

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 1/2018
WWW.HAROCHNU.SE



UNGDOMSGÅRD?

Över hälften av
65-plusarna lämnar
riksdagen i år

SCENVETERAN.

Reine Brynolfsson
tycker det grekiska
dramat är högst
aktuellt – 2 500 år
senare.

”RELATIONER ÄR TIDLÖSA”



PENSIONSSEGERN

150 000 får tillbaka
sina pensionspengar



De byggde skola
i Kenya

AKTUELLT

Norrtälje visar
vägen i vården

SKPF
pensionärerna

Massor av härlig nostalgi!

Tidningen som blickar tillbaka

- Läsarnas bästa bilder & berättelser
- Gripande livsöden & spännande historier
- Modekoll – det bästa från 1930-tal till 1970-tal
- Kära gamla bilar, motorminnen
- Folkära filmstjärnor & artister från förr



Nostalgispel

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
+ Nostalgispel
199:-
+ porto 39:-



Prenumerationen avslutas automatiskt efter periodens slut.

Ja tack! Jag vill prenumerera på Minnenas Journal

☐

6 nr + Nostalgispel 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 425-4251083
eller ring 08-128 32640 uppgi kod 4251083

Erbjudandet gäller t.o.m. 2018-05-31 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.

Minnenas
Journal

Svarspost
206 798 93
827 20 Ljusdal

Frankeras ej.
Minnenas Journal
betalar portot.



Digital
tidning ingår



Lägre pris
än i butik



Ingen
bindningstid



Direkt hem
i brevlådan

Det ska vara svårt att köra över oss!

Det nya året har börjat, vi har haft ledigt och firat jul och nyår. Nu börjar vi på nytt igen och det är som att glänta lite på dörren och försöka titta in i framtiden. Vad ska det nya året innehålla? Ett ljus år med fred och frihet är det vi alla vill ha. Men det verkar svårt för många länder att få uppleva det, alltför många överenskommer bryts och många oskyldiga människor drabbas av så mycket elände som inte borde finnas på vår jord. Men ändå hoppas vi att det ska bli bättre. Vi måste tro på det och tillsammans verka för det på alla nivåer.

NÄR JAG ÖPPNADE posten i dag här på förbundskansliet hade jag bland annat fått ett brev från en avdelning som presenterade sin verksamhet för våren 2018. Jag blir så glad för det brevet som beskriver allt som görs. Den energi och entusiasm som läggs ner inte bara i den avdelningen utan också i övriga distrikt och avdelningar för våra medlemmar är positivt. Det gör SKPF Pensionärerna känt och framför allt starkt.

En för oss pensionärer viktig händelse i år är att det är valår. Vi är drygt 27 procent röstberättigade, mer än var fjärde väljare är över 65 år och har möjlighet att rösta. Det betyder att vi är en maktfaktor att räkna med. Om vi bestämmer oss vilka frågor som är viktigast för oss

pensionärer, och sätter tryck på partierna, då blir det svårare att "köra över" över oss. Men detta kräver samordning i pensionsorganisationerna. I dag är drygt 800 000 medlemmar i våra organisationer. Vi i SKPF håller som bäst på att uppdatera vår politiska plattform med de viktigaste frågorna. Nästa steg är att SKPF Pensionärerna, SPF Seniorerna, PRO och RPG tar fram en gemensam programförklaring som vi också presenterar i Almedalen denna sommar. Förra årets programförklaring fick ett bra genomslag i medierna, tidningar, radio och tv.

VI ARBETAR VIDARE med dessa frågor när våra distrikt och avdelningar också på sina möten presenterar vår politiska plattform och de frågor vi vill driva lokalt. Då har vi kommit en bit på väg för att göra våra frågor kända. Här ska vi inte glömma vårt engagemang i RPK/LPK, detta arbete är viktigt för oss pensionärer.

Det finns mycket vi kan göra tillsammans, det är då vi blir starka!

"Det finns mycket vi kan göra tillsammans, det är då vi är starka!"



BERIT BÖLANDER
FÖRBUNDSORDFÖRANDE SKPF PENSIONÄRERNA



Tidningen Här&Nu
SKPF, Franzégatan 4, Box 300 88
E-post: redaktionen@skpf.se
www.harochnu.se
Ansvarig utgivare: Berit Bölander
Redaktör: Ullacarin Tiderman
Layout: Rikard Johansson
Omslagsfoto: Andreas Öhlund och Maria Therese
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: Vecka 15

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 1.18

ROBERT NYBERG:



Pensionärerna vann slaget

6 150 000 pensionärer fick i januari besked om att de skulle få sänkt tjänstepension, för vissa så mycket som 1 500 kronor. Efter några oroliga veckor kom beskedet: Alla drabbade får kompensation från och med april.

Lennart firade med tårta

8 Lennart Wiberg, 92, var en i mängden av förbundets medlemmar som protesterade mot ett orättvist avtal, som i högkonjunktur ändå sänkte tjänstepensionen. Hur var detta möjligt?

Få 65-plusare stannar

10 Inför årets riksdagsval har tolv av riksdagens 20 ledamöter, 65 år och äldre, beslutat sig för att lämna sitt uppdrag. Men trots att de nu väljer att göra annat anser samtliga att livserfarenhet är viktigt i politiken.

Friskfaktorer vid demens

18 Demens går att förbygga. Det hävdar forskaren och professor Miia Kivipelto. Receptet är ändrad livsstil, mer fysisk aktivitet, sund och god mat, social samvaro och ett glas vin då och då. Men skippa cigaretterna!

Samarbete i Norrtälje

20 Ett företag och en kassa. Så ser framgångssagan ut för Norrtälje kommun där man lyckats förbättra vården för de mest sjuka äldre. Här skippar man revirtänket mellan landsting och kommun, receptet är samarbete om patienter som tidigare fallit mellan stolarna.

Pensionärer byggde skola

28 Kea och Birgitta Arnlund fortsätter sitt biståndsarbete i Afrika trots att båda fyllt pensionär. Behoven de ser är för stora för att de ska njuta av lugn och ro hemma i Sverige.

Glädjen att vara behövd

34 Gittan i Smedjebacken, 71, sprider glädje bland gamla kollegor. Hon är timvikarie i äldreården och känner att hon är behövd.

Reine Brynolfsson i närbild

40 Reine Brynolfsson har precis fyllt 65, men någon tanke på att dra sig tillbaka har han inte.

Hemlagad mat blev inte dyrare

Efter några veckor av återkommande telefonsamtal från medlemmar, som i januari fått besked om att deras tjänstepension skulle sänkas, kom glädjebeskedet.

Arbetsgivarorganisationen SKL, Sveriges kommuner och landsting, hade efter påtryckningar från SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna samt 28 fackförbund, insett det orimliga i att låta ett gammalt avtal ge jojo-effekter på tjänstepensionen för redan pensionerades privatekonomi. Dessutom en effekt som nästan uteslutade drabbade de allra äldsta över 80 år. Och i en del fall med så mycket som 1 500 kronor i månaden.

Alla blir glada när förnuftet får råda och hemma hos Lennart Wiberg firades beskedet med tårta. Och i stället för minus varje månad, blir det nu ett plus. Läs mer om förloppet i tidningen.

I MUNKEDAL HAR MAN skippat de färdiglagade matlådorna, som många äldre kastade, och kommer i stället hem till dem med hemtjänst och lagar maten tillsammans. Förändringen har bidragit till gladare och nöjdare äldre, utan att det blivit dyrare för kommunen. En så kallad win-win-situation.

Maten är också en av de komponenter som forskare lyfter fram i kampen mot demens. Det är många faktorer som samverkar i arbetet för att förbygga demens. Nordisk mat är lika bra som Medelhavskost för att äldre ska förbli friska och starka, men här lyfter man också vikten av fysisk aktivitet, samvaro med andra och att undvika rökning.

OM MAN FÅR ALLA samhällets funktioner att dra åt samma håll för att erbjuda den bästa vården och omsorgen för äldre – får man en god vård. Och de som tjänar mest på ett så-

dant samarbete och samordning är de multisjuka äldre.

I Norrtälje har man samlat all sjukvård och äldreomsorg under samma hatt, Norrtälje kommun och Stockholms läns landsting i det gemensamma bolaget Tiohundra. Personer som får hemtjänst är nöjda, personalen är nöjd, väntetiderna på Norrtälje sjukhus har blivit kortare. Och vården cirka 10 procent billigare än riksgenomsnittet.

KEA OCH BIRGITTA Arnlund har vigat sina liv åt att förbättra livet för barn, kvinnor och familjer i Afrika. I dag delar de sin tid mellan samvaro med barn och barnbarn i en röd stuga med vita knutar i Lekhult och att stödja skolan de varit med att bygga i Lokichoggio i Kenya, med schakaler som ibland stryker förbi.

ANNONSERNA LOCKAR med kryssningsresor, för många en dröm, och man bläddrar snabbt vidare för att det verkar alldeles för dyrt. Men drömresan kan bli näst intill lika billig som en charterresa om man skippar dyr dryck till måltiderna och planerar sina egna utflykter, menar Håkan Wistrand som gjort otaliga resor tillsammans med sin fru.



ULLACARIN TIDERMAN
REDAKTÖR

Pensionärer beredda att byta parti

Varannan pensionär är beredd att byta bort sitt gamla parti mot det som har bäst fokus på seniorfrågor, visar en ny undersökning som Dina Pengar har publicerat.

Det är en undersökning som varje partistyreelse bör ta på högsta allvar – om man vill vinna nästa riksdagsval.

Drygt var fjärde väljare (26 procent) kommer vid valet 2018 att vara pensionär, vilket gör väljargruppen viktigare än någonsin.

Pensionsfrågorna har redan stått i fokus under 2017, med sänkt pensionärsskatt och höjd pension och ökat bostadstillägg i höstbudgeten.



FOTO: ISTOCKPHOTO

31

... procent av svenskarna tycker att pensionsgruppens förslag att höja pensionsåldern är mycket dåligt. 25 procent tycker att det förslaget är ganska dåligt. Bara 8 procent tycker att det är mycket bra. Källa: SIFO



Vapenskrammel räddade pensionerna för 150 000

► SKPF och SPF hotade med domstol om inte tjänstepensionen omförhandlades

PENSION – Det här visar att Sverige behöver handlingskraftiga pensionsorganisationer. Vår beslutsamhet och vilja att backa upp våra krav med rättsliga åtgärder gav resultat. Nu kommer vi att ligga på med blåslampan så att förhandlingarna mellan parterna leder till stabila och förutsägbara pensioner för våra medlemmar i framtiden, säger Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna.

Efter några intensiva och oroliga veckor kan omkring 150 000 pensionärer, de flesta 80+ och kvinnor, andas ut.

Det som såg ut som ett år av sänkta tjänstepensioner med upp till 1 500 kronor för tidigare kommun- och landstingsanställda, stoppades efter påtryckningar. Pensionsorganisationerna SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna, samt 28 fackförbund, grävde fram stridsyxan och begärde omförhandlingar av avtalet.

Det är möjligt att även socialminister Annika Strandhälls, S, uttalande om att hon fick ont i magen när så många äldre skulle drabbas negativt av ett gammalt tjänstepensionsavtal, påverkade förloppet.

Det var strax före jul som nyhetsbyrån TT gick ut med nyheten att 150 000

pensionärer, de flesta födda 1937 eller tidigare, i stället för att glädja sig åt höjd allmänpension skulle gå minus för att tjänstepensionen sänktes.

Ett krångligt avtal som skrivits om i samband med att det nya pensionssystemet infördes för att – och det var intentionen – pensionärerna inte skulle drabbas negativt.

Påtryckningarna blev för starka

Den första kontakten mellan avtalslutande parter, fackförbunden och arbetsgivarorganisationen SKL, Sveriges kommuner och landsting, gav negativa besked. Pensionärerna skulle inte kom-

penseras 2018, men man var villig att se över avtalet från 2019 och framåt.

Men påtryckningarna blev för starka. Och slutligen insåg också SKL det orimliga i ett avtal som man aldrig kan lita på och som en jojo hoppar upp och ner år från år. Avtalet har nämligen tidigare sänkt pensionerna vid tre tillfällen –

”Nu ser jag fram emot konstruktiva förhandlingar.”

dock ej med så mycket som under 2018.

Då hade först SKPF och SPF hotat med att vidta juridiska åtgärder. Det följdes upp dagen efter med att 28 fackförbund, alla med tidigare medlemmar som nu drabbats, begärde omedelbara förhandlingar.

”Olyckliga konsekvenser”

Svaret från SKL kom någon timme därefter:

– Det har fått olyckliga konsekvenser som ingen kunnat förutse, sa Ulf Olsson, ordförande för SKLs förhandlingsdelegation vid en pressträff.

Och så bestämde man att alla som drabbats skulle kompenseras under 2018. En miljard kronor lägger SKL i den potten och pengarna kommer att betalas ut retroaktivt från och med januari, men först i april.

– Våldigt glädjande att SKL insåg det orimliga. Nu ser jag fram emot konstruktiva förhandlingar så att det här aldrig händer igen, sa Kommunals ordförande Tobias Baudin till TT.

Fortsätta hota med domstol

Pensionsexperten KG Scherman delar Berit Bölanders synpunkter. Han anser också att pensionsorganisationerna ska hålla kvar hotet om att vidta juridiska åtgärder.

– Att SKL backar från tidigare ställningstagande är helt rätt och väntat. Jag förutspådde att konflikten skulle vara löst innan veckans utgång, och så blev det, säger han nöjt.

– Något annat hade varit helt oacceptabelt. Det som nu har hänt är med all rätt. Att de pensionärer som drabbats av sänkt tjänstepension i år får kompensation för 2018.

– Men nu ska parterna förhandla. Då blir det viktigt för SKPF och SPF att kontrollera att de inte gör någonting som strider mot avtalsrätten. Och, det är av stor vikt för alla pensionärer inom detta avtalsområde! Att detta inte upprepas i framtiden, säger KG Scherman, tidigare generaldirektör vid Riksförsäkringsverket.



KG Scherman

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN ►►

Lennart, 92, kan andas ut: Nu får han pengarna åter

PENSION Lennart Wiberg, 92, en av de 150 000 pensionärer som drabbades av pensionssmällen i januari, får pengarna tillbaka. SKLs beslut att tjänstepensionen kommer att förbli på samma nivå som under 2017, togs emot med glädje, men med viss avvaktan.

– Det är klart att jag blir glad. Men som tidigare fackligt aktiv vet man att ett muntligt avtal inte gäller förrän det är underskrivet och klart, säger han med eftertryck.

Lennart Wiberg är en av många upp-rörda, arga och ledsna medlemmar som ringde in till SKPF när det stod klart att tjänstepensionen sänkts.

Här hade regeringen lovat höjd pension för de flesta pensionärer, men i stället fick många se sin tjänstepension sänkt med upp till 1 500 kronor i månaden. Beskedet kom som en chock för Lennart Wiberg. Totalt skulle han ha förlorat 162 kronor i månaden, närmare 2 000 kronor under 2018.

– När beskedet kom från KPA-pension var det väldigt kortfattat och svårt att förstå. Jag skulle få sänkt tjänstepension. Och om min totala pension då blev för låg kunde jag ansöka om BTP, bostadstillägg för pensionärer, och få garantipension, säger Lennart Wiberg.

En lättnadens suck

Men historien tog en annan vändning. SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna gick ut och hotade att dra SKL, arbetsgivarparten i det omstridda tjänstepensionsavtalet PA-KL (se föregående uppslag), inför rätta om inte sänkningen drogs tillbaka. Och strax därefter kom krav från 28 fackförbund om att PA-KL måste omförhandlas.

Trycket fick SKL att backa. Och när beskedet så kom att de drabbade pensionärerna kommer att kompenseras för



FOTO: PRIVAT

– Jag har aldrig gillat orättvisor. Det som är rätt är rätt och det som är fel är fel, säger Lennart Wiberg och firar med tårter att SKL backar om tjänstepensionen.

sänkningen 2018, var det många som drog en lättnadens suck.

– Tänk att det löste sig, fortare än man kunnat tro. Och jag är glad över det resoluta agerandet från SKPF och SPF. Det var förmodligen det som satte fart både på SKL och fackförbunden. Vi behöver verkligen organisationer som har vilja och kraft att stå upp för oss pensionärer.

”I april när pengarna kommer känns det ännu bättre.

Och som slår näven i bordet när det behövs, skriver Arne Hurtig, vars hustru Monica var en av de drabbade, i ett e-postmeddelande till Här&Nu.

Nu blir det plus i stället

Även Lennart Wiberg gladdes åt SKLs löfte att tjänstepensionen ska förbli oförändrad 2018.

– Nu blir det plus i stället. Dels får jag tillbaka de 481 kronor som de drog från tjänstepensionen och så får jag en höjning av den allmänna pensionen. Det känns jättebra och i april när pengarna kommer känns det ännu bättre, skrattar Lennart Wiberg.

TEXT: ULLACARIN TIDERMÄN

ENGELSONS ALLT FÖR ETT AKTIVT FRILUFTSLIV!
BESTÄLL PÅ www.engelsons.se eller ring 0346-71 38 40



4-PACK
300:-

LÅNGÄRMAD damtopp - Art nr 2429

Damtopp med lång ärm och rund halsringning. Skön kvalitet i 100% bomull. (Antracitgrå 60% bomull, 40% polyester). **Färg:** Cerise, Antracitgrå, Lila, Svart, Vit, Marinblå, Röd. Du kan blanda storlek och färg fritt.

Damstl. 34/36–54/56.

99:-/st • 4-pack 300:-



299:-

Fleecejacka KLÄPPEN

Mjuk och skön fleecejacka med stickad utsida och mjuk fleece på insidan. Använd som en lättare jacka, förstärkningsplagg eller som en kraftigare tröja inomhus. Två sidfickor med dragkedja.

HERR - Art nr 3411 • Färg: Blå, Antracitgrå • **Stl.** S–3XL.

DAM - Art nr 3412 • Färg: Grå, Antracitgrå, Vinröd • **Stl.** 34/36–50/52.



2-PACK
270:-

3-PACK
450:-

STÖDSTRUMPA UII

Art nr 2185

Material: 60% ull, 37% polyamid, 3% elastan. **Färg:** Grå, Marinblå. **Tryck:** 18-22 mmHg. **Stl.** 37/39, 40/42.

149:-/par • 2-pack 270:-

JEFF JEANS

Art nr 2801

Herrjeans i 100% extra mjuk bomullsdenim. Klassisk modell med mycket bra passform.

Herrstl. C46–62, D96–136.

195:-/st • 3-pack 450:-



Salomon EFFEKT GTX

Lätt, smidig och vattentät walkingsko med GORE-TEX®, Contagrip® yttersula och Sensifit hälgrepp. **Färg:** Svart. **Material:** Utsida i syntetskin (polyester) och textil. Insida i textil. Sula gummi.

HERR - Art nr 4324 • Stl. 40–48.

DAM - Art nr 4323 • Stl. 36–42.



4-PACK
200:-

T-SHIRT

Mjuk och skön T-shirt i högsta kvalitet som håller formen. 100% bomull. (Antracit 65% polyester, 35% bomull).

Art nr 6000 - Stl. S–3XL.

Färg: Vinröd, Marin, Grön, Orange, Kaki, Grå, Vit, Antracit, Ljusblå, Svart, Mellanblå.

58:-/st • 2-pack 110:- • 4-pack 200:-

Art nr 6001 - Stl. 4XL och 5XL.

Färg: Vinröd, Orange, Vit, Svart, Kaki, Antracit.

58:-/st • 2-pack 110:- • 4-pack 200:-

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel samt slutförsäljning.

engelsons.se

Mer än varannan 65-plusare lämnar sin riksdagsplats 2018

VAL 2018 Livserfarenhet är viktigt. Det anser samtliga 20 riksdagsledamöter som är 65 år eller äldre. Och även om en och annan säger att åldern inte haft betydelse för deras politiska arbete, anser alla att det borde finnas fler äldre i riksdagen. Pensionärernas representation i riksdagen är alldeles för låg, menar de.

Men inför årets riksdagsval har 12 ledamöter redan bestämt sig för att hoppa av. Det är familjescäl, viljan att göra något annat, regelverk för antalet mandatperioder och känslan av att ha gjort sitt, som anges som de främsta skälen. Några är också besvikna för att de inte fått stöd från partiets nomineringskommitté trots stöd från väljarna i provval.

Eva Lohman, M, född 1948, vill trappa ner och disponera sin tid till annat.

– Jag har bestämt mig att oftare än under tidigare år träffa barn och barnbarn. Men jag kommer nog på något sätt att engagera mig i samhället, men på deltid.

Socialdemokraten Lennart Axelsson, född 1952, säger att han är mätt på politik.

– Jag har suttit i riksdagen i 18 år. Det får räcka. Det enda som talar emot är det faktum att det är så få över 65.

Ingen över 65 i Vänsterpartiet

Inför årets val till riksdagen den 9 september är 20 kandidater från de olika partierna 65 år eller äldre. Bara ett parti, Vänsterpartiet, har ingen ledamot som fyllt 65.

Från erbarmligt låga 2,6 procent vid förra valet steg de äldres representation under mandatperioden till 5,7 procent. Men i jämförelse med andelen 65 år och



FOTO: ISTOCKPHOTO

UNGDOMSGÅRD? Under mandatperioden var 5,7 procent av riksdagsledamöterna över 65 år.

äldre i riket, som är 26 procent, finns det knappt någon nämnvärd äldrerepresentation att tala om.

Rik på levda år

Riksdagens nestor, Barbro Westerholm, L, född 1933 uttrycker det så här:

– Jag är rik på levda år, kunskap och livserfarenhet. Det sistnämnda kan man bara leva sig till och den har jag haft god nytta av vid problemlösning av olika slag.

Björn von Sydow, S, född 1945, anser att den biologiska åldern har mindre betydelse, men påpekar samtidigt vikten av att äldre är representerade i riksdagen:

– Det är viktigt att äldre är representerade i riksdagen, som företrädare för de äldre väljarna i allmänpolitisk mening samt som företrädare för olika äldrepolitiska frågeställningar.

Centerpartisten Staffan Danielsson, född 1947, säger att han har haft stor nytta av sin erfarenhet, och lägger till:

– Det är bedrägligt att antalet över 65 år är så extremt lågt i riksdagen.

”Finns en obalans i dag”

Även Roland Utbult, KD, född 1951, trycker på vikten av erfarenhet:

– Med livserfarenhet och yrkeserfarenhet bottnar jag i frågor som handlar om medborgarnas trygghet samt sociala och ekonomiska situation. Det finns en obalans i dag och fler äldre med livserfarenhet bör finnas med i de viktiga beslutande organen i Sveriges riksdag.

TEXT: ULLACARIN TIDERMANN



Läs mer om detta på:
www.harochnu.se

DE LÄMNAR RIKSDAGEN EFTER VALET 2018



Dag Klackenborg, M, 1948



Elisabet Knutsson, MP, 1952



Eva Lohman, M, 1948



Helena Bonnier, M, 1939



Jan Lindholm, MP, 1951



Jonas Åkerlund, SD, 1949



Krister Örnfjäder, S, 1952



Lars-Axel Nordell, KD, 1952



Lennart Axelsson, S, 1952



Lisbeth Sundén Andersson, M, 1950



Per-Ingvar Johnsson, C, 1944



Susanne Eberstein, S, 1948

DE VILL STANNA I RIKSDAGEN EFTER VALET 2018



Ann-Britt Åsebol, M, 1947



Barbro Westerholm, L, 1933



Björn von Sydow, S, 1945



Katarina Brännström, M, 1950



Roger Richtoff, SD, 1948



Roland Utbult, KD, 1951



Staffan Danielsson, C, 1947



Tony Wiklander, SD, 1939

Politikernas ålder spelar roll!

VAL 2018 Ja, riksdagsledamöternas ålder har betydelse för politiken!

Det menar SKPF Pensionärernas medlemmar i förbundets senaste medlemspanel.

I SKPF Pensionärernas senaste medlemspanel fick deltagarna rangordna de politiska frågor som svenska folket utnämnt till de tio viktigaste valfrågorna 2018. Medan svenska folket i flera rikstäckande undersökningar gett topplaceringar till integrationsfrågor och trygghet, tyckte de 100 svarande SKPF-arna att sjukvården och äldreomsorgen var betydligt viktigare frågor.

Medlemspanelen fick också ta ställning till frågan ”Tror du att fler äldre i riksdagen skulle medföra bättre politik för landets äldre?”

86 procent svarade ja och 14 procent svarade nej.

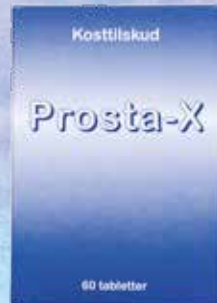
TEXT: RIKARD JOHANSSON

SÅ VIKTIGA ÄR VALFRÅGORNA

■ SKPF Pensionärernas medlemspanel rangordnade de mest populära valfrågorna enligt följande (där 1 är mest viktig och 10 minst viktig):

1. Sjukvården
2. Äldreomsorgen
3. Villkoren för äldre personer
4. Bostäder
5. Skola och utbildning
6. Lag och ordning
7. Arbetslöshet/sysselsättning
8. Miljön
9. Skatter
10. Integration/invandring

Många män har problem med prostatan, helt utan anledning!



Prosta-X™ hjälper nästan alla som lider av godartad prostataförstoring.



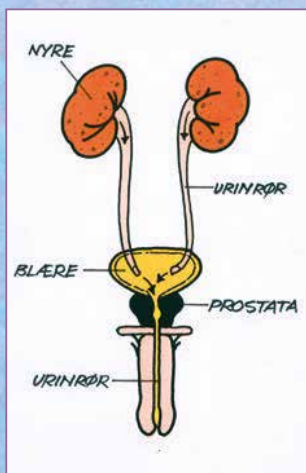
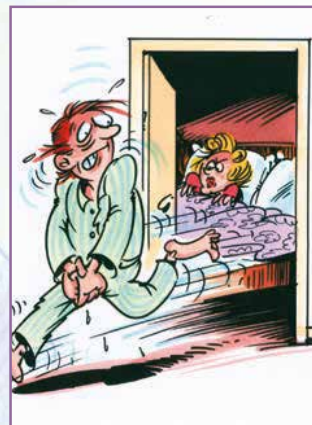
Hur märker du av förstorad prostata?

- Du har svagare urinstråle än förut och det tar längre tid att kissa.

Det kan ofta kännas som att blåsan inte blir helt tömd. När prostatan växer sig ännu större, kan den helt stoppa urinen från att komma ut.

- Du måste oftare gå på toaletten, särskilt på natten.

Många upplever att det droppar lite oftare mellan toalettbesöken. Det beror på att blåsans totala kapacitet är mindre eftersom blåsan aldrig är helt tom.



Vad är egentligen prostata och vad går fel?

Prostatan är en körtel som ligger vid urinröret, direkt under mannens blåsa. Den producerar en vätska som förbättrar spermiernas rörlighet. Därför har den en viktig roll i våra yngre år. När vi blir äldre, tenderar prostatan att växa och börjar pressa på urinröret, vilket kan resultera i vattenkastningsbesvär. Urinstrålen försvagas, besvär med vattenkastning uppstår och blåsan töms inte helt. Prostataproblem kan variera från svårigheter med att nå toaletten i tid, man kissar i byxorna, till en fullständig blockering av urinvägarna, vilket kräver akut medicinsk vård med kirurgi och/eller kvinnliga könshormoner. Dessa behandlingar ger ofta problem i form av minskat eller förstört sexliv.

Väldigt många män kan bli hjälpta med Prosta-X™

Det är smart att börja innan det är för sent.



De flesta män över 40 har problem som orsakas av förstorad prostata.

Cirka 50% av män i åldern 40–50 år
60–70% av män i åldern 50–60 år
Mer än 70% av alla män över 60 år.

Uppgifterna har hämtats från en hälsoundersökning i USA.

Prosta-X förenklar vardagen!

- Prosta-X är en 100% naturlig naturmedicin mot prostatabesvär.
- Prosta-X har inga biverkningar.
- Prosta-X innehåller örter som är hälsosamma för din kropp och hjälper till att stärka prostatan samt reducerar problem som orsakas av att den blivit för stor.
- Tabletterna är ovala och lätta att svälja.

Du upplever en förbättring redan efter några veckor!

De flesta som börjar med Prosta-X märker på väldigt kort tid att det blir enklare att kissa. Det går dock 2–3 månader innan full effekt uppnås.

Om du inte märker en förbättring efter 3 månaders användning, rekommenderar vi att du kontaktar din läkare för att utesluta allvarigare tillstånd.

Använd Prosta-X tillfälligtvis eller över längre perioder.

- Om du har allvarliga prostataproblem eller långvariga problem, bör du använda Prosta-X som ett ständigt tillskott. Du kan göra det så länge du vill, utan risk för biverkningar.
- Om du nyligen börjat märka av problem som långsam urinering, nattliga toalettbesök och liknande, kan det vara tillräckligt att använda Prosta-X under två månader. 1 - 2 gånger per år.

Ta signalerna på allvar!

Det är viktigt att ta signalerna från en växande prostatakörtel på allvar. Det är lättare att stoppa tillväxten i tid än att behandla en akut prostataförstoring som stoppar allt urin. Det tillståndet kräver ofta en obehaglig operation och behandling med kvinnliga könshormoner. Om du upptäcker att din urinstråle inte är lika kraftfullt som tidigare, bör du genast börja med Prosta-X. Du upptäcker snabbt att det var en bra idé. Prosta-X tillverkas av 100% naturliga örter, innehåller inga konstgjorda eller skadliga ämnen. Eftersom vi säljer direkt till dig, undviker du dyra mellanhänder. Vi erbjuder en kvalitetsprodukt till ett överkomligt pris. Alla ska ha råd att prova Prosta-X och märka dess goda effekter.

Gratis prov till dig!

Prova Prosta-X™ gratis i 1 månad. Du betalar endast en fraktkostnad på 69 kr.

Sedan får du månatligen en flaskas som skickas automatiskt till dig

för endast 199 kr./månad + fraktkostnad på 19 kr.

Man kan alltid avbryta prenumerationen om man inte vill ha fler försändelser.

Erbjudandet gäller endast för nya kunder och en flaskas per hushåll.

**Beställs på www.ShopVital.se
eller
telefon: 0 22 35 00 35 2**





FOTO: ISTOCKPHOTO

Få följer sin medicinlista

En studie från Region Skåne visar att många patienter inte tar de läkemedel som finns listade i deras journaler.

Bara 75 av de 305 tillfrågade följde journalens lista över läkemedel, rapporterar SVT Skåne.

Patienterna tog i stället mediciner som saknades i läkemedelslistorna, eller så innehöll deras journaler läkemedel som de inte använde. Störst skillnad mellan lista och medicinintag fanns bland patienter knutna till specialistmottagningar.

Infarkt värre för kvinnor

Kvinnor har dubbelt så hög risk att dö i förtid efter hjärtinfarkt jämfört med män, enligt en ny svensk observationsstudie.

Forskarna menar att en orsak kan vara att kvinnor inte får nödvändig behandling i lika hög utsträckning som män. Forskningen är ett samarbete mellan Danderyds sjukhus, Karolinska universitetet och University of Leeds. Studien baseras på data från fler än 180 000 män och kvinnor i Sverige.

Bygg starkare ben med hjälp av hantlar

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



Utfallssteg med hantlar

Muskler som tränas: lår- och sätesmuskulaturen

andra benet. Vila 1–2 minuter och upprepa setet. Gör 2–4 set.

Utförande:

1 Utgångsposition: Stå fotbrett med hantlar i händerna. Armarna hänger längs kroppen med handflatorna vända inåt.

2 Ta ett långt steg framåt med vänster fot och böj vänster knä i 90 graders vinkel. Steget bör vara så långt att det vänstra knäet hamnar precis över, men inte framför den vänstra foten.

3 Tryck ifrån med den vänstra foten och återgå till utgångspositionen.

4 Upprepa 8–12 gånger. Gör därefter övningen med det

! Varianter: Det är viktigt att det främre benets knä inte hamnar framför vänster fot. Om det är svårt att få framåtsteget att vara tillräckligt långt kan man istället utföra ett bakåtssteg. Istället för att ta steget framåt med vänster fot tar man alltså steget bakåt med höger fot. På det sättet kommer det främre benets knä att alltid hamna ovanför foten. Om man inledningsvis har problem med att hålla balansen under övningen kan man inta utfallsstegsposition som utgångsposition och bara sänka och höja kroppen genom att böja och sträcka det främre benet.

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.



För att få resultat måste man äta rätt

Fysisk träning handlar i grunden om att bygga upp kroppen och kroppens strukturer. En absolut nödvändig förutsättning för att kunna bygga upp någonting är, förstås, att man har tillräckligt med byggmaterial. Själva träningen är ju bara en signal till kroppen att börja bygga, men utan byggmaterial spelar det ingen roll hur hårt man tränar – man får inga resultat ändå.

Träna med Här&Nu

DE ABSOLUT VIKTIGASTE byggklossarna för muskeluppbyggnad är proteiner. I samband med styrketräning så ökar proteinbehovet ytterligare. Mycket väl ansedda amerikanska forskare hävdar att äldre individer behöver ha minst 25 procent högre proteinintag än vad som rekommenderas generellt för att kunna bibehålla muskelmassan och minst 50 procent mer för att kunna bygga upp muskler vid styrketräning.

De amerikanska allmänna rekommendationerna ligger på ca 1,1 gram protein per kilogram kroppsvikt per dag. De svenska rekommendationerna presenteras i energiprocent och anger att 15 procent av det dagliga energiintaget bör komma från proteiner.

EN ENKEL BERÄKNING för en 75-årig kvinna som väger 62 kg och är fysiskt aktiv visar att hon skulle behöva få i sig cirka 69 gram protein per dag enligt de amerikanska rekommendationerna och cirka 82 gram/dag enligt de svenska. Men om denna kvinna styrketränar så bör hon enligt forskarnas rekommendationer ha ett intag på cirka 117 gram protein per dag för att få maximal effekt av sin träning, vilket är 43 procent högre än vad de svenska allmänna näringsrekommendationerna anger för denna åldersgrupp.

Man bör nämna att ett sådant proteinintag ligger långt under de nivåer som skulle kunna innebära en extra påfrestning på njurarna, som tar hand om och för ut de produkter som blir kvar vid proteinomsättning ur kroppen.

Så för att få ut det mesta av din träning – ät riktigt!



MICHAIL TONKONO
PROFESSOR I IDROTTSFYSIOLOGI

Demens går att förebygga

HÄLSA Med stigande ålder ökar risken att drabbas av demens och kognitiv svikt. Och problemen ökar i Sverige och i världen. Ännu finns inga bra mediciner som kan bota eller bromsa, däremot finns det många risk- och friskfaktorer som vi kan förbygga och förstärka.

– Det är aldrig för tidigt att börja förebygga demens, säger forskaren Miia Kivipelto.

Internationella studier har visat att ungefär 30 procent av den vanligaste demenssjukdomen, alzheimer, går att förebygga. Liknande resultat har Miia Kivipelto och hennes forskargrupp tagit fram.

– Att ha hjärnhälsan kvar är viktigt för att kunna leva ett självständigt liv. Därför är allt förebyggande arbete som vi kan starta redan tidigt i livet viktigt, säger hon.



Miia Kivipelto

Och här gäller det att undvika fetma, högt blodtryck, diabetes och rökning samt att vara fysisk aktiv. Studierna visar att det i särklass bästa är att sluta röka.

– Men vi har också sett nya faktorer som förhöjer risken för demens och det är social isolering och hörselnedsättning. Om vi så bara minskar riskfaktorerna med 20 procent skulle vi minska risken för alzheimer med 15 procent, visar våra studier.

Hälsosam nordisk mat

Hon pekar också på vikten av en mångsidig, hälsosam och näringsrik kost för att minska risken för minnesproblem.

Du ska gärna äta fisk och fiskoljor, grönsaker och frukt. Se till att du får i dig vitaminer som B12, C-, E- och D-vitamin, omättade fetter och oljor samt nötter.

– Och hälsosam nordisk mat är lika bra som Medelhavsmat, menar Miia Kivipelto.

Hon är inte heller främmande för måttligt intag av alkohol och kaffe. Stu-



Gemenskap och tre till fem koppar kaffe per dag rekommenderas av demensforskare.

dier har visat att ett till två glas vin om dagen minskar risken för demens, så är även fallet med kaffe där man rekommenderar tre till fem koppar per dag.

Livsstilsförändringar påverkar

I den så kallade Finger-studien delades försökspersonerna in i två grupper. Där den ena gruppen fick hjälp med att komma tillrätta med alla riskfaktorer; kostrådgivning, fysisk aktivitet, kognitiv träning och allmän hälsorådgivning.

I den andra gruppen fick deltagarna bara en allmän hälsorådgivning. Forskarna såg förbättringar i båda grupperna. Men i den första gruppen såg

man en 25 procent högre förbättring.

– Det visar att livsstilsförändringar påverkar. Och det positiva är att detta även påverkar risken för andra kroniska sjukdomar. Vi såg en minskad risk med 60 procent efter två år.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

”Allt förebyggande arbete tidigt i livet är viktigt.”



”Drömsemestern på drömhôtellet Salzburger Hof i drömbyn Bad Gastein gjorde ingen besviken.”
Dagens Nyheter



Sol och härliga bad i de varma källorna.



På onsdagen kan du följa med på en heldagsutflykt till världsarvet Venedig.



Dagsutflykt till Salzburg.

Upplev Berlin, Prag och Venedig på vår kulturresa till Bad Gastein

BOKA VÅR OMTALADE EUROPARESA MED LÅNGFÄRDSBUSS IDAG

Upplev världsstäder som Berlin, Dresden, Prag och Venedig samt en härlig vecka i alp-paradiset Bad Gastein i Österrike. Vi besöker många sevärdheter och våra duktiga guider gör varje plats levande med dess fascinerande historia. Många av våra stamgäster njuter av denna spännande resa gång efter gång och anledningen är enkel. Vi menar att du inte kan finna en så bekväm resa med långfärdsbuss genom Europa med så hög kvalitet där så mycket ingår i resans pris. Under veckan bor du bekvämt i Bad Gastein och njuter av god mat och fantastisk natur.



Europas kulturarv nära till hands

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

Allt detta ingår i priset:

- Resa med bekväm långfärdsbuss genom Europa till Bad Gastein t/r.
- Boende sju dygn på något av våra fina hotell i Bad Gastein med stor frukostbuffé.
- Övernattning på 4-stjärniga hotell i Berlin, Prag och Göttingen inkl frukostbuffé.
- Fri tillgång till spa-avdelning på hotellet i Berlin.
- Guidade turer i Berlin och Prag, samt besök i Dresden.
- Prisexempel per person i maj på Hotel Gisela 7 995 kr eller på välkända Hotel Salzburger Hof 10 695 kr.

Boka-tidigt-rabatt, värde 3 300 kr

Boka före 31 mars 2018 så ingår tre goda middagar inkl dryck i Berlin, Prag och Göttingen samt sex eller sju stycken delikat mat i Bad Gastein, värde upp till 3 300 kr/person.

STS ALPRESOR
STÖRST I NORDEN PÅ RESOR TILL ALPERNA

Boka idag på www.alpresor.se eller 0771-20 20 20



– Vården av multisjuka äldre är Sveriges största utmaning på sjukvårdsområdet. Alla måste ta tag i det. Om vi inte ändrar arbets-sätt kommer pengarna inte att räcka, befarar Peter Graf, vd för Tiohundra.

Samarbete löser stup rören i vården

ÄLDREVÅRD I Norrtälje har man hittat en väg bort från revirtänk och vem som ska betala vad. Sedan tio år samarbetar kommunen och Stockholms läns landsting i ett gemensamt vårdbolag, Tiohundra, för att förbättra vården – särskilt för de mest utsatta sköra äldre.

Eivor har varit rörlig i hela sitt liv. Hon vill själv bestämma när hon ska gå ut, men så fort hon kommit in vill hon helst gå ut igen. Med en GPS på rullatorn kan hon gå ut och in på demensboendet som hon vill.

Det här är ett exempel som Peter Graf, vd för Tiohundra, tar upp när han berättar om det arbetssätt som har blivit så framgångsrikt. Kreativa åtgärder gör medarbetarna lyhörda för olika önskemål och

öppnar för att alternativa lösningar.

Med en GPS får Eivor sin frihet och personalen kan följa hennes väg och hämta henne om hon hamnar på avvägar. Hennes tidigare frustration är borta, humöret och aptiten har blivit mycket bättre.

Ingen ska falla mellan stolarna

– Svensk hälso- och sjukvård måste bli bättre på att vårda multisjuka äldre med komplexa behov. För tio, tjugo år sedan låg fokus på akutsjukdomar. Nu lever människor länge med sina kroniska sjukdomar. Det innebär att vi måste jobba på ett annat sätt, menar Peter Graf.

Tiohundra startade som ett projekt 2006 och permanentades 2016. Tanken var att förbättra samarbetet mellan kommunens och landstingets verksamheter

så att framför allt äldre med många sjukdomar inte skulle falla mellan stolarna eller ”stuprören”.

Tidigare var sjukvården landstingets ansvar och vård och omsorg kommunens – och sällan möttes de två för att samordna vården, vilket missgynnade de multisjuka äldre.

Från den 1 januari 2018 går ansvaret för medicinskt färdigbehandlade äldre snabbare över till kommunernas hälso- och sjukvård. Då är det deras ansvar att

”Vården av multisjuka äldre är största utmaningen.”

se till att patienten blir omhändertagen i det egna hemmet eller på det särskilda boendet på bästa sätt och att vård och rehabilitering fungerar från dag ett.

Bättre arbetsklimat

Det är i det perspektivet som Tiohundra kan visa vägen till en fungerande vårdkedja. Och Peter Graf är påtagligt nöjd med de utvärderingar som man har gjort.

Personer som får hemtjänst är nöjda, personalen är nöjd, väntetiderna på Norrtälje sjukhus har blivit kortare. Och vården cirka 10 procent billigare än riksgenomsnittet.

Ett decentraliserat arbetssätt och korta beslutsvägar har också förbättrat arbetsklimatet. Enligt Peter Graf väcker detta lusten att hitta bra lösningar, som i fallet Eivor.

– Allt hänger ihop. Om patienter, an-

höriga och personal är nöjda så blir också det ekonomiska resultatet bra, säger han.

Är på rätt väg

Att Tiohundra slagit in på rätt väg är han övertygad om, även om det finns några samordningsproblem kvar:

– Vi har IT-system som inte ”pratar” med varandra och det finns juridiska hinder för att alla ska kunna se patientjournaler. Vi har också problem med att hälso- och sjukvårdslagen reglerar sjukvården medan socialtjänstlagen reglerar omsorgen. Och vi, som alla andra, behöver fler läkare, sjuksköterskor och fysioterapeuter.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDEMAN



Läs mer om detta på:
www.harochnu.se

Silverstig ger äldre företräde

På Norrtälje sjukhus har de äldre ett snabbspår in i vården, den så kallade Silverstigen. För alla över 80 blir det vid behov snabb röntgen, snabba provsvar och snabb placering på en avdelning.

Här väntar en mjuk säng för att undvika trycksår och näringstillförsel för att minska risk för fall. Och som medicinskt färdigbehandlad kommer de utan väntetid tillbaka hem, antingen de har eget eller särskilt boende.

– Vi har ett mycket bra samarbete med biståndshandläggarna. Det ligger i allas intresse att detta fungerar så bra som möjligt. Läkarna träffar dem som ska skrivas ut. Och vi skriver aldrig ut någon från sjukhus klockan tre en fredag, för då övergår personalen på särskilda boenden och hemtjänst till helgbemanning, säger Peter Graf.



NORRTÄLJEMODELLEN

■ Under det gemensamma paraplyet Tiohundra finns till exempel Norrtälje sjukhus, vårdcentraler, psykiatri, äldreomsorg, LSS-verksamheter, barnvårdscentraler och mödravård. Bolaget ägs av kommunalförbundet Sjukvård och omsorg i Norrtälje, som är ett samarbete mellan Stockholms läns landsting och Norrtälje kommun – Norrtäljemodellen.

Ny lag ska ge färre onödiga vård dygn

ÄLDREVÅRD Vissa kommuner är redo, för andra kommuner kommer lagförslaget att innebära viss vånda innan allt faller på plats. Den nya lagen började gälla den 1 januari 2018 och innebär att utskrivningsklara patienter på sjukhus, ofta multisjuka äldre, blir den kommunala hälso- och sjukvårdens ansvar.

Många äldre patienter blir kvar på sjukhus trots att de är medicinskt färdigbehandlade. Där tar patienten inte bara upp en vårdplats för någon som skulle behöva den bättre, utan det blir också en dyr och ofta onödig förlängning av sjukhusvården.

Nu med den nya lagen ska ansvaret snabbare gå över till kommunernas hälso- och sjukvård. Då är det deras ansvar att se till att patienten blir omhändertagen i det egna hemmet eller på det särskilda boendet på bästa sätt och att vård och rehabilitering fungerar från dag ett.

Tryggare och säkrare

Men det som har varit och för många regioner fortfarande är en stötesten, rör hur utvecklat vårdssamarbetet är mellan landsting/region och kommun.

– Samordning verkar vara något som brister. I internationella jämförelser ligger Sverige i botten. Det finns mycket att lära och det finns stora samordningsbehov. Det är dags att skifta fokus till hur det är för patienten, säger Peter Nilsson vid myndigheten för vård- och omsorgsanalys.

Han menar att det finns goda exempel både lokalt och regionalt som vi kan lära av. Bland annat pekar han på hur Norrtälje kommun och Stockholms läns landsting samverkar i det gemensamma företaget Tiohundra (se artikel på föregående uppslag). Här samlas alla pengar för landstingets och kommunens hälso-



FOTO: ISTOCKPHOTO

Tidigare har all sjukvård skötts av landstinget, nu går alltmer av vården och omsorgen om de äldre över i kommunernas regi. Oro finns för att vårdkedjan inte ska fungera överallt i landet.

och sjukvård under en och samma hatt. Samordning och samarbete har gett en väl fungerande vårdkedja.

Färre dygn i slutenvård

Vid hälsocentralen Borgholm på Öland jobbar läkaren Åke Åkesson tillsammans med vårdpersonal i hemtjänst, hemsjukvård och ambulanspersonal på ett liknande sätt och där har man som mål att minska antalet slutenvårdsdygn med 50 procent.

– Det går inte på något annat sätt. Hemsjukhuset är Sveriges största sjukhus och vi ska klara allt som inte behöver specialistvård.

Men många är också oroliga för hur den nya lagen kommer att slå mot de multisjuka äldre. Kommer vårdkedjan att fungera?

– Det är klart att det kommer att upp-

stå en del övergångsproblem. Vi kommer inte bara att behöva tänka hälso- och sjukvård, utan också hur det ser ut i hemmet, säger Kerstin Carlsson, medicinskt ansvarig sjuksköterska, MAS, i Sävsjö kommun.



Kerstin Carlsson

Rätt bemanning

Hon menar att det krävs rätt bemanning, rätt utbildning och tillräckligt med personal för att klara omställningen.

– Vi behöver bland annat specialutbildade sjuksköterskor till den kommunala hälso- och sjukvården för att kunna ge en patientsäker vård, anser hon.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

åshild

Våra storsäljare!

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

Erbjudande!

49,-

Värde 399,-

Väska.
Storlek
30x10x26 cm.
20-7332 49,-

Max 1/order - så långt lagret räcker!

3-pack

Från
198,-

B. Stretchtrosa.
95% bomull,
5% elastan.
Tvätt 60°.
26-1933 vit
38/40, 42/44
198,-/3-pack
46/48, 50/52,
54/56
208,-/3-pack

C. Innetoffel.
Medicinska
inneskor.
Passar svullna
fötter och anklar.
Quiltad bomull
med frottéfoder.
Tvättbar.
Stl. 37/38, 39/40, 41/42
28-0123 marin
28-0131 vinröd 98,-



Glamorise[®] SPORT-BH! Upp till G-kupa!



A. Sport-bh. Förstärkt,
bygelfria kupor. Exklusiv
tvåvägsstretch i ryggen
gör att bh-n alltid sitter
på plats. Breda axel-
band med justering
bak. 70% polyester,
25% polyamid,
5% elastan.
Fintvätt 40°.
26-6072 grå/rosa
26-4945 hud
26-4960 vit
C, D, E, F, G-kupa
75 - 110 cm 359,-

Se fler färger på www.ashild.se

D. Leggings.
Mjuk stretchig kvalitet.
95% bomull, 5% elastan.
Fintvätt 40°.
24-1679 vit
24-1687 svart
Stl. XS=32/34, S=36/38,
M=40/42 98,-
Stl. L=44/46, XL=48/50,
2XL=52/54, 3XL=56/58,
4XL=60 118,-

E. Tunika.
100% polyesterwoile.
Fintvätt 40°.
21-0028 svart/beige
/off-white
36/38, 40/42 269,-
44/46, 48/50, 52/54 289,-

F. Byxa. 7/8-dels
byxlängd. 98% bomull,
2% elastan. Fintvätt 40°.
24-2214 vit
38, 40, 42, 44 269,-
46, 48, 50, 52, 54 289,-



D. Leggings från
98,-

E. Tunika från
269,-

F. Byxa från
269,-

Uppge kod **18A146A** när du beställer!



033 - 41 80 00



www.ashild.se



För att betala mot faktura, uppgive personnummer. Avavgift tillkommer med 19,-. I annat fall sänds ditt paket mot postförsäkring, f.n. 50,-. Lägsta ordervärde: 200,-. Frakt- och expeditiionsavgift: 55,-.
14 dagars returrätt, returfrakt 59,- tillkommer. Fullständiga köpvillkor på www.ashild.se

ART. NR	STORL.	ANTAL	VARUSLAG	FÄRG	PRIS	Namn:
☐ 20-7332			Jag handlar för 200,- och får köpa väskan för endast		49,-	Adress:
						Ort:
						Telefon: Mobilnr:
						E-post:
						Personnr:

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

åshild

FRANKERAS EJ
MOTTAGAREN
BETALAR
PORTOT

ÅSHILD

SVARSPOST
0020521598
508 20 BORÅS

18A146A



HelseTopmadrassen hjälper mot smärta, stelhet och sömnlöshet!



Bättre hälsa för alla åldrar!

HelseTopmadrassen används av människor i alla åldrar. Allt från barn och professionellidrottare till pensionärer mår bättre med HelseTopmadrassen.

Redan efter ett par dagar börjar du märka allt bra som HelseTopmadrassen gör för din kropp.

Du vaknar mer utvilad och känner dig helt enkelt friskare.

Efter bara några dagar är din säng fri från obehagliga, sjukdomsframkallande dammkvalster och bakterier!

Friskare och piggare med HelseTopmadrassen!

Människans blod innehåller järn som har förmågan att påverkas av magnetism. Varje gång som järnet i blodet passerar över magneterna i HelseTopmadrassen, aktiveras järnatomerna och ökar därigenom deras förmåga till att transportera syre. Detta ökar syretillförseln i hela kroppen och kroppens förmåga till att utsöndra restprodukter ökar i motsvarande grad.

Smärtor och ledbesvär/Artrit:

Om kroppen "tillförs" magnetism, ökar produktionen av betaendorfiner.

Det är ett ämne som minskar känslan av smärta på ett naturligt sätt. I övrigt är det känt att ökad cirkulation förbättrar möjligheten till att kroppen själv kan läka sina skador.



HelseTopmadrassen ger dig helt enkelt en bättre hälsa!

HelseTopmadrassen är en kvalitetsmadrass med magneter och silvertrådar. Den är tillverkad av ett mycket slitstarkt material med fantastiskt bra hållbarhet.

Extra!
Tar även bort dammkvalster!
Utmärkt för allergiker!

Bättre cirkulation och mindre smärta!

Forskning visar att blodplättar flödar lättare förbi varandra utan att klibba ihop när kroppen påverkas av den förhöjda magnetismen. Det är fördelaktigt för blodcirkulationen och kan minska risken med att blodkärl blockeras av blodproppar.

Magnetterapi har en gynnsam effekt på blodtrycket och minskar smärta samt stelhet i muskler och leder.

Människor som lider av bensår eller andra sår, kan dra nytta av HelseTopmadrassen!

Bra sömn är viktigt!

Man har bevisat att magnetmadrasser förbättrar sömnkvaliteten med 76-95%.

Dammkvalster kan skada vår hälsa - bli av med dem!

Genom att eliminera dammkvalster från din säng, har du gjort en mycket lönsam investering i din hälsa. HelseTopmadrassen avlägsnar nästan alla kvalster från din säng på några dagar!

Dammkvalster kan orsaka följande symtom: Dåligt immunförsvar, astma, rinnande ögon, rinnande näsa / nästäppa, eksem, hudproblem såsom utslag och klåda, hosta, lunginflammation, smärta i ansiktet och bihålorna, sömnproblem, trötthet och låg energinivå.

Vi garanterar att magneterna i HelseTopmadrassen fungerar och behåller effekten i minst 30 år.



Gratis förpackning med smärtpåster (Värde 199 kr.)
Du sparar 1100 kr.

(Normalpris för madrassen är 2995 kr. / dubbel 3995 kr.)

Priser för HelseTopmadrassen med garanti:

Storlek 90x200 cm, **1895 kr.** (inkl. smärtpåster) spara **1100 kr.**

Storlek 180x200 cm, **2895 kr.** (inkl. smärtpåster) spara **1100 kr.**

199,- tillkommer i Fraktkostnader

Beställ nu på www.ShopVital.se
eller telefon: 0 22 35 00 35 2
och få gratis smärtpåster med din beställning

Okunskap – en patientfara

ÄLDREVÅRD För att undvika fallolyckor, läkemedelsbiverkningar, depressioner, undernäring med flera problem som ofta drabbar sjuka äldre, krävs en ökad kompetens bland vårdpersonalen. Det menar geriatriker och professorn Yngve Gustafson, som vikt sitt liv åt att göra vården bättre för de äldre.

Yngve Gustafson, geriatriker och professor, med äldrevård som sitt specialområde, skrader inte orden när han listar brister i vården av sjuka äldre och de konsekvenser de medför. Det är både dyrt och omänskligt, hävdar han.



Yngve Gustafson

– Kunskap, kompetens och kontinuitet är de viktigaste förutsättningarna för en god vård och omsorg. Och där finns stora brister.

Enligt Yngve Gustafson saknar 50 procent av personalen inom hemtjänsten utbildning, även biståndshandläggarna har i regel begränsade medicinska kunskaper för att kunna göra en rättvis bedömning när de möter en sjuk äldre människa.

Dåligt utbildade läkare

Men även läkarna har dålig kunskap och kort utbildning i geriatrik. De har också dålig kunskap om det friska åldrandet – gerontologi.

I stället för att leta efter de bakomliggande orsakerna ger läkaren symptomlindring med läkemedel och ofta fel medicin.

– Det blir värre och värre. Samhället genomsyras av en negativ attityd till äldre. Gamla kvinnor får sämre vård och fler läkemedel än män, och som regel aldrig rätt medicin. De får symptombehandling i stället för utredning, hävdar Yngve Gustafson.

En depression kan ha en mängd bakomliggande orsaker som: ensamhet,

ÅTGÄRDER FÖR HÄLSAN

■ De samhälls-åtgärder som Yngve Gustafson anser vara mest adekvata för att förebygga fallolyckor och främja en god hälsa är att:

- Förebygga infektioner
- Undvika felaktiga mediciner
- Ge god munvård
- Ge andningsträning



Yngve Gustafson menar att 60 procent av alla äldre över 80 år har fått läkemedel som de inte borde ha fått, vilket kan ge onödiga komplikationer.

undernäring, bristfällig rehabilitering, fallolycka, läkemedelsbiverkning, bristfällig prevention.

Men som regel ger läkaren läkemedel i stället för kristerapi. Helt fel behandling, menar Yngve Gustafson.

– Läkemedelsbiverkningar orsakar 95 procent av fallen hos äldre, 20 procent orsakas av obehandlad urinvägsinfektion. Dementa personer får antidepressiva och neuroleptika, trots att det inte har någon vetenskaplig effekt och är orsaken till mest fall bland personer med demens.

Han menar att 30 procent av sjukvårdens kostnader beror på onödiga komplikationer som främst drabbar äldre

människor. Största boven är läkemedelsbiverkningar orsakade av för höga doser, olämpliga läkemedel och olämpliga kombinationer. Vilket också blir dyrt, minst 15 miljarder kostar felmedicinering årligen.

Näringsbehovet ökar

Yngve Gustafson menar att 60 procent av alla äldre över 80 år har fått läkemedel som de inte borde få.

– Höga blodfetter och högt blodtryck har inte så stor betydelse för sjuka äldre över 80 år. Det är i stället andra hälsorisker som får större betydelse, säger han och ger exempel:

- Social rollförändring som att bli änka/änkling, förlora ett vuxet barn, förlora sitt oberoende
- Näringsbrist
- Läkemedelsbiverkningar
- Dålig munhälsa

När man blir äldre förändras kroppens alla funktioner. Näringsbehovet ökar, men näringsupptaget försämras.

Det är inte sällan näringsbrist och nedsatt immunförsvar som ligger bakom återkommande urinvägsinfektioner som orsakar förvirring och yrsel.

– Vi måste angripa de verkliga b-
varna, säger Yngve Gustafson.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

Nu ska svenskarna jobba längre

PENSIONER Så kom då pensionsgruppens förslag som ska förmå svenskarna att jobba längre. Förslaget innebär att man tidigast kan gå i pension vid 64 års ålder och inte som i dag vid 61. Dessutom får den som vill möjlighet att jobba vidare till 69, i stället för som i dag 67.

Förslaget är ett sätt att höja den allmänna pensionen som tenderar att minska för kommande generationer eftersom vi lever allt längre. Gränsen för när man tidigast kan gå i pension ska enligt överenskommelsen höjas i flera omgångar från dagens 61 år till 62 år 2020, till 63 år 2023 och till 64 år 2026. Enligt överenskommelsen ska också gränsen för hur länge en anställd har rätt att jobba kvar höjas från 67 till 68 2020 och till 69 2023.

I dag är genomsnittsåldern för när svenskar går i pension 64,5 år.

Färre fonder

I uppgörelsen har man också kommit överens om att det kritiserade premiepensionssystemet görs om i grunden. En åtgärd är att minska antalet fonder som den enskilde kan välja från 800 till 300. Oseriösa aktörer på fondmarknaden ska bort, som exempelvis det skandaldrab-

bade Allra. För att minska risken för att sådant händer ska en ny kontrollmyndighet inrättas.

Förslag i februari

Åldersgränsen för när garantipensioner tidigast får tas ut höjs från 65 år till 66 år och en möjlighet att ta ut garantipension efter 44 år i yrkeslivet införs.

Överenskommelsen innebär att ett tilläggsbelopp införs för garantipensionen och att taket för bostadstillägget höjs. Hur mycket mer pengar det handlar om är oklart. En utredning ska lägga fram förslag i februari.

Förstärkningen av garantipensionen och höjningen av bostadstillägget förväntas vara på plats 1 januari 2019.



Läs mer om detta på:
www.harochnu.se

PENSIONSGRUPPEN

■ Pensionsgruppen är en blocköverskridande arbetsgrupp som består av företrädare för de partier som står bakom pensionsöverenskommelsen: regeringspartierna S och MP samt M, L, C och KD. Socialminister Annika Strandhäll, S, är ordförande.

ÖVERENSKOMMELSEN I NIO PUNKTER

1. Grundskyddet (garantipensionen, bostadstillägget och äldreförsörjningsstödet) ska höjas för de ekonomiskt mest utsatta pensionärerna.
2. Ett reformerat premiepensionssystem.
3. Långsiktigt hållbara pensioner. Arbetslivet behöver förlängas.
4. Arbetsmiljö- och utbildningsrelaterade åtgärder för ett hållbart arbetsliv, så att människor inte slits ut.

5. Ett råd för arbetsmarknadens parter knyts till pensionsgruppen.
6. En delegation ska arbeta för att motverka åldersdiskriminering.
7. Översyn av avdragsreglerna för tjänstepension.
8. Åtgärder för mer jämställda pensioner mellan män och kvinnor.
9. Moderniserade placeringsregler för AP-fonderna för att möjliggöra högsta möjliga avkastning.



FOTO: JAQUELINE BALCER BEDNARSKA

– Det är en stor rikedom att träffa alla goa människor och att kunna ställa upp för gamla, säger Gittan Ludvigsson om jobbet som timvikarie.

Gittan, 71, vårdar gamla kollegor

ARBETSLIV I Smedjebackens kommun är var tredje timanställd inom äldreården själv pensionär. "Förut var man passé när man fyllt 55. I dag finns det egentligen ingen övre gräns", säger omsorgschefen.

Gittan Ludvigsson rycker in som timvikarie i äldreården i Smedjebacken.

– Jag ser ju att jag klarar av det här jobbet lika bra som någon som är 25 år.

Hur känns det att bli uppringd och tagga igång inför en arbetsdag?

– Det känns otroligt värdefullt, som att jag är betydelsefull. Och det är väldigt viktigt när man är gammal. Att man fortfarande är sedd, fast man är en gammal tant.

Ger mycket till verksamheten

Maria Eriksson är vikarierande enhetschef på Munkbogården och säger att möjligheten att ta in pensionärer är fantastisk.

– Det är de som gör att vi överle-

ver. Herregud, förra sommaren vad vi nyttjade dem. De får kommunen att gå framåt för det fattas alltid vikarier.

Vad ger det till verksamheten?

– Jag tror att det ger väldigt mycket med tanke på vårdtagarna också. De har lite annat att prata om, båda kan prata om pensionen till exempel. Jag tror det är jättebra när det är alla möjliga olika åldrar.

Handlar om mer än lönen

För Gittan Ludvigsson handlar arbetet om mycket mer än lönen.

– Det är en stor rikedom att träffa alla goa människor. Det är inte bara pengar, absolut inte. Det är det här att kunna ställa upp för gamla människor. Många känner jag ju igen, i och med att jag är så gammal. Många har ju varit mina arbetskamrater, som jag i dag vårdar.

Smedjebacken står inför en jättestämning säger Elisabet Zimmer, omsorgschef på kommunen.

– Vi har tittat på siffrorna hos oss i

vår omsorgsförvaltning. Vi är ungefär 300 medarbetare. 40 procent går i pension inom de närmsta tio åren. Det är en ofantligt stor mängd medarbetare som ska bytas ut. Och var vi ska hitta de nya medarbetarna, det vet jag inte riktigt. Så de är en viktig resurs, absolut.

– Förut var man passé när man fyllt 55. I dag finns det egentligen ingen övre gräns, inte i vår bransch i alla fall.

"Ger otroligt mycket"

Allt fler äldre gör att vårdbehovet är stort. Samtidigt är det relativt få ungdomar som vill jobba inom vården. Gittan Ludvigsson vill peppa unga att börja inom vården.

– Prova detta, innan ni säger att det bara är att torka bajs. För det är det inte, det ger otroligt mycket.

Hur länge tänker du jobba?

– Ja tänk, det är många som frågar må du tro. Jag kan inte svara på det.

TEXT: ANN-LOUISE RÖNSTÅL EK/

SVT NYHETER DALARNA

KGB-RUMMET

I TALLINN

GRUPPER
Om min 20 och max 35 personer

På Sokos Hotel Viru i Tallinn, huserade den ryska säkerhetspolisen KGB. De spanade på befolkningen och avlyssnade hotellets gäster. Trots att Hotel Viru har renoverats i övrigt, har våning 23 stått orörd ända sedan Estland blev självständigt och KGB-personalen lämnade lokalerna. Följ med på en gruppresa till Tallinn och se hur det egentligen var och fungerade under sovjettiden.



GRUPPRESA TALLINN ALL INCLUSIVE!

PRISEX 1462:– per person

Ingår: del i B2-hytt, frukost t/r, buffé inkl. dryck, 2-rättersmiddag (à la carte) inkl. dryck, sightseeing & inträde till KGB-rummet.

För bokning kontakta senioransvarig: 08-666 34 87 | senior.swe@tallinksilja.com





Flickor får nästan aldrig chansen att utbilda sig i Kenya. De ska hjälpa till i hemmet och giftas bort tidigt. Ju fler ringar runt halsen, desto mer värdefull att giftas bort

Gick i pension – och byggde skola i Kenya

Kea och Birgitta Arnlund är svenska pionjärer inom flygorganisationen MAF. De har upplevt otaliga äventyr och bott utomlands i nästan hela sitt yrkesverkssamma liv. För några år sedan gick de i pension och hade möjlighet att flytta hem till Sverige. Men det ville inte Kea och Birgitta.

– Nej, vi har inte tid att vara pensionärer, säger Kea Arnlund.

I en sval skogsbacke långt uppe i Kilsbergen ligger paret Arnlunds röda stuga med vita knutar. Promenadavstånd från sjön Leken och bortanför E18:s brusande vägtrafik. Här råder lugn och stillhet. Visserligen kan Kea och Birgitta få besök ibland av en älg eller ett rådjur, men an-

nars hörs här mest fågelkvitter och vinden från talltopparna. En skön idyll gjord för människor som vill koppla av efter ett väl förrättat livsverk. 600 mil härifrån finns parets andra hus, i Lokichoggio i Kenya.

– Där kan det vara 40 grader varmt. Ofta stryker det förbi schakaler och

ibland hör vi hyenorna skälla. När vi inte tar död på skorpioner eller någon spottkobra som ringlat fram på vår veranda.

Det var i Belgien de träffade varandra första gången. På en sommarkampanj 1970 i en liten kristen församling utanför Mons. Kea från Norrland och Birgitta från Skåne.

– Vi sjöng duett i ett möte och sen sa det klick. Kea ringde mig när vi kom hem och sedan träffades vi och blev ett par, säger Birgitta.

Gifta sig och stack iväg

Båda ville jobba Afrika, men deras framtidsdrömmar syntes oförenliga. Kea älskade att flyga. Han hade tagit privatcertifikat och drömde om att bli djungelpilot. Birgitta ville jobba med musik. En inte alltför eftersökt syssla i Afrika. Men en dag hände det omöjliga. Genom en tidningsartikel blev de varse att en skola i Zaire sökte en musiklärare.

– Vi gifte oss direkt och stack iväg.

Keas dröm gick delvis också i uppfyllelse. Tillsammans med lokalbefolkningen byggde han ett flygfält nära djungelbyn Ntoto. Byggmaterial släpptes ner från luften av en amerikansk missionsflygare. 1974 var de åter i Sverige

”Barnen var smutsiga och klädda i trasor, de hade inget att äta.

med en liten Anna i bagaget. Född i fotogenlampans ljus uppe bland bergen.

Efter avslutad flyg- och teknikerutbildning startade de en svensk avdelningen av missionsflyget MAF i Sverige. Sedan drog de iväg till Tchad, till inbördeskrig och hungersnöd. Kea nu antligen anställd som pilot medan Birgitta skötte marktjänst, radiokommunikation och bokföring.

– Vi flög säd till de kruttorra distrikten och delade ut förnödenheter. Hjälpte sjuka till dispensärer och skjutsade runt läkare och mediciner, säger Kea.

Här visade det sig hur mycket flyget betydde. Trots de svåra oroligheterna fick både barn, gamla och sjuka del av

»



En gång om året ordnar man en gemensam födelsedag, barnen vet oftast inte om när de är födda så därför har de en gemensam dag. En viktig fest.



En tragisk, men alltför vanlig bild på skolan. Pappan kommer och hämtar sin 10-åriga dotter. Hon måste avsluta sin utbildning då han bestämt att hon ska gifta sig



Kvinnorna har lärt sig bygga en bättre spis. I vanliga fall lagar de mat över öppen eld vilket inte är särskilt värmeskapande.

biståndet. 1986 var de åter i Sverige för att bara tre år senare åka till Kenya för nya flyguppgifter. För några år sedan gick de i pension och smidde planer att flytta hem till sina sex barn och 16 barnbarn. Om det inte hade varit för att Birgitta en dag kom att besöka staden Lokichoggio.

Tårarna bara rann

– Jag var där för att prata med några kvinnor i ett bymöte, bland annat för att se deras skola. Till min förvåning ledde de mig då till ett träd i byns utkant, där ett hundratal barn var samlade till undervisning av en berusad gammal man. Allt såg bedrövt ut. Barnen var smutsiga och klädda i trasor, de hade ingen mat att äta. Jag grät när jag

såg dem, tårarna bara rann. Åter hemma på flygbasen berättade Birgitta för Kea om sin upplevelse. De bestämde sig för att samla in pengar och bygga en fungerande skola. De återvände till Sverige, inte för att njuta av sin pension utan för att engagera svenskar för projektet. Skolor, företag, organisationer, släkt och vänner blev intresserade, gjorde insamlingar och bidrog ekonomiskt. Snart kunde de förankra sina planer bland befolkningen i Lokichoggio.

Skola för 600 barn

Glädjen blev stor och tillsammans med både lokala och svenska hantverkare har de nu byggt upp en grundskola för 600 barn, bedriver matutdelning, välgörenhet,

sjukvård och kvinnoarbete, samt planerar för en yrkesskola. För två år sedan blev Skandinaviska Barnmissionen huvudman för arbetet. En avlastning för Arnlunds som nu slipper dra hela lasset själva.

Vill träffa barnbarnen oftare

– Nu är vi där sex månader i stöten och varvar med kortare hemmavistelser i Sverige, säger Kea.

Men helst skulle de vilja dela ledarsvaret med några andra, så att de bara behövde vara i Kenya några månader i taget.

– Vi blir kvar så länge vi har hälsan, men visst vore det härligt om vi kunde träffa våra barnbarn lite oftare, avslutar Birgitta.

TEXT: KG MATTSSON FOTO: PRIVAT

VÄRKANDE

KNÄN? FÖTTER? ARMAR? HÄNDER?

SUCCÈ
Tusentals nöjda kunder

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. En storlek passar de flesta. Säljes styckvis eller i par.

KNÄSTÖD



BRA MOT!
• Smärta
• Artros
• Stela knän
• Kalla knän
• Instabila knän

"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

HAND/HANDLEDSSTÖD

MAGNETIC DELUXE HANDSTÖD är gjorda av vårt unika specialtyg. En storlek passar de flesta. Säljes styckvis eller i par.

BRA MOT!
• Smärta i händerna och handleder
• Artros
• Stela och kalla handleder
• Stela och kalla händer



ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par
Singel. Art.Nr 800 Par. Art.Nr 888

HANDLEDSSTÖD

MAGNETIC DELUXE HANDLEDSKYDD är gjorda av vårt unika specialtyg. En storlek passar de flesta. Säljes styckvis eller i par.

BRA MOT!
• Smärta i händerna och handleder
• Artros
• Stela och kalla handleder



ENDAST 99 kr/st eller 198 kr/par
Singel. Art.Nr 300 Par. Art.Nr 333

MAGNETIC DELUXE FOTLEDSSTÖD är gjorda av vårt unika specialtyg med magnetiskt och infrarött innehåll. Magnetism ökar ditt blodflöde och infrarött ger värme. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på 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. En storlek passar de flesta. Säljes styckvis eller i par.

FOTLEDSSTÖD



BRA MOT!
• Smärta i fötter, häl och fotled
• Artros
• Stela fötter
• Kalla fötter
• Instabil fotled
• Okänsliga fötter

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

ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par
Singel. Art.Nr 200 Par. Art.Nr 222

ARMBÄGSSTÖD

MAGNETIC DELUXE ARMBÄGSSKYDD är gjorda av vårt unika specialtyg. En storlek passar de flesta. Säljes styckvis eller i par.

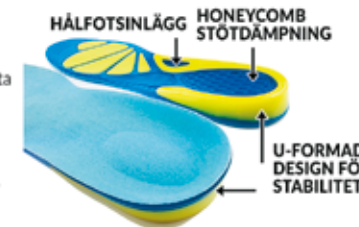
BRA MOT!
• Smärta
• Stel arm och armbåge
• Kall arm och armbåge



ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par Singel. Art.Nr 100 Par. Art.Nr 111

SULOR

EASY WALK GELSULA har utmärkt 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 på varje extra par sulor du köper!

BESTÄLL PÅ



070-259 32 20



moneodirect.se

Betalning sker mot faktura. 30 dagars öppet köp. Fakturaavgift 19 kr samt porto 30 kr tillkommer. Kunden står för returportot. Vid skador som uppstått under perioden 1 år efter leveransdatum ersätts kunden med en likvärdig produkt. Moneo Direct AB, Box 6095, 800 06 Gävle E-post: support@moneodirect.se Org.Nr. 556931-4619

ART. NR	ANTAL	STORLEK	VARUSLAG	PRIS	Namn:	Portot är redan betalt
					Adress:	
					Ort:	
					100% NÖJD KUND GARANTI! Prova gratis i 30 dagar. Betala bara om du är nöjd. Leverans direkt till din dörr. 1 Års Garanti	
						SVARSPOST Moneo Direct AB 20636342 802 08 GÄVLE

Hemlagat ökade aptiten

HEMTJÄNST I Munkedal, en liten kommun med 10 500 innevånare, gjorde man en helomvändning och återinförde matlagning i hemtjänsten. De äldre är nöjdare, äter bättre och mer. Och vissa politikers och tjänstemäns domedagsprofetior gick inte i uppfyllelse. Det blev inte dyrare.

Nej, det blev inte någon framgång med kyllda matlådor till personer med hemtjänst i Munkedals kommun. En del äldre slängde till och med maten, som de menade inte smakade särskilt bra.

– Det var ett mas-sivt motstånd när matlådorna infördes och när vi gjorde om upphandlingen 2012 bestämde vi att vi skulle införa matlagning i hemtjänsten, säger Maria Länström, enhetschef inom äldreomsorgen.



Maria Länström

Förändringen har inneburit att de äldre har blivit mer intresserade av sin mat och vad de äter. Visst har personalen oroat sig för när vissa äter väldigt enahanda kost som Arne som älskar korv och gärna vill ha öl som måltidsdryck, exempelvis. De får ju själva välja sin mat.

– Men de får mer näring än när de kastade sin matlåda. Det är måltiden som de äter upp som är det viktiga, säger Maria Länström.

Matlagningen har också medfört att lokala handlare och affären på orten får ha kvar sina kunder.

– Att vi får behålla vår affär betyder mycket för vår lilla kommun.

Matlagning på schemat

Men personalen måste ju kunna laga mat, så nu har de som saknar basala matkunskaper matlagning på schemat. Men det blir ändå inte dyrare för kommunen eftersom utgiften motsvarar den kostnad man tidigare hade för leverans av matlådor.

– I den utvärdering som vi gjorde



Magdalena Jorkvist, en av de 90 undersköterskor som arbetar inom kommunens hemtjänst, tycker att det är roligt att kunna bidra med den guldkant på tillvaron som matlagningstiden innebär.

tyckte en brukare att det var viktigt att få vara med och laga mat. Eftersom personen var sjuk och hade svårt med matlusten var det viktigt att få vara med vid kryddningen för att klara av att äta och hålla vikten, säger Maria Länström.

Utvärderingen visade också att sju av

tio var odelat positiva och 100 procent var glada att slippa matlådorna.

Seniorvänligaste kommunen

2013, ett år efter att modellen med matlagning infördes, utsågs Munkdals kommun till Sveriges seniorvänligaste kommun.

– Undersköterskorna som sköter matlagningen hos våra brukare är nöjda och tycker det är skönt att de kan ge de äldre guldkant på omsorgen. Det här är modellen, säger Maria Länström.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

FOTO: MUNKEDALS KOMMUN

”Att vi får behålla vår affär betyder mycket.



Kunskap om kostenska förhindra fall

Varje dag dör tre personer till följd av en fallolycka. Drygt 90 procent av dessa är 65 år eller äldre. Nu vill regeringen visa att rätt mat och kost kan bidra till att förebygga fallolyckor.

Det är Livsmedelsverket som fått regeringens uppdrag att ta fram kunskapsstöd om maten och kostens betydelse för att minska fall.

Stigande ålder medför nedsatta funktioner och ökar risken för sjukdomar. Detta ökar risken för undernäring och kan ge upphov till svåråtkäta sår och infektioner. Undernäring kan också orsaka minskad muskelmassa vilket i sin tur ökar risken för fallskador.

– Bra matvanor ökar både hälsa och livskvalitet i stort. Därför är det viktigt att prioritera att minska undernäringen bland äldre. Det bidrar inte bara till en bättre och tryggare vardag, utan också till att minska fallolyckor och flera sjukdomstyper. Uppdraget till Livsmedelsverket är en del av det arbetet, säger äldreminister Åsa Regnér till Dagens Medicin.

Livsmedelsverket får tre miljoner kronor för uppdraget under 2018, och ska också följa upp och utvärdera arbetet. Uppdraget ska redovisas senast den 15 mars 2020.



Åsa Regnér

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, från några dagar till flera månader.



Beställ gärna våra broschyrer på 08-54020220.

Prisexempel tre veckor i april:

Trycket på de kanariska öarna den kommande vintern är rekordhög för 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.

priserna är per person i sällskap om 2, Lägenhetshotell i 3 veckor inkl. direktflyg, bagage och taxitransfer t/r.

Kanarieöarna 3 veckor i april

Las Palmas – Catalina Park *** svit med takterrass	10.300:-
San Agustin – Folias *** enrumsvåning, frukost	11.600:-
Playa del Ingles – Jardin del Atlantico, tvårumsvåning	8.100:-
Puerto Rico – Puerto Plata *** enrumsvåning	8.300:-
Playa de las Americas – Barranco *** tvårumsvån., poolutsikt	10.900:-
Puerto de la Cruz – Florida Plaza *** enrumsvåning	8.900:-

Medelhavet 3 veckor i april

Almuñecar – Chinasol ** + enrumsvåning	7.400:-
Almuñecar – Playa **** dubbelrum, halvpension, havsutsikt, innepool	14.300:-
Nerja – Fercomar *** tvårumsvåning	10.400:-
Fuengirola – Stella Maris *** enrumsvåning, havsutsikt	8.900:-
Marbella – Princesa Playa **** enrumsvåning, uppvärmd pool	9.400:-
Mallorca, Palmanova – Zafiro **** tvårumsvåning, inomhuspool	12.700:-
Cypern, Agia Napa – Panas *** + enrumsvåning, inomhuspool	8.200:-
Cypern, Larnaca – Sun Hall Beach *** enrumsvåning, havsutsikt	10.300:-
Malta, Sliema – Blubay *** tvårumsvåning, havsutsikt, inomhuspool	

Kanarieöarna nästa vinter häng på låset!

Prisvänligt med uppvärmd pool tre veckor i november: per person i sällskap om 2, med flyg, lägenhet & transfer, lägenhet.

Playa del Ingles – Corona Blanca *** tvårumsvån,	12.400:-
Playa del Ingles – Jardin del Atlantico *** tvårumsvån	11.500:-
Playa de las Americas – Barranco *** tvårumsvåning,	10.900:-
Playa de las Americas – Paraiso del Sol *** enrumsvån	10.300:-
Puerto de la Cruz – Bambi *** tvårumsvåning	8.900:-
Puerto de la Cruz – Masaru **** enrumsvån, frukost	12.400:-

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

Hotel
RESERVATION

Adel Abu Hamdeh: Fast läkarkontakt viktigare med åren

Med åldern kommer krämpor och skavanker. Lindriga besvär som visserligen strör smolk i livsbälgaren men som tack och lov är ofarliga och ofta övergående. Men med åldern ökar dessvärre även risken för allvarliga sjukdomar. Vissa får man lov att dras med resten av livet medan andra drar livet ur en.

KRÄMPOR OCH SJUKDOMAR kan vara förrädiska lika varandra. Hur vet man att smärtorna i ryggen går över och inte beror på cancer? Kan man säkert veta? Och kan man lita på läkaren som man träffat för första gången när denne påstår att det inte är något att oroa sig för?

Förhållandevis få patienter i Sverige har en fast läkarkontakt som de vänder sig till vid behov av vård. Patienter träffar ofta olika läkare och tvingas berätta om sina besvär gång på gång vilket kan leda till olika bedömningar, motsägelsefulla råd och behandlingar och orsaka en otrygghet för patienten. I värsta fall

”Patienter tvingas ofta berätta om sina besvär gång på gång”

ger det en försämrad hälsa. Tidsödande, ineffektivt och ovärdigt för patienten.

Inom primärvården är problemen med kontinuitet omfattande, vilket drabbar äldre och multisjuka särskilt hårt. När sjukdomar staplas på hög kastas patienten inte sällan mellan specialister och mottagningar. Det är då behovet av en allmänläkare med helhetsansvar är som störst. Ett ankare i ett stormigt sjukvårdshav.

NÄR KONTINUITETEN brister eroderas förtroendet för sjukvården. När vi blir, eller känner oss, sjuka ska det vara doktorn vi kontaktar, inte en doktor. Doktorn, som vi lärt känna och med tiden fått förtroende för och tillit till. För ibland är det viktigare att doktorn känner patienten som har sjukdomen än sjukdomen som patienten har.



Adel Abu Hamdeh,
ST-läkare i psykiatri

Vi bjuder alla medlemmar på **succé-BH:n** och ett par fina högkvalitativa **trosor i bomull!**

High Quality
+ 59 kr frakt
0:-

92% Polyamid 8% Elastan

Upplev en bekväm och snygg BH utan bågar, byglar eller sömmar. Stretchbart material! Med uttagbara inlägg

Bekväma och snygga trosor i utmärkt kvalitet med mjuk resår i midjan.



Maximodellen är lite stor och bred i storleken!

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

Storlek: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL
Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Rosa
Modell: ☐ Hipster ☐ Maxi

- 2 olika prova-på-paket i utvärderingssyfte.
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser så länge du själv önskar utan någon bindningstid. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina leveranser.
- Om du väljer att fortsätta blir ditt medlemspris:
Komfort BH: 2 st i ett paket för 99 kr/st + frakt 39 kr.
Trosor: 3 par i ett paket för endast 56 kr/st + frakt 29 kr.

Beställ 018-700 33 00 eller på mkcollection.se
Överraskande gåva följer med i varje provpaket!

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ **Ort:** _____

Tel/Mobil: _____
Paketet levereras direkt hem i din brevlåda!

MK Collection
Svarspost 206 050 94
758 53 UPPSALA

SKPF Här&Nu 1 - 2018 02 12

Dagskryssning

TILL ÅLAND

Eckerö Linjens nöjespåse innehåller allt ifrån kryssningsvärdar, pianister och trubadurer till musikquiz, bingo, shower och liveband! Våra populära kryssningsvärdar Lelle & Jampa samt Mats & P-A knyter ihop påsen och ser till att du får njuta fullt ut varje dag i bar Klubb Kuling. Se aktuell nöjeskalender på → eckerolinjen.se/noje



Webbrabatt!

BUSS + BÅT T/R + UNDERHÅLLNING 60:-
Ordinarie pris 90:-

SKÄRGÅRDSBORD 230:-

Priset gäller vid förhandsbetalning (ordinarie pris 250:-). Barn 7-15 år äter för halva priset, 0-6 år gratis.

ECKERÖ LINJEN

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



STANNA LITE LÄNGRE PÅ ÅLAND

Eckerö Linjens stora katalog för 2018 har kommit, fylld med tips på härliga upplevelser, evenemang och boende – beställ den via webben eller per telefon!

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





Världen runt på vågorna

KRYSSNING Håkan har rest på de sju haven. Kryssat runt bland öarna i Västindien, korsat Stilla havet, rundat Kap Horn och besökt de stora städerna runt Medelhavet. Men inte som sjöman utan som båtturist.

– Att åka på kryssning är ett underbart sätt att resa och inte alls så dyrt som man kan tro, säger Håkan Wistrand, 72.

Det var på en båtresor till Sydafrika 1974 som Håkan och hans fru första gången förstod att livet till havs kan vara ett högst behagligt liv.

– Vi hade lämnat ett stressigt arbete i Sverige och visste att ett nytt stort engagemang väntade i Sydafrika. Vi var väl-

digt trötta när vi klev ombord. Men den tolv dagar långa båtresan blev en av de bästa resor vi gjort. En skön hytt väntade, god mat och en del program ombord. Själén hann ifatt kroppen.

Vill resa bekvämt

För några år sedan blev de pensionärer och hann äntligen ägna sig åt barn och barnbarn och andra uppgifter som länge legat och väntat. Men när vintermörkret åter slöt sig tog de flyget till Valparaiso, på Chiles västliga kust, för att långkryssa till Buenos Aires. Äntligen skulle de få se en del av Sydamerika.

– Vi hade drömt om att åka dit någon gång. Men ju äldre man blir, desto bekvämare vill man resa. Slippa krångla med

hotell och planera utfärder, bara kryssa, koppla av och följa med.

Resan 2009 gick via Sydamerikas sydspets Kap Horn, känd för sin dimma, sina hårda strömmar och stormar. När de närmade sig udden blev passagerarna ombedda att inte gå upp på däck.

– Men det blev tvärtom, Kap Horn

”Mindre än 1000 kr per dygn med mat, logi och underhållning.

bjöd på vackert väder och spegelblank sjö. Vår norske kapten blev så förvånad att han i stället uppmanade oss att skynda upp och fotografera. Han hade aldrig sett Kap Horn så stilla.

Den fortsatta resan bjöd i alla fall på god vind, med stopp i Eldslandet och Puerto Madryn innan sluthamn i Buenos Aires.

– De här stora kryssningsbåtarna har så bra stabilisatorer att man knappt känner av när det blåser storm.

Mineralvatten sparar pengar

Kryssningsresan till Sydamerika gav blodad tand. Bortsett från några korta båtresor till Finland har de nu avverkat tio längre kryssningsresor. Från Yokohama

över Stilla havet till Vancouver, en resa utefter Alaskas kust, en sväng i Västindien och några resor i Medelhavet. I bland en vecka, helst två.

– Några särskilda pensionärsrabatter gäller inte på båtarna. Men de är ändå inte dyrare att åka på än en vanlig flygcharter till Kanarieöarna. En 12 dagars resa till hösten, från Rom till San Juan i Västindien, kostar bara 9 000 kronor. Det är ju alltså mindre än 1 000 kronor per dygn, med mat, logi och underhållning och tryggheten av personal som kollar och passar upp. På båtarna finns läkare och en egen sjukvårdsavdelning.

Håkan har hittat fler sätt att komma billigare undan.

– I stället för att åka på en organiserad charterresa blir det alltid billigare att köpa biljett på nätet.

Livet ombord kan också levas billigare för den som vill.

– Vi nöjer oss med mineralvatten till maten. En bekant till oss kunde i slutet av en resa konstatera att spritnotan blev dyrare än själva resan.

Massor att göra ombord

Håkan och hans fru har åkt med olika båtbolag, men reser nu helst med Royal Caribbean.

– Dels för att man enbart pratar engelska på de båtarna, men vi upplever också att det är en skönare stämning bland personalen. Andra bolag har en betydligt tydligare hierarki.

I slutet av februari ska de ut igen. Denna gång till Karibien. Men nu i sällskap med ett av sina barnbarn

– Jag tror inte att han kommer tycka att det blir en långtråkig resa. Det finns massor att göra ombord.

Förutom restauranger, promenader, bio och swimmingpooler finns det klätterväggar, underhållning varje kväll, gym och bibliotek. Det sistnämnda passande för farfar.

– Kryssningar är som gjorda för att läsa en god bok, avslutar Håkan Wistrand

TEXT: KG MATSSON

FOTO: PRIVAT



FLYTANDE NÖJESPARK

Förutom restauranger, promenader, bio och swimmingpooler finns det klätterväggar, underhållning varje kväll, gym och bibliotek på båten.



LANDSKAPSVY FRÅN DÄCK

De stora kryssningsfartygen får precis plats i slussen. Högt ovan mark ges en mäktig utsikt över det böljande landskapet.



Sveriges mest köpta blåbärsextrakt för synen!

Hjälp för ansträngda och åldrande ögon.

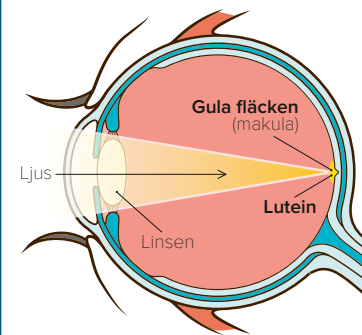
Med stigande ålder kan halten lutein i gula fläcken reduceras.

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.

Fast i villan – borde rätta mun efter matsäck

Svar på Lars Zetterbergs insändare i Här & Nu 6/2017:

Jag sitter och läser din insändare om problemet för er som sitter fast i en för stor villa. Jag har full förståelse för att villan är för stor för två personer. Vad jag inte förstår är, vad problemet med villan är? Du skriver att ni får en reavinest på 400 000-500 000 kronor, varför? Jo det är just det, de som hade möjlighet att köpa en villa på 70-talet och som vid omskrivningar av länet, lånade inte bara till underhåll av villan, utan till lyxkonsumtion som t ex nya bilar, semester och nya möbler. Räntan på lånen fick ni dra av på skatten, så det var staten som betalade en del av er konsumtion.

Detta skulle ni kanske tänkt på då och sparat lite till kommande tider. Vänd på det?

En som bodde i hyreslägenhet hade inte något att låna på och fick snällt vänta till de sparat ihop till sin konsumtion eller låna till en betydligt högre ränta och visst fick de också göra avdrag på räntan, men behövde ett större kapital för att kunna låna, om de skulle ha en dräglig levnadsstandard.

Jag är en gift pensionär som alltid fått rätta mun efter matsäcken och det fick barnen också när de var små och jag var hemma med dem. Dags var inget som enligt mig och min man passade oss.

Hoppas det löser sig för er, men inte med skattemedel.

”Staten betalade en del av er konsumtion”

KARIN WEDIN



FOTO: ISTOCKPHOTO

Papperspost inte heller säker

Det talas så mycket om IT-säkerhet. Men hur enkelt är det inte att gå in i en trappuppgång, läsa på anslagstavlan vem som bor där, gå hem och sedan söka på namnet och få hela namnet + adressen. Eller helt enkelt fixa upp posten

från postfacket om det finns i trappen-trén. Tuggummi på en pinne fungerar nog bra. Att vi också ska se till att ta bort namn och adress från tidningar, brev som slängs i retur pappret.

HÄLSNING B CARLSSON

Bort med förledande reklam

Nu äntligen fattar jag tag i pennan och kan säga vad jag verkligen tycker om och känner för de som fått uppleva underverk på grund av den eller den tabletten, medicinen eller dylikt med utsatt namn och strålände ansikten av lycka. mestadels kvinnor, men inget ont sagt om just det.

Jag har provat deras undergörande medel men funnit till min förbittring att deras medel inte hjälper ett dyft. Andra besvikna torde ha upplevt samma sak som jag.

Detta är reklamakeri och jag ber dem att hålla tyst med sin propaganda. Det räcker med att säga att den och den sagt någonting gott om med-

let i fråga, utan utsatt namn och bild.

Jag känner mig lurad av dem men missunnar dem inte att själva ha blivit kvitt det onda. Jag hoppas ni förstår min frustration. Men en sak vill jag berömma och det är er fina tidning med intressant innehåll som jag gärna läser, men bort med all reklamhysteri! Däremot är jag mycket positiv till annonsen om talar om Sveriges mest köpta blåbärsextrakt för synen. Jag kommer som vanligt att äta blåbär. Så tack för den annonsen.

Först som sist: förlåt mig för mitt misshumör, men jag har kommit upp i åren då det hettar till. Men detta är inte ert fel.

EN 90+-ÅRING

elexir pharma

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



VANJA JONEBRING ARNELL

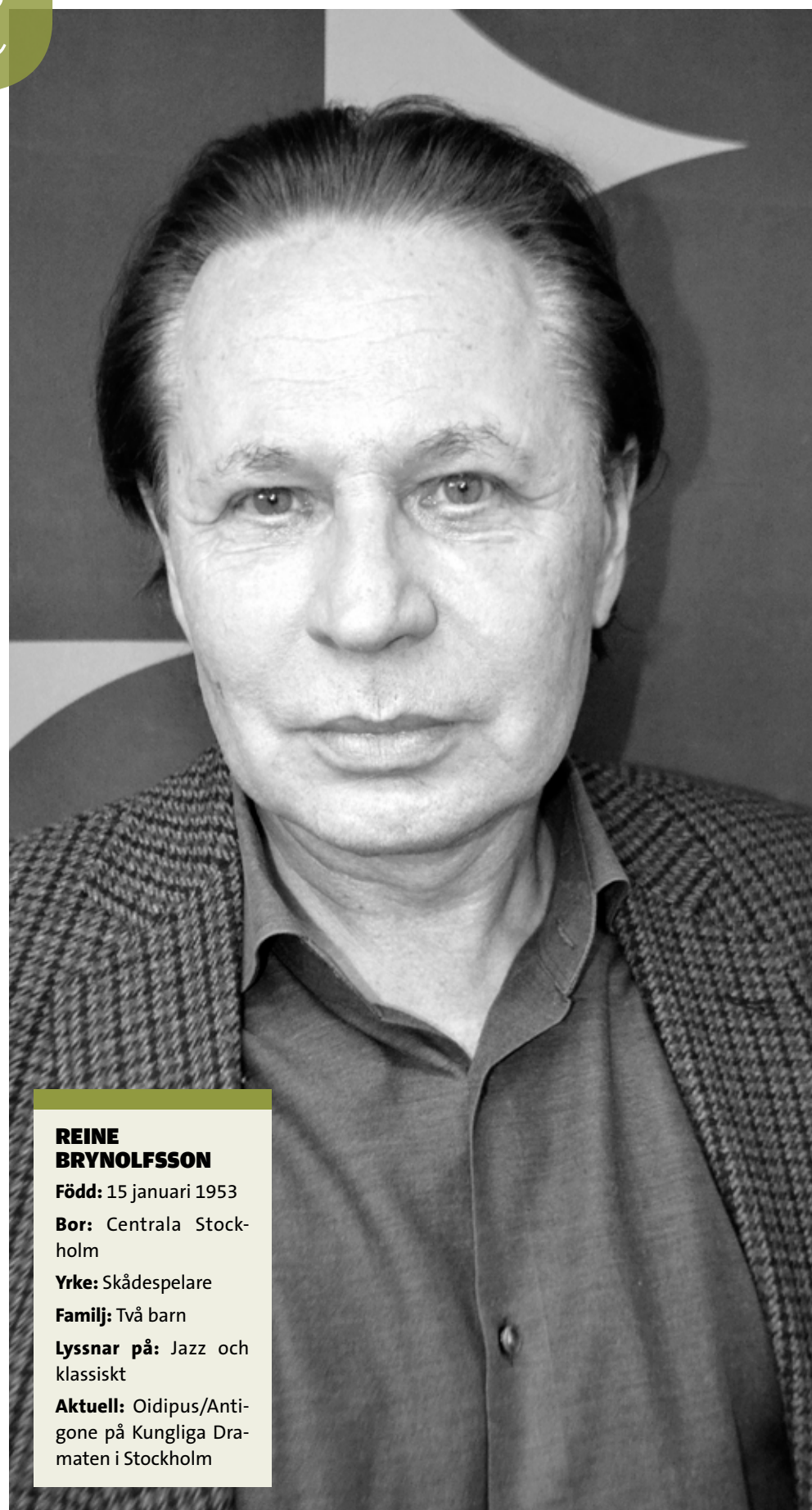
137 konstnärer på Vårsalongen

Årets första höjdpunkt i ett nyrenoverat Liljevalchs konsthall på Djurgården i Stockholm är Vårsalongen. I år 284 verk av 137 konstnärer. Portarna öppnades i januari och utställningen pågår i tio veckor, fram till den 25 mars.

Till 2018 års Vårsalong kom 2 423 ansökningar, därav nästan två tredjedelar från kvinnor. Av de 137 som antogs var 79 kvinnor och 58 män, och medelåldern är 49 år. Yngst är en 19-åring från Norrköping och äldst, i år liksom förra året, veteranen Siv Appelqvist från Lund som 2018 fyller 93.

Ett 60-tal av de uttagna kommer från Storstockholmsområdet och en deltagare kommer från Helsingfors. I övrigt är spridningen som vanligt stor, från Brännö till Gotlands Tofta, från Luleå till Lund.

I årets jury ingick konstnärerna Sara-Vide Ericson och Dan Wolgers samt författaren Lena Andersson och med Liljevalchs chef Mårten Castenfors som ordförande.



REINE BRYNOLFSSON

Född: 15 januari 1953

Bor: Centrala Stockholm

Yrke: Skådespelare

Familj: Två barn

Lyssnar på: Jazz och klassiskt

Aktuell: Oidipus/Antigone på Kungliga Dramaten i Stockholm

Reine värnar ritualen

PORTRÄTT – Det är spännande att pröva andra karaktärer och att gå in i någon annans värld. Det är ett privilegium som skådespelare att få pröva olika förhållningssätt, menar Reine Brynolfsson.

I januari nominerades Reine Brynolfsson, 65, för andra gången till en guldbagge. Denna gång hade han chansen att vinna för bästa manliga huvudroll för sin gestaltning av bonden Agne i filmen Korparna. Det är över 20 år sedan han nominerades första gången, för sin roll i Jerusalem 1996, och då för bästa manliga biroll.

Det blev inget pris den här gången heller, men många kritiker menar att juryn gjorde en felbedömning.

– Rollen som Agne var en stor utmaning, både hård och spännande. Det var en mycket speciell och komplex person som jag fick träna mycket inför, säger Reine Brynolfsson.

Stora svängningar

Och det Reine Brynolfsson syftar på är inte bara karaktären med sin speciella svärta utan i förberedelserna ingick även fysisk träning och praktik på bondgårdar i Stockholmsområdet.

– Det gäller inte bara att kunna de olika handgreppen som han utför dagligen i sitt arbete på bondgården, så att det ser rätt och naturligt ut, utan han är också en fysiskt stark person, därför gällde det att träna upp styrkan, säger Reine Brynolfsson och skrattar.

Filmen Korparna hade premiär i oktober 2017 men spelades in året innan i Jämtland. Då var det film, just nu är han aktuell på teaterscenen. Att arbeta som skådespelare innebär stora svängningar, från bonden Agne i ett kargt jordbrukslandskap under 70-talets Sverige till det grekiska dramat Oidipus/Antigone som just nu spelas på kungliga Dramaten i Stockholm, där han tillhör den fasta skådespelarenssemblen.



FOTO: TRIART FILM

PRISVÄRT MÖTE Reine Brynolfsson och Maria Heiskanen nominerades båda till varsin Guldbagge för sina prestationer i Korparna..

” Rollen som Agne var en stor utmaning.

– De mänskliga berättelserna är universella. Även om det grekiska dramat går tillbaka 2 500 år i tiden skildras även här aktuella mänskliga öden. Relationer människor emellan är tidlösa och vi kan känna igen oss trots tidsgapet, menar Reine Brynolfsson.

Olika uttryck

En av de första rollerna som Reine Brynolfsson gjorde på film var i Korpens skugga från 1988 av den isländske regissören Hrafn Gunnlaugsson. En dramatisk och blodig Tristan och Isolde-historia utspelad under vikingatiden.

Men sitt stora genombrott fick han genom filmer med Colin Nutley, i Black Jack och som präst i Änglagård. Men han har också teaterroller bakom sig som fått stor publik

Själv tycker han om att växla mellan teater och film.

– Det är olika saker och uttryck som lockar. På scenen är det en ny föreställning varje gång och processen att nå fram till rollen sker genom repetitionsarbetet.

Men hur laddar du om till en ny föreställningskväll?

– Man får preparera sig på olika sätt. När man vaknar på morgonen har man föreställningen i kroppen. Behöver man vila lite innan man går upp på scenen, så gör man det om man har den taktiken, säger han lite avvärande.

Nej, hur han gör exakt, det vill han inte berätta!

– Om man har en särskild ritual kanske den förlorar sin kraft om man pratar om den, säger han och ser mig djupt i ögonen.

Frågan är besvarad.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN



Läs mer om detta på:
www.harochnu.se

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

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

Badparadiset Mae Phim

2018: 7/3*, 21/10, 2/11, 14/11, 26/11, 8/12 (21/10, 26/11 har 2.000 kr lägre pris), 8/12* samt 22/12 en 17-dagars jul- och nyårsresa.
2019: 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 7/3, 8/12-18 och 7/3-19)
17-dagars 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 semestrat här liksom tusentals seniorer som har semestrat här tillsammans med oss.

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

CK:s Resor Anmälan per Epost: christer@cksresor.se
Christer Kjullberg 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 cksresor.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 drinks under måltider och utfärder.

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

Åk på promenad!

Låt dig inte begränsas!

Att kunna röra sig fritt och utan hjälp. Att ta lite längre promenader eller få med sig det man handlat utan att behöva bära tungt. Det är vad en eldriven promenadskoter kan göra för dig.

Besök www.promenadskoter.se för information och återförsäljare



PROMENADSKOTER.SE
Promenadskoter.se - Dealy Sweden AB

Barnbarnet vill flytta – hur kan jag hjälpa?

FRÅGA: Mitt barnbarn vill flytta hemifrån. Hon ska börja plugga på högskola på en ort där det är mycket svårt att hitta bostad. Jag skulle vilja hjälpa till men vet inte hur. Tyvärr kan jag inte låna ut hela summan för en bostadsrätt utan köpet måste nog finansieras med banklån. Hur kan jag hjälpa henne på bästa sätt?

SVAR: Tyvärr finns det ingen enkel lösning men jag tänker ta upp tre förslag som du kan fundera vidare på och eventuellt diskutera med den bank som ni väljer att vända er till.

Bidra till kontantinsatsen: Minst 15 procent av bostadens pris måste ditt barnbarn själv finansiera för att få ett banklån på resterande. Du kan hjälpa ditt barnbarn genom att antingen låna ut pengarna eller ge henne dem som gåva. Om du vill ge henne pengarna i gåva bör ett gåvobrev upprättas där det tydligt framgår om det ska vara förskott på arv eller inte, att gåvan ska utgöra hennes enskilda egendom så att om hon flyttar ihop eller gifter sig inte behöver dela värdet av gåvan om hon framöver separerar. Gåvan är helt skattefri.

Fråga juristen

Bli medlåntagare: Även om ditt barnbarn skulle kunna betala hela kontantinsatsen är bankerna i regel mycket tveksamma att låna ut pengar till personer utan fast inkomst. I sådant fall kan du bli medlåntagare vilket innebär att du blir personligt betalningsansvarig för hela skulden om ditt barnbarn inte kan betala räntor och amorteringar. Det är viktigt att ni diskuterar vad som händer med lånet och ägandet av bostadsrätten om hon blir sambo eller gifter sig under tiden du är medlåntagare.

Bli delägare i bostadsrätten: Ett tredje sätt är att du eller hennes föräldrar blir delägare i bostadsrätten. Dock är det svårt att få banken att bevilja lån till pensionärer utan högre inkomst varför du sannolikt själv måste kunna finansiera din ägarandel. Ni måste också undersöka om bostadsrättsföreningen har regler som tillåter att ni är flera som äger bostaden. Vissa föreningar godkänner att föräldrar eller morföräldrar står som ägare och att barnbarnet bor i lägenheten. De flesta vill dock att den som bor i lägenheten ska äga minst 10 procent.



LINDA LJUNGGREN
FAMILJENS JURIST

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 SYMTOM

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

TESTOSTERON-OMVANDLING

Besvären 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.



SABAMIN ÄR RECEPTFRITT OCH FINNS PÅ ALLA APOTEK OCH HÄLSOBUTIKER.

Sabamin är ett växtbaserat läkemedel använt vid lättare urineringsbesvär orsakade av godartad prostataförstoring, exempelvis nattliga urinträngningar. Kontakta läkare innan behandling för att inte missa eventuellt bakomliggande allvarlig sjukdom. Om besvären 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

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.



CIRKA 6:-
PER DAG

ENKLT ATT ANVÄNDA
– EN KAPSEL PER DAG

ETT ENKLT VAL

Kom med och tyck till!



Nu har vi lanserat SKPF Pensionärernas digitala medlemspanel, som tar pulsen på förbundet och tar reda på vad medlemmarna tycker i olika aktuella frågor. Vill du vara med och tycka till? Anmäl dig nu!

Som deltagare i Medlemspanelen kommer du ett antal gånger under året att få epost med en länk till en enkät med frågor om ämnen som dagspolitiken, SKPF Pensionärernas arbete och annat som vi vill ha medlemmarnas åsikter om. Deltagande i panelen bygger på först-till-kvarn-principen och när vi fått in tusen deltagare så kommer vi tills vidare

inte att bjuda in fler deltagare under 2018.

Du som vill delta i panelen anmäler dig så här:

Skicka ett mejl till:
medlemspanel@skpf.se

Mejlet ska innehålla ditt namn och medlemsnummer. Skriv "Panel 2018" i ämnesraden.

Namn och medlemsnummer behöver vi för att säkerställa att endast riktiga medlemmar kommer med i panelen. Alla svar på enkätfrågorna anonymiseras av programvaran. Vi kan bara se svaren, inte vem som har svarat.

Välkommen till Medlemspanelen!

Bättre skydd vid telefonförsäljning

TELEFONFÖRSÄLJNING Det ska bli svårare att lura konsumenterna att köpa varor vid en telefonförsäljning. Regeringen vill stärka skyddet genom att det ska krävas en skriftlig medgivan innan ett avtal börjar gälla.

– Att äldre personer och andra som är särskilt utsatta råkar illa ut vid telefonförsäljning är inte acceptabelt. Genom förslaget stärker vi nu konsumenters förutsättningar att fatta genomtänkta beslut när de blir uppringda av försäljare på telefon, säger biträdande justitieminister Heléne Fritzon, S.

Oegentligheter som uppstår vid telefonförsäljning är ett uppmärksammat problem. Det handlar exempelvis om att konsumenter felaktigt påstås ha ingått avtal eller att de ingår avtal utan att förstå

vad det innebär. Problemen är ofta kopplade till en överrumplande och pressande försäljningssituation.

– Det är hög tid att stärka konsumentskyddet på området. Jag är väldigt glad att regeringen nu kan lägga fram förslag som på allvar förbättrar situationen för kon-



Per Bolund

”Det är hög tid att stärka konsumentskyddet på området.”

sumenterna vid telefonförsäljning, säger finansmarknads- och konsumentminister Per Bolund, MP.

I framtiden ska det inte räcka med ett muntligt avtal, när försäljaren kontaktar kunden på eget initiativ för att sälja en vara och ingå ett avtal. För att ett avtal ska börja gälla måste försäljaren skicka en bekräftelse på anbudet till konsumenten. Och konsumenten måste acceptera anbudet. Både bekräftelsen och att konsumenten accepterar avtalet ska vara skriftliga och kan skickas med exempelvis mejl, sms eller post.

Om säljaren/företaget levererar en vara eller utför en tjänst, trots att något avtal inte ingåtts på detta sätt, ska konsumenten inte vara skyldig att betala för den.

Lagändringarna föreslås träda i kraft den 1 september 2018.

TEXT: ULLACARIN TIDERMANN



VÄLKOMMEN TILL VÅR WEBSHOP!
VI HAR SMARTA & PRAKTISKA PRODUKTER

Butiken Hjälpmedel SAM i Gävle
hjalpnu.se | 026-153501



Gelsocka för mjuka fötter
95:-



Folieavrivare
65:-



Hållare för ipad/bok
349:-



Kroppsmörjare
195:-

Hjälpmedel SAM



Går du i semestertankar?
Hyr en stuga genom Kommunal!

Kommunal avdelning Sydväst har stugor i:

- Västskustjärnan Ljungskile
- Vinterparadiset Lofsdalen
- Snösäkra Stöten i Sälensjöfjällen
- På kulturrika Öland

En förmån för dig som medlem i SKPF!

För mer info:
www.kommunal.se/avdelning/sydvast

Gäller dig som är SKPF-medlem och tillhör avdelning Sydväst.

Kommunal.

Förhindra fallolyckor!
Anti-halksocka för vuxna

75:-/PAR



Ankelsocka med lös resår!

Sitter bra uppe utan gummiresår. Handkettlad tå-söm för bästa komfort. Finns i vit, ljusgrå, beige, svart och marin.

49:-/PAR

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

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

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

Strl 36-39, 40-44, 45-48. Frakt ingår i priset. Ev. kostnader enligt nedan tillkommer. Vid förskottsbetalning till **pg 8 33 33-5** tillkommer ingen avgift.

- ☐ förskottsbetalning (+0 kr)
- ☐ faktura (+49 kr)
- ☐ postförsäkring (+69 kr)

namn _____

adress _____

postnr _____ postadress _____

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

ULL I SÄNGEN

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

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



Högsta kvalitet Pensionärsrabatter Räntefri delbet.

Må Vål produkter
Nu även tryckavlastande madrasser!
Ring för information och broschyr: **0583-400 61**
www.mavalprodukter.se

46

KORSORDSMAKARE: MIKAEL WENDEBERG



"Vi bytte till Grön Telekom efter att ha läst om dem i tidningen. Allting har fungerat som vi förväntat oss och förra året sparade vi 580 kr jämfört med mina kostnader hos Telia"
- Ylva Larsson

Beställ direkt
0771-40 45 40

grön telekom

grön telekom 

Hjärnan i fokus

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

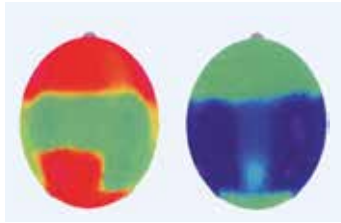
Du kan tillfälligt känna att du tappar kontrollen när du är stressad. Du kan ha svårt att komma ihåg namn, adresser eller vart du är på väg.

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, talfbark 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



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.

Blimo Hjälpmedel - störst på elscooters

»Fri frakt
»Inget körkort
»100% eldriven

Moto Sport 950
17.996 kr
23.995 kr före premie

25% bidrag med nya elfordonspremien!
Gäller alla eldrivna promenadscooters och elcyklar

Blimo Moto
13.496 kr
17.995 kr före premie

Blimo Gatsby
23.996 kr
31.995 kr före premie

Blimo X-35
9.746 kr
12.995 kr före premie

Kontakta oss för en GRATIS katalog
08-522 309 80 - www.blimo.se

Var 20:e minut får någon STROKE
Det måste bli färre! Hjälp oss!
Strokefonden
Pg 90 05 30 - 7 Tel: 0200 88 3131

För mer info:
www.strokeforbundet.se

Tack för ditt bidrag

KRYSET 6/2017

Vinnare Krysset 6/2017:

Inger Bristrand, Lycksele
Anita Strid, Bollnäs
Monica Åslin, Östersund
Allan Jönsson, Lund
Anders Hermansson, Skellefteå

Barbro Svensson, Strömstad
Barbro Olsson Bolin, Malmö
Stig Renman, Lycksele
Yvonne Nöid, Valdemarsvik
Margareta Edlund, Ånge

STÄRKEVÄSTEN

Förbättrar din hållning

Motverkar problem i rygg och nacke

Stretchar ut bröstmuskulaturen

076-77 60 777
www.starkevasten.se

SMART SENIOR

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

FÖRSÄKRINGAR HOS FOLKSAM

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

RES TILL SÖDRA ITALIEN

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



TALLINK SILJA

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

BUDGET

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

STORUMAN ENERGI

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

STENA LINE

10-15 procent rabatt på linjerna Göteborg-Frederikshavn, Varberg-Grenå, Göteborg-Kiel, Karlskrona-Gdynia. Boka på www.stenaline.se/avtalskund och uppge erbjudandekod SKPF.

FÖRMÅNER PÅ FONUS

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

FAMILJENS JURIST

750 kr prisavdag på första rådgivningstimmen för dig som är medlem i SKPF. Du aktiverar förmånen här:
www.familjensjurist.se/boka-tid/medlem

Trygghet med SKPF och Folksam

Du vet väl om att du som medlem i SKPF Pensionärerna kan teckna riktigt bra försäkringar för dig och dina nära?
– Om du tecknar försäkringar via vårt avtal med Folksam blir det både billigare och med rejält mycket bättre villkor än vad du kan få om du tecknar en försäkring på egen hand, säger Ove Johansson, ordförande i SKPF Pensionärernas pensions- och försäkringskommitté.

Det lönar sig att ha ett stort försäkringskollektiv i ryggen när man tecknar försäkringar. Som privatperson kan man i stort sett aldrig få lika bra villkor som man får i en kollektivt förhandlad försäkring. Det är därför som många fackförbund kan erbjuda sina medlemmar ett bra försäkringsskydd.

Men hur blir det med försäkringsskyddet när man blir pensionär?

SKPF Pensionärerna har sedan länge ett samarbete med försäkringsbolaget Folksam. Principen är densamma som för fackförbunden. Med över 170 000 medlemmar är SKPF Pensionärerna ett stort kollektiv och en stark förhandlare, vilket gör att Folksam kan erbjuda SKPF-medlemmarna låga priser och bra villkor.

– Vi är glada att kunna pressa priserna, men en minst lika stor fördel med att teckna försäkringar via vårt avtal med Folksam är villkoren, säger Ove Johansson och nämner hemförsäkringen som exempel, där SKPF Pensionärernas medlemmar har 60 dagar reseförsäkringsskydd, i stället för 45 dagar som är standard för den som tecknar på egen hand.

– Det är ganska vanligt i dag att man som pensionär kanske vill vara borta hemifrån en lite längre period än 45 dagar. Med vår försäkring slipper du då att betala tusenlappar extra för ett förlängt försäkringsskydd. Det är pengar som kanske kan användas till något roligare på resan, säger Ove Johansson.

All information om Folsams erbjudanden till SKPF Pensionärernas medlemmar finns samlad på www.folksam.se/skpf. Där kan du också enkelt anmäla skador eller kontakta Folksam om du har några frågor om ditt försäkringsskydd.

TEXT: RIKARD JOHANSSON



Ove Johansson

FOLKSAMS ERBJUDANDEN

Folksam erbjuder SKPF Pensionärernas medlemmar följande försäkringar med rabatt och särskilt fördelaktiga villkor:

- Hemförsäkring ■ Sparliv 60+ ■ Sjukdom 60+
- Olycksfall 60+ ■ Medlemsbarn

TECKNA FÖRSÄKRING

Vill du teckna försäkring via SKPF Pensionärernas avtal med Folksam? Eller har du frågor om försäkringarna? Kontakta Folksam på 0771-950 950.

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!



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

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

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 månad. 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 efter 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 Multivitaminer 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 introduktionserbjudande. 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 efter leveransen om du ej önskar fortsätta. Erbjudandet gäller endast nya kunder. Max 1 per kund. Porto 39:-. Inga andra kostnader tillkommer.

Var vänlig texta. **HN Faktura 20 dagar**

Namn:.....
Adress:.....
Postnr:.....Ort:.....
Tel:.....Underskrift:.....

Altivo Hälsoprodukter AB, Box 138, 457 23 Tanumshede

Ordertel: 0525-601005

Telefontid Måndag till Fredag: 08.00-17:00

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

Boden ger mervärde till medlemmarna

AKTUELLT I SKPF I föreningslokalen sitter elva damer djupt koncentrerade med pilligt tennarbete. Det är en av föreningens 40 studiecirk- lar och här tillverkar deltagarna tennflätade armband, ibland med infästa pärlor, tennslingor som sedan monteras på läderarmband. Dagliga studiecirk- lar, gratis gympa, besöksverksamhet, resor. Det är en diger verksamhet som lockar många 65-plusare.

SKPFs två avdelningar i Boden, 220 och 40, organiserar drygt 30 procent av alla pensionärer i kommunen, cirka 2 400. Och med de övriga pensionsorganisationerna, PRO, SPF och Unionen är man en maktfaktor att räkna med. Av kommunens 28 000 invånare är cirka 7 000 65 år och äldre, drygt 4 000 är organiserade i något av pensionsförbunden.

Då är det inte så konstigt att avdelning 220, med ordförande och tidigare kom- muncchef Per-Ulf Sandström i spetsen, lyckats förhandla sig till 200 000 kronor i aktivitetsstöd, något som gynnar alla förbunden.

Dessutom har avdelningen tagit på sig ett socialt samverkansarbete med kom- munen och ska ta emot kommunplace- rade flyktingar som fått uppehållstillstånd. Under 2018 är det 21 personer som blir hämtade vid flyg eller tågstationen, får transport till boende, får hjälp med första inköp av kläder och annat av vikt, samt får genom SKPFs arbete viktig information och annan praktisk hjälp vid inflyttningen.

Vill bryta ensamhet

– Jag har jobbat med de allra mest ut- satta människorna i samhället och har nu börjat om på nytt som pensionär. När man möter dessa flyktingar och inser hur drabbade de är av krig, förföljelse, svält, kan man inte bli annat än berörd, säger Mona Ahlström som tillsammans med Per-Ulf Sandström ansvarar för insatsen.

Avdelning 220 har sin historia i SPRE, men har sedan sammanslagningen med SKPF pensionärerna i juli 2016 gott samarbete med Bodens andra SKPF-av- delning. Det är också Karin Liljestrand, ledamot i SKPFs förbundsstyrelse och ordförande i avdelning 40 och Per-Ulf Sandström som leder arbetet på distrikts- nivå, som vice ordförande och ordfö- rande. Och självklart har Boden därmed en stark ställning i distriktet. Arbetets mål delar de gemensamt:

– Vår målsättning är att ge människor ett mervärde i vardagen. Vi vill bryta ensamhet och skapa mötesplatser, säger Per-Ulf Sandström.

Mängder av aktiviteter

Och så radar han upp övrig verksamhet som kulturcafé, en träffpunkt öppen för alla pensionärer i kommunen med film- förevisning och olika underhållning. Det finns en trivselgrupp som står för allt ar- bete vid årets återkommande fester, som påskbuffé, vårsupé, höstfest och den obli- gatoriska surströmmingsfesten när man bor norr om Dalälven. Och julbordet med 35 rätter, allt hemlagat.

Och så får vi inte glömma funktionärs- lunchen när samtliga funktionärer som har haft en uppgift blir inbjudna till en gemensam lunch.

Det är fredagsmys med dans (om man vill) en gång i månaden och skördemark- nad, till vilken man bakar mjukkakor i stora lass och säljer. Varje år genomför avdelningen sju till åtta resor, den se- naste gick till Jokkmokks marknad med

” Vi fick igenom att alla med rollator får åka gratis buss.



ARMBANDSFUNDERING Ann-Britt Eriksson och Birgitta Brostad diskuterar tekniska lösningar under flätningen av tennarmband.

bara 19 minusgrader. Man har en egen radiosändning i Bodens närradio. Och så naturligtvis medlemsmöten, det brukar vara elva per år och samlar ett hundratal medlemmar

Och så har föreningen gratis gympa för alla i avdelningen. Med erfarna gypa- ledare i en trevlig idrottshall lockar man en hel del nya medlemmar.

– Vi är mellan 90 och 100 som deltar i de båda passen, måndagar och torsdagar. Intresset ökar och många har insett vik-

ten av att röra på sig, säger gypaledaren Else-Maj Sundkvist.

Droppen urholkar stenen

Det är inte tu tal om att verksamheten imponerar. Bakom engagemanget, drivet och entusiasmen står styrelseledamö- terna med olika uppgifter och ansvar.

SKPF kan också skryta med ett fram- gångsrikt arbete i KPR, kommunens pensionsråd. Här får avdelningen in- formation om vad som är på gång i kom-

munen och har lite av en remissfunktion när det gäller äldrefrågor. Det är inte all- tid man får igenom sina önskemål, men kommunalrådet lyssnar...

– Många bäckar små, eller droppen som urholkar stenen, formulerar Karin Liljestrand hur arbetet fortskrider i KPR.

– Och vi har fått igenom att alla med rollatorer får åka gratis buss och kan gå på där bak.

Det finns ett starkt samhällsengage- mang i avdelningen som kommer i ut-



Kerstin Pohjanen visar sitt armband.



Styrelsen i avdelning 220.



Gympapass i Sandenhallen i Boden.

tryck även i besöksverksamheten, ett samarbete mellan avdelning 220, Röda korset och Svenska kyrkan i Boden.

Det är en verksamhet som går utanför hemtjänstens arbete eller den verksamhet som finns på äldreboenden. Syftet är att den som är ensam ska kunna få en vän att fika med, promenera med eller bara prata.

– Vi är lyssnade och stödjande och kan ge en liten guldkant på tillvaron, säger Siv Nils- son, frivilligledare i besöksverksamheten.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMANN

Aptitlig resa på havet

DISTRIKT UPPSALA LÄN SKPF Distrikt Uppsala Län, avdelningar 3, 38 och 207 tillbringade en dag ombord på Vikings Rosella. Kocklandslaget hade komponerat all den goda julmaten som vi åt med god aptit.

Bussen åkte ombord med alla passagerare och de som använde rollatorer tog hissen direkt upp till matsalen.

Trots hårda vindar dagen innan och dagen efter lyckades vi pricka in en dag då Ålandshav låg blank som en spegel, en allt igenom lyckad dag.

SKPF AVD 38 UPPSALA

Tioårsjubileum med trerätters och sång

AVD 114 KRAMFORS Den 13 oktober hade SKPF avdelning 114 jubileumsfest på Bollsta Folkets Hus då föreningen firade tio år som egen avdelning.

Väl mött klockan 17.00 med välkomstdrink och mingel. Därefter när samtliga hade funnit sina platser hälsades alla medlemmar välkomna med en välkomstvisa framförd av styrelsen.

En trerätters middag serverades och under den utsökt goda maten underhöll Sara Öhlén (se bild ovan) tillsammans med Pelle Nordlander hela kvällen med en fin blandning av välkända jordnära svenska melodier med texter som de bland annat



skrivit själva. Allsång stod det också på programmet och musikfrågetävling med trisslotter som vinst.

Efter en trevlig kväll med ett gäng mätta och belåtna medlemmar gick bussen åter till Kramfors.

Stort tack till alla medlemmar som deltog. Vi i styrelsen vill också tacka Bollsta Folkets Hus för god mat och fin service och Sara Öhlén och Pelle Nordlander för en fin underhållning som gjorde kvällen till en fullträff.

STYRELSEN/KERSTIN SÖDERHOLM

SIDENVÄVERI OCH MUSEUM

Se basutställningen om entreprenörskap, teknikutveckling, kvinnoarbete och sidentillverkning under 1800-talet. Industrimiljö från 1862. Under året växlar tillfälliga utställningar.

- se vår hemsida www.kasiden.se

Museum 08-642 56 16 • Butik 08-640 19 01

Repslagargatan 15, Stockholm

ÖPPET
mån-fre 10-16,
lör 11-15

Öppen visning kl 13
mån, ons, lör.
Stängt röda dagar

Från midsommar till
mitten på augusti
och mellandagarna
öppet 11-15

VÄVNING
visas som regel
mån-tor 11-15

Välkommen!

Diskussion om grundskyddet

I januari träffade SKPF Pensionärernas vice ordförande Liza DiPaolo Sandberg socialminister Annika Strandhäll för att diskutera bland annat tjänstepensionen och grundskyddet. Grundskyddsutredningens förslag presenterades efter denna tidnings pressläggning, läs oss på webben www.harochnu.se för SKPFs ställningstagande.



Klipp gärna ur och spara. de andra delarna finns upplagda på vår hemsida www.hjart-lungfonden.se

Jag har, i Testamentskolan del 2, förklarat skillnaden mellan bodelningsandel, arvslott och laglott utan att närmare beröra indelningen i giftorättsgods och enskild egendom.

Testamentskolan® del 6 av 6

Enskild egendom och giftorättsgods

SAMMANBLANDNING AV ENSKILD EGENDOM OCH GIFTORÄTTSGODS

Det är viktigt att man särskiljer sin enskilda egendom från sitt giftorättsgods för att egendomen skall behålla sin karaktär av enskild.

I praktiken sker dock sammanblandning av de två egendoms-slagen alltför ofta med oönskade konsekvenser för någon av makarna. Om exempelvis en make säljer egendom som är enskild och därefter förvärvar ny egendom som har större värde än den sålda egendomen och betalar mellanskillnaden med egendom som utgör giftorättsgods vad får då den nya egendomen för karaktär? Det är inte heller ovanligt att en av makarna använder giftorättsgods till att förbättra enskild egendom eller använder enskild egendom till att lösa lån på eller renovera en gemensam fastighet som är giftorättsgods. Hur skall man efter det bedöma egendomens karaktär?

I rättsfallet NJA 1992 s. 773 hade en make sålt egendom som utgjort hans enskilda egendom samt satt in försäljningslikviden på ett konto där bägge makarna tidigare satt in medel som utgjort giftorättsgods. HD förklarade att försäljningslikviden förlorat karaktären av enskild egendom efter det att medlen insatts på det gemensamma kontot.

I rättsfallet NJA 1995 s. 577 hade makar, som gemensamt, med hälften var, köpt fastigheter, betalat en del av köpesumman kontant och resten med lånade medel. Av kontantdelen hade vardera maken erlagt hälften, varvid den ena maken betalat med sin enskilda egendom. Denne makes hela andel, dvs hälften, av fastigheterna ansågs utgöra enskild egendom.

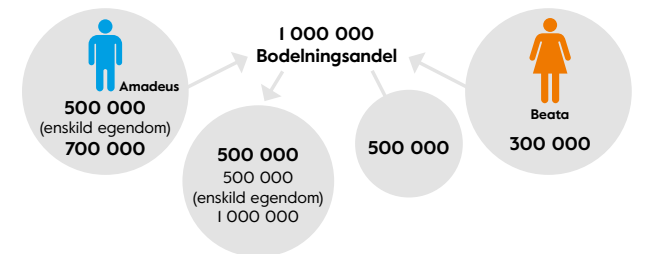
DOLD SAMÄGANDERÄTT

Principen om dold samäganderätt saknar lagstöd men har utvecklats genom rättspraxis. Följden av principen är att makar eller sambor kan samäga egendom trots att detta inte framgår av allmänna förmögenhetsrättsliga principer.

Genom följande exempel skall jag försöka klargöra vad principen innebär:

Amadeus förvärvar genom köp en fastighet ensam som endast han blir lagfaren ägare till. Fastigheten skall utgöra hans och hans hustru Beatas gemensamma bostad. Amadeus betalar en del av köpeskillingen kontant och resten genom upptagande av ett banklån. Banken kräver emellertid för att bevilja lånet att även Beata skall stå med som låntagare och därigenom gemensamt med Amadeus bli betalningsansvarig gentemot banken för lånet. Amadeus ser sig tvingad att gå med på detta trots att han inte vill.

Exempel 3: Bodelning när både giftorättsgods och enskild egendom finns



När det några år senare blir skilsmässa mellan Amadeus och Beata förklarar Beatas advokat för henne att hon har en dold samäganderätt till fastigheten eftersom

- fastigheten inköpts för gemensamt bruk
- Beata bidragit finansiellt vid förvärvet av fastigheten genom att vara medlåntagare till fastighetslånet

Beata kan således av rätten bli förklarad som "öppen" ägare av halva fastigheten och erhålla lagfart på hälften av fastigheten.

Även om Amadeus och Beata hade upprättat ett äktenskapsförord där de avtalade att fastigheten skulle utgöra Amadeus enskilda egendom hade detta inte fräntagit Beata hennes dolda samäganderätt.

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



Posttidning B

V VAGNER

RETRO 7-i-1 MUSIKCENTER

NOSTALGISK UTANPÅ – HIGHTECH INUTI

DAB+ / FM RADIO + SKIVSPELARE + KASSETT + CD + USB + BLUETOOTH

STORSÄLJARE!

Gratis!

Ved svar innan 14 dagar
FM / DAB+ / Bluetooth / USB
Röd eller vit.

Värde 995:-



Uppladdningsbar!

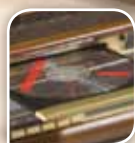
kr. 3.995:-

Kampanjpris
kr. 2.695:-

Spara 1300:-



Spelar radio



Spelar CD-skivor



Spelar vinskivor



Spelar kassetter



USB / lagrar musik



Reservstift



Specialbord

DAB+
Digital Audio Broadcasting

 **Bluetooth™**

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



Enkel beställning - snabb leverans!
VAGNER art. nr. 930

Telefon: 0526 60340
www.retromusik.se

Ingen expeditonsavgift - endast porto tillkommer (kr. 185:-) Leverantör: **HELGESEN** Strömstad