också något som Lars Norman trycker på.

– Vi måste diskutera varför vi har hemsidor och varför de är så viktiga. De är en plattform för medlemmarna att hitta information och kommunicera utåt. Men en hemsida blir också allt viktigare för att nå dem som vill bli medlemmar och söker information.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

LARS NORMAN

■ Norrlänning, snart 75 år.

■ Medlem i avd 58 Skellefteå, styrelseledamot, suppleant i distriktets styrelse.

■ Har arbetat i bygg- och fastighetsbanschen, bland annat som områdeschef inom Riksbyggen.



Photo by Niko Soveri

Upplev mer med
Helsinki Card

420:-

LITE MER I HELSINGFORS

Vår spännande grannhuvudstad bubblar av kulturella intryck från både öst och väst. Här hittar du allt från tvåstjärniga Michelinrogar och pulserande designkvarter till unika barer och caféer. I år firar Finland dessutom 100 år med extra mycket kultur och nöjen. Missa inte Designmuseets berättelse om finsk design.

Läs mer på Vikingline.se/finland100

Helsingforskrässning med en dag i land STOCKHOLM–HELSINGFORS – 40 TIM

Prisex **310:-** per person med del i Insidehytt.

Tips! Boka gärna måltider i förväg, för bästa pris.

Hotellpaket i Helsingfors

Original Sokos Hotel Helsinki ligger mitt i centrala Helsingfors med köpcentrum, varuhus och de viktigaste sevärdheterna alldeles intill. Rummen är inredda i skandinavisk stil.

I paketet ingår båtresa Stockholm–Helsingfors med del i Insidehytt samt en övernattnings med del i dubbelrum inkl frukost. Prisex **1205:-** per person.

Lite mer
hjärta

NG L

Boka på Vikingline.se

Serviceavgift vid telefonbokning, 08-452 40 00.

Våga surfa på mobil & platta!

HÅLLER IGÅNG HJÄRNAN

– Det är verkligen jätteroligt, man håller igång hjärnan och får nya bekanta på samma gång, säger Berit Brunngrén om att spela med andra på mobiltelefonen.



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 KOSTNADSFRITT HEMBESÖK AV EN FÖNSTERMÄSTARE

020-43 00 00 | www.mockfjards.se

PARTNER TILL
Villaägarna
VILLÄGARNAS RIKSFÖRBUND



Mockfjärds®
Sveriges ledande fönsterbytare

– **Från början ville jag bara ha en mobiltelefon att ringa med, säger Berit Brunngrén 85 år.**

– **I dag kan jag inte tänka mig att vara utan vare sig min telefon eller min surfplatta. De underlättar kontakt med vänner och är ett trevligt sällskap, säger hon.**

Berit Brunngrén bor halvårsvis med sin familj i Thailand, där hennes dotter undervisar i en svensk skola.

– Jag och svågern är båda pensionärer så vi följer med, säger hon och skrattar. Jag köpte min surfplatta när vi åkte till Thailand första gången 2013.

Efterson hon har besvär med dubbelseende tycker hon att det är lättare att se i surfplattan än i mobiltelefonen.

I Sverige tittar Berit Brunngrén gärna på gamla svartvita filmer på SVT Play.

– Det går tyvärr inte i Thailand, men annars kan man göra det mesta.

Hon brukar börja dagen med att läsa morgontidningen i läsplattan, och spelar ofta lite WordFeud, som är ett spel som liknar Alfabet och som man kan spela med andra via internet.

– Det är verkligen jätteroligt, man håller igång hjärnan och får nya bekanta på samma gång.

Kontakt med vänner

Den sociala biten är viktig för Berit.

– I tonåren hade jag en mycket god vän. Vi kom ifrån varandra, men senaste åren hittade vi varandra igen. Tack vare internet. Vi mejlade varandra flera gånger i veckan.

Berit Brunngréns väninna gick nyss bort, men under flera år kändes det skönt att ha kontakt med någon som hon kände väl, och som hon kände att hon kunde tala med om allt.

Enligt en undersökning som gjordes 2014 av Internetstiftelsen i Sverige är många äldre rädda för ny teknik, för att det ska vara för krånglig och svårt att lära sig.

Men Berit Brunngrén tycker inte man ska vara rädd.

– Det finns ingenting som inte går att rätta till, säger hon, men jag kan förstå att en del äldre tvekar att ta steget över till ny teknik, så var det även för mig.

När Berit Brunngrén och familjen inte

är i Thailand bor de på vackra Styrsö i Göteborgs södra skärgård. Hon har varit änka sedan 2008.

– Jag roar mig med att titta på båtar som passerar utanför fönstret.

Och så visar hon appen MarineTraffic, som ger information om båttrafik. Appen är program som man laddar ner till telefonen eller surfplattan. De flesta är gratis, andra kostar från några tiar och uppåt.

– Jag klickar på en båt på kartan i surfplattan och upp kommer bilder och information om hur stor den är och hur fort den går. Jag lär mig mycket om fartygstrafiken här utanför.

Börja med det viktigaste

– Man behöver inte lära sig allting om program och så på en gång. Jag håller inte på och utforskar, utan uppstår det ett nytt behov så tar jag reda på hur man gör eller frågar någon. Man kan börja med det som är viktigast – till exempel att kunna betala räkningar utan att gå utanför hemmet. Jag har Bank-id, förklarar hon, jag gick helt enkelt in till banken och sa att nu får ni hjälpa mig!

Bank-id – eller e-legitimation – är ett sätt att legitimera sig när man till exempel gör bankkändan, deklarerar eller handlar på apoteket. Har man en internetbank, vilket alla svenska banker erbjuder sina kunder, kan man logga in och ladda ner e-legitimation till telefonen eller surfplattan. Det är ett enkelt betalningssätt.

Berit Brunngréns bästa tips är att inte krångla till det.

– Fundera på vad som är viktigast för tillfället. Är det att kunna betala räkningar? Eller är det att kunna skicka sms, meddelanden via telefonen? Man börjar med det viktigaste först och lär sig detta. Glömmer man hur man gör kan man bara skriva upp det, krångligare än så behöver man inte göra det, menar Berit Brunngrén.

TEXT OCH FOTO: MEG MARNON

” Jag gick in till banken och sa att nu får ni hjälpa mig!



OM MOBILTELEFONER

■ Moderna mobiltelefoner – så kallade smartphones eller ”smarta telefoner” – är inte bara telefoner, utan är små kraftfulla datorer som kan göra det mesta som en vanlig dator kan.

■ De vanligaste mobiltelefonerna är iPhone från Apple samt Android-baserade telefoner som till exempel Samsung Galaxy. De kostar mellan ett par tusenlappar upp till närmare tiotusen kronor. Priset beror på vilket märke man väljer, och på hur kraftfull telefon man behöver.

■ Ett tips kan vara att inte börja med att köpa den senaste modellen om man inte behöver de senaste finesserna.



OM SURFPLATTOR

■ Surfplattor är mycket lätta att använda och lätta att ha med sig överallt. Det finns tre huvudtyper: iPad, Android-plattor och Windowsplattor. iPad och Samsung-plattan (Android) är marknadsledande.

■ Det finns surfplattor med och utan så kallat 4G-stöd. Surfplattor med 4G-stöd är dyrare, men betyder att du kan teckna ett abonnemang från valfri operatör och surfa vart du än befinner dig.

SVERIGE RUNT

”Politikerna är dåliga på att driva våra frågor”

En övervägande majoritet av förbundets distriktordföranden anser att politikerna är dåliga på att driva äldre frågor. Enligt SKPFs medlemsenkät som skickats ut till samtliga distriktordföranden svarar 90 procent att förbundets frågor negligeras.

En av förbundets viktigaste uppgifter är att arbeta för jämställda pensioner, enligt enkätsvaren och alla svarande tyckte att förbundet borde fokusera mer för att utjämna skillnaderna. Över 70 procent menade också att männen borde stå tillbaka i löneutvecklingen för att höja kvinnors löner och därmed bidra till jämställda pensioner.

SKPF pensionärernas första medlemsenkät skickades ut till ordförandena i förbundets 22 distrikt i augusti, av dessa svarade hälften, elva stycken.

Frågorna rörde bland annat vilka frågor som de ansåg viktigast för förbundet att driva. Absolut viktigast var arbetet för en bra äldreomsorg och sjukvård. Därefter följde jämställda pensioner och äldres trygghet och säkerhet.

Enkäten visar också ett klart missnöje med politikernas arbete med att driva äldre frågor, där 90 procent svarade nej på frågan ”Tycker du att politikerna är bra på att driva SKPF Pensionärernas frågor?”.

Medlemsenkäterna kommer successivt att utökas under hösten och i ett senare skede kommer alla förbundets medlemmar som vill och kan vara med, att bjudas in att svara på enkäterna.

Ungefär en gång per månad kommer nya enkäter med aktuella frågor att skickas ut.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN



Uppskattad utflykt i det gröna

DISTRIKT UPPSALA LÄN Avd 3, 38, 204, 267 träffades vid den årlig träffen på Ulva kvarn. Vi roades oss med tipspromenad, frågesport om fåglar, nummerkubbspel.

Efter våra aktiviteter bjöds på grillad korv med tillbehör samt dricka.

Efter maten togs våra kaffekorgar fram.

Sommarens vackraste dag med klarblå himmel och värme prickade vi in. Den nyinvigda asptrappan vid Fyrisån besöktes också.

En allt igenom lyckad och uppskattad utflykt i det gröna.

ZERNIE JOHANSSON
SEKRETERARE I DISTRIKTET

Trivseldag i Nils Ferlins anda

DISTRIKT VÄRMLAND SKPF distriktet i Värmland har haft sin traditionella trivseldag. Trivseldagen är vartannat år och i år var det Filipstadsavdelningen som arrangerade dagen. Medlemmar från alla 8 avdelningar i Värmland deltog, ca 200 personer. Dagen gick i Nils Ferlins och Gunde Johanssons anda.

Kommunalsrådet Per Gruvberger berättade om Filipstad. Att befolkningen ökat med ca 1000 personer de sista åren tack vare invandringen. Att Filipstad har en stark framtidstro. Lena Wenander Johansson och Bertil Johansson kåserade om Nils Ferlin.

Sedan tog bussarna oss till Nykroppa folkets park. Där serverades lunch. I biolokalen fick vi sedan lyssna på Lena Wenander Johansson och Birger Johansson som berättade om järnindustrin i Filip-



stadsområdet. Underhåll gjorde Bosse Landegren som sjöng Gunde Johansson-låtar, berättade historier och kåserade om Gunde.

Sedan åkte vi vidare till Munkeberg hembygdsgård, med ett fantastiskt hembygdsmuseum!

Vi avslutade resan med kaffe och härlig underhållning!

Resan blev mycket uppskattad!



AVD. 27 Vi i avdelning 27 har haft vår traditionella sillfest! Förra ordföranden Gullan Persson avtackades och gratuleras med en silvernål. Hon fortsätter att verka för föreningen och är med i KPR, Kommunala pensionärsrådet. Här på bild med föreningens ordförande Gun-Britt Arvholm.

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.

**Just
nu!**

Beställ Eprio så får du utan kostnad en två månaders förpackning Protivo Multivitamin 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:.....

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

Altivo Hälsoprodukter AB, Box 138, 457 23 Tanumshede

Ordertel: 0525-601005

Telefontid Måndag till Fredag: 08.00-17.00

Nostalgiskt musikcenter 6-i-1

NOSTALGISK UTANPÅ - **HIGHTECH** INUTI

STORSÄLJARE!

NYHET!

Uppdaterad bästsäljare
BARA HOS OSS!

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

Nu endast:

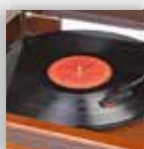
2650:-



Spelar radio



Spelar CD-skivor



Spelar vinydiskor



Spelar kassetter



Lagrar musik



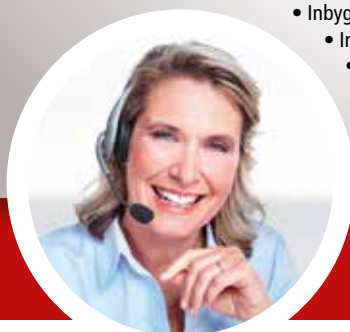
Reservstift



Specialbord

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

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



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

Telefon: 0526 60340
www.nostalgiskmusik.se

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