här&nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 3/2018
WWW.HAROCHNU.SE

HÄLSA

Knockades av kärleken på boulebanan

HATTEN STANNAR PÅ. Birgitta Fernström har stått på scenen i snart 50 år och vill inte lägga hatten på hyllan.

”JAG MÅSTE VARA IGÅNG!”

ÄLDREOMSORG

Ny teknik stomme i framtida omsorg

Äldreliv på Mallorca

HISTORISKT

Tufft jobb att rädda Vasa

SKPF pensionärerna

Upptäck Åland!

I DIN EGEN TAKT

Åland är nära – **bara två timmars båtresa från Sverige väntar 6 500 vackra öar**. Upptäck dem till fots, på hjul eller med båt. Njut av fantastiska naturupplevelser, smakliga åländska specialiteter och framför allt den totala avsaknaden av stress! **Semestra på Åland i år.**

Den trivsamma båtresan med **M/S Eckerö** från Grisslehamn till Åland tar endast två timmar. Njut av **god mat** och koppla av med **glad underhållning** och **taxfreeshopping**!

Webbrabatt!

BUSS + BÅT T/R + UNDERHÅLLNING 90:–
Ordinarie pris 120:–

STORT SKÄRGÅRDSBORD 230:–
Priset gäller vid förhandsbetalning (ordinarie pris 250:–).
Barn 7–15 år äter för halva priset, 0–6 år gratis.

ECKERÖLINJEN

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

Vi är experter på Åland!

Vi på Eckerö Linjen finns ett telefonsamtal eller ett par klick bort, beredda på att svara på frågor och hjälpa dig med bokning av allt från båtbiljetter och boende till aktiviteter på härliga Åland.

PRISEXEMPEL BOENDE

HOTELL CIKADA i Mariehamn
735:–/dubbelrum

STUGVECKA PÅ LILLHOP
2025:– för fyra personer

Var fjärde väljare är över sextiofem

Det är sen kväll och jag är ute på kvällspromenad med min franska bulldogg Musse. Det är över 20 grader varmt, dofter från syrener och smultronjasmin kommer emot mig.

Det är bara att njuta över denna fantastiska årstid och detta underbara väder. Möter en och annan hundägare, vi byter några ord med varandra. Det är lätt att få kontakt när man har något gemensamt, i detta fall våra hundar, eller vädret det kan man alltid prata om.

UNDER MAJ MÅNAD har flera avdelningar och distrikt firat jubileum både 70 och 80 år. Fantastiskt är det att få vara med, och tänk så mycket av sin fritid som våra medlemmar har lagt ner under alla år för att SKPF-föreningarna ska leva vidare. Det är beundransvärt och en styrka för oss som medlemmar att ha en sådan organisation.

DET ÄR VAL I HÖST och det är mer ovisst än vanligt. Frågan är vilka partier som kommer in i riksdagen. Det känns osäkert och framtiden får väl utvisa vilket eller vilka partier som ska bilda regering. För oss som pensionärsförbund är det viktigt att äldrefrågorna kommer högt upp på dagordningen. Hittills har inget parti nämnt något speciellt om våra frågor.

Det finns 2,5 miljon väljare över 65 i höstens val. Var fjärde väljare är över 65 år. Samtidigt finns det i dagens riksdag inte 25 procent ledamöter som är över 65 år, utan 2,5 procent.

Det är en rejäl underrepresentation, den kan vara en del av förklaringen till det svaga intresset för äldrefrågorna.

HÄR HAR SKPF PENSIONÄRERNA och de övriga pensionärsförbunden ett stort ansvar att få våra medlemmar att gå och rösta. Med tanke på att vi är drygt 830 000 medlemmar tillsammans, borde det bli fler riksdagsledamöter som är pensionärer. De kan våra frågor och har erfarenhet av hur det är att leva som pensionär.

Vi har ett samarbete i pensionärsorganisationerna kring mötesplatsen Äldreforum, under politikerveckan i Almedalen i början av juli. Där kommer vi att presentera en gemensam programförklaring. SKPF Pensionärernas kommer att ha seminarier om tjänstepensionerna, vård och omsorg och ojämställdhet.

Det är en styrka för oss alla att vi har ett samarbete i pensionärsorganisationerna. Vi är så många medlemmar som tillsammans driver äldrefrågorna och vårt gemensamma mål att ha ett gott och bra liv som pensionär.

”Det är viktigt att äldrefrågor kommer högt upp på dagordningen.”

BERIT BÖLANDER
FÖRBUNDSORDFÖRANDE SKPF PENSIONÄRERNA

SKPF pensionärerna

Franzéngatan 4, Box 300 88,
104 25 STOCKHOLM
Tel: 010–442 74 60
Telefontid: Mån–tor 09.00–15.00
Lunchstängt 12.00–13.00
Fre 09.00–12.00
Hemsida: www.skpf.se
Sommarstängt vecka 28–31.

Tidningen Här&Nu
SKPF, Franzéngatan 4, Box 300 88
E-post: redaktionen@skpf.se
www.harochnu.se
Ansvarig utgivare: Berit Bölander
Redaktör: Ullacarin Tiderman
Layout: Rikard Johansson
Omslagsfoto: Minna Ulin
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 37

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.

Guldkanten
Vinstlotter skickas till SKPF:s Guldkanten, 113 94 Stockholm

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

INNEHÅLL 3.18

ROBERT NYBERG:

Välfärdsteknik framtidens vård
6 Många inom vård och omsorg, såväl personal och brukare som politiker och tjänstemän, ser med tillförsikt på innovationer som något som både förbättra vård och driver viktigt förändringsarbete.

Paddan gav nya vänner
10 Marianne Carlberg, 87, är it-frälst. I dag går hon ingenstans utan sin iPad, kallad Paddan, med vilken hon håller kontakt med barnbarn och vänner, sköter bankärenden och tittar på filmer och tv-program.

Läkaren i mobilen
12 Från att ha varit kuriosa är i dag digitala vårdmöten en realitet. Så gott som alla landsting erbjuder i dag vårdmöten via dator eller telefon som ett alternativ till fysiska besök.

Det sa klick på Boulebanan
22 Bertil Tomelius, 75 och Lena Welinder, 74 träffades under idrottsprojektet Senior Sport School i Trelleborg.

Det glimrar om Birgitta
26 Birgitta Fernström, 75, är en veteran på scenen och fortsätter att underhålla med musik, sång och anekdoter. ”Allt man gör måste vara lustfyllt”, säger hon.

Åke räddade Vasaskeppet
30 Det var 25 unga dykare som gjorde det farliga arbetet med att frilägga och gräva tunnlar under Vasaskeppet när hon bärgades 1961. I dag är Åke Lindqvist 80 år och kan se tillbaka på sitt arbete.

Pensionärsliv på Mallorca
36 Christine Öigaard, 68, tog katten Nils och flyttade från Skellefteå till Mallorca för tre år sedan. Ett beslut som hon inte har ångrat. ”Det finns å mycket att se. Här vill jag leva och dö”, säger hon.

Väntjänst populär i Boden
48 I Boden har SKPFs avdelning 220 en väntjänst som bryter ensamhet och isolering bland äldre. ”Vi kan ge en guldkant i tillvaron. Men vi ger inte bara, vi får också”, säger Kerstin Olsson.

En ny värld öppnar sig med ny teknik

När tekniska lösningar och hjälpmedel började bli allt vanligare i vården ökade också oron för att maskiner skulle ta över den mänskliga omvårdnaden. I det mest negativa scenariot skulle svårt sjuka personer vara anslutna till olika mätinstrument och människoliknande robotar skulle ta hand om våra äldre inom hemtjänsten.

När nu utvecklingen sprungit förbi science fiction-liknande dystopier ser vi en utveckling som välkomnas av såväl personal som äldre med olika omsorgsbehov. Äldre är inte alls så teknikfientliga, hävdar Dag Forsén, e-hälsosamordnare i Östergötland. Ge dem bara tid, så kommer de att använda de tekniska lösningar som de har nytta av, menar han.

SÅ VAR DET FÖR Marianne Carlberg, 87, som inte går någonstans utan sin padda. Från att ha varit väldigt kritisk till läsplattor och iPad, har hon själv tagit på sig rollen att undervisa jämnåriga. ”En helt ny värd har öppnat sig”, säger hon.

Och vården har i teknikavseenden tagit jättekliv och det är många gånger väldigt praktiskt, till exempel att kunna prata med läkare via dator eller mobiltelefon, enkelt att förnya recept. Nu kan du till och med själv ta enklare prover i så kallade hälsorum. Dessa har stor framgång i glesbygdskommuner, där man välkomnar möjligheten att träffa en läkare på hemorten – om så via videolänk.

NEJ, DET ÄR INTE allt som var bättre förr. Exempelvis kan man titta på långvården, som äldreomsorgen hette inpå 80-talet, innan förändringarnas vindar började blåsa. Ingen vill ha tillbaka den förvaringsvård som det ofta var tal om då och den tekniska utvecklingen går hand i hand med de förbättringar som vi nu ser.

NU FÖRVÄNTAR VI oss ett långt och rikt liv, om det vittnar många artiklar i denna sommarupplaga av tidningen Här&Nu. Så är exempelvis kärlek på äldre dagar inte längre något som man förvånas över eller tycker är opassande. Man blir bara glad när Bertil Tomelius, 75, berättar om hur han fick sin Lena Welinder, 74. Och inspirerarad av att läsa om Birgitta Fernström, 75, som glatt jobbar vidare och fortsätter med det hon tycker är allra roligast – att underhålla med sång och musik.

KANSKE VÅGAR MAN drömma om ett annat liv i ett annat land. Läs om Christine Öigaard, 68, som gjorde slag i saken, tog katten Nils under armen och flyttade till Mallorca.

Eller så tar man det där klivet till att bli en stödperson för en annan människa, som Kerstin Olsson gjorde när hon anmälde sig till att medverka i den besöksverksamhet avdelning 220 i Boden har utvecklat. Det är en väntjänst som verkar i båda riktningarna. Den som vill bidra får och den som vill ha hjälp får också. Det bygger på ömsesidighet menar Kerstin Olsson och Cristina Schylander, som promenerar mot målet att bygga en bättre kondition och på köpet har blivit nära vänner.

Trevlig läsning!

”Kärlek på äldre dagar är inte längre något man tycker är opassande.”

ULLACARIN TIDERMAN
REDAKTÖR

AKTUELLT

Pensionsmyndighetens nummer kapat

Bedragare lyckades kapa Pensionsmyndighetens servicenummer 0771-771 771. Många har under den senaste tiden blivit uppringda från detta nummer. Samtalet har handlat om pensionen och att myndigheten kan hjälpa till att förbättra den – bara man får personens Bank-id.

Pensionsmyndigheten vädjar nu till alla att lägga på luren om någon ringer och säger sig vilja hjälpa till med dina fonder. Ännu har myndigheten ingen klar bild över hur många som har drabbats, än mindre om någon gått med på att lämna ut sitt Bank-id.

FOTO: ISTOCKPHOTO

9 **... av 21, landsting och regioner minskade sina kostnader för inhyrd personal under första kvartalet i år. Många landsting och regioner har lagt ner hårt arbete för att komma tillrätta med kostnadsökningen.**

För många, inte minst äldre och kroniskt sjuka som ofta söker vård, innebär det en trygghet att möta samma vårdpersonal.

FOTO: ISTOCKPHOTO

En lättillgänglig inkörsport till den nya tekniken brukar vara appar som hjälper den äldre att kommunicera med exempelvis barn och barnbarn.

Tekniken som ska rädda omsorgen

VÄLFÄRDSTEKNIK Tekniken har stor inverkan på hur vi lever. I dag har vi i möjlighet att använda en stor arsenal hjälpmedel i våra smarta telefoner. Att olika tekniska lösningar också vinner mark inom vård och omsorg är inte oväntat.

– Det som kommer mer och mer i dag är aktiva larm i stället för passiva. Det innebär rörelselarm, GPS-larm om man lämnar ett visst område, larm för läkemedel, trygghetslarm med mera, säger Dag Forsén, e-hälsosamordnare i Östergötland.

Dag Forsén

Och fler kommer, spår han.

– Tekniken har haft stor inverkan på hur vi lever. Och nu bör vi fundera på hur vi kan använda all teknik på ett bra och smart sätt i äldreomsorgen.

Dag Forséns erfarenhet från testmiljöer i Norrköping där äldre över 80 år har fått testa olika tekniska lösningar tyder inte på att äldre skulle vara särskilt teknikskeptiska. Snarare tvärt om, menar han.

– De behöver bara lite längre tid. Och någon teknisk lösning som de verkligen har användning för. Något som alltid fungerar är att introducera Skype som ett sätt att samtala med barnbarn som befinner sig på annan ort. Det går alltid hem, säger Dag Forsén.

Ensamhet farligt

Han påpekar att det sociala nätverket och det sociala stödet minskar när man blir äldre. Och tidigare forskning visar att just sociala kontakter och social samvaro är av stor vikt för välmående och hälsa.

– Upplevd ensamhet är lika farligt som att röka. Ensamhet påverkar den fysiska hälsan negativt och ökar risken för tidig död.

Dag Forsén ser välfärdsteknik som en hjälp i äldreomsorgen för att bibehålla och öka livskvaliteten i form av trygghet, aktivitet, delaktighet eller självständighet som han menar är målet för vård och omsorg.

Olika tekniska lösningar kan vara en hjälp för den äldre som använder den, men kan också vara en hjälp för närstående, personal eller någon annan i individens närhet.

Den nya tekniken kan ges som bistånd, skrivas ut på recept eller köpas på konsumentmarknaden. Målet är högre kvalitet och effektivitet i den vård och omsorg som erbjuds.

– En trygg person mår dessutom bättre och belastar den offentliga vården mindre, hävdar Dag Forsén.

Skype underlättar kontakt

För den äldre kan det handla om att ha tillgång till wifi och därigenom kunna upprätthålla kontakt med barn och barnbarn på annan ort. Det kan handla en elektrisk medicindosett, som påminner den äldre att ta sina mediciner. Hjälpen ger minskad oro, resulterar i färre hembesök och återinläggningar på sjukhus.

> **Upplevd ensamhet är lika farligt som att röka.**

EXEMPEL PÅ VÄLFÄRDSTEKNIK

- Produkter som larmar om användaren är i behov av hjälp – fallsensorer, inkontinenslarm, epilepsilarm med mera.
- Produkter med sensorer som känner av om användaren exempelvis öppnat kylskåpsdörren, elektroniska medicindosetter med mera.

Varje dag dör fyra personer i Sverige i sviterna av en fallolycka. Och fallolyckor beräknas kosta samhället runt 25 miljarder kronor per år. Och det är särskilt äldre personer som är i riskzonen att falla.

Då kan en lösning för att förhindra fall vara en snubblometer som larmar om personen börjar uppvisa ett svajigt rörelsemönster.

Det finns system som kan lära sig hur en person rör sig och registrerar om en person ändrar sina vanor, exempelvis ligger längre tid till sängs – vilket skulle kunna tyda på en depression eller annan sjukdom.

Kameror stör inte nattsömn

Trygghetskameror införs i dag hos äldre som inte vill få besök av nattpersonal. Den äldre får på så sätt både ett digitalt besök och en ostörd nattsömn.

Hemtjänstpersonal kan använda surfplattor för anteckningar i gemensamma patientjournaler. Då slipper var och en skriva ut en journal vid besök och kan på så sätt också lättare komma i kontakt med varandra vid behov.

Wifi och Skype installerat gör att äldre som använder sina surfplattor lättare kan kommunicera med sina anhöriga i hemmet eller på ett boende.

– Det är viktigt att man redan på ett tidigt stadium jobbar tillsammans med dem som är berörda av välfärdsteknik. De tekniska lösningarna ska underlätta de behov som finns. Finns behoven är man också öppen för de tekniska lösningarna. Men att inte göra någonting är både det sämsta och det dyraste alternativet, menar Dag Forsén.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

ALLTID 60 DAGAR ÖPPET KÖP

ENGELSONS

INGA MELLANHÄNDER - LÄGRE PRISER!
BESTÄLL PÅ www.engelsons.se eller ring 0346-71 38 40

Vårt lågpris **249:-**

Sandal SKREA - Art nr 4516

Bekväm, sportig och mångsidig outdoorsandal med skräddarsydd passform och bra grepp. Lätt att skölja av och hålla ren.
Färg: Svart. **Vikt:** ca 275g/sandal.

Stl. 37–46.

Vårt lågpris **325:-**

Skosandal SMÖGEN - Art nr 4517

High Mountains skosandal har samma komfort och stabilitet om en sko samtidigt som den erbjuder en sandals luftighet. Smidig snabbsnörning för perfekt passform. Mellansula i stötdämpande EVA. Yttersula med bra grepp.
Färg: Svart. **Vikt:** ca 320g/skosandal.

Stl. 37–46.

Rek pris 1200:- **895:-** *Strumpor på köpet!*

GORE-TEX · salomon

Salomon EFFEKT GTX

Lätt och smidig walkingsko med **GORE-TEX®, Contagrip®** yttersula och Sensifit hälgrepp.
Färg: Svart. **Vikt:** ca 350g/sko.

HERR - Art nr 4324 • Stl. 40–48.

DAM - Art nr 4323 • Stl. 36–42.

Vårt lågpris **349:-** *Strumpor på köpet!*

EURO-HUNT Wilderness Wear

Euro-Hunt WOOD - Art nr 5900

Lätt och följsam fritidsstövel i lägre modell som är lätt att komma i och ur. Halksäker sula och skaft i mjuk och smidig neopren.
Skafthöjd: 20 cm. **Vikt:** 770g/stövel.

Stl. 37–46.

199:-

SOMMARPIRAT

Piratbyxa i lätt, skön och snabbtorkande kvalité. Två sidfickor, två benfickor med dragkedja, två bakfickor med dragkedja. Hällor för skärp och resår i midjan. Elastisk dragsko i nederkant.

HERR - Art nr 5775 - Färg: Svart, Marinblå, Kakigrön • **Stl.** S–3XL.

DAM - Art nr 5776 - Färg: Svart, Marinblå, Cerise • **Stl.** 36–48.

NYHET!

HERR/DAM

VATTEN-AVVISANDE · 4-VÄGS-STRETCH · LÄTT

375:-

Fritidsbyxa VILSHÄRAD

Lätt, sval och högfunktionell fritidbyxa i snabbtorkande, slitstarkt och stretchigt material. Komfortresår i midjan samt sidfickor och bakficka med mesh för extra ventilation. Rymliga benfickor med dragkedja. Fyrvägsstretch och ledig passform för extra rörlighet och bekvämlighet. En perfekt byxa när du är aktiv. Även perfekt som resebyxa. **Färg:** Petrolblå, Antracitgrå.

HERR - Art nr 6440 • Stl. C46–58.

DAM - Art nr 6441 • Stl. 36–48.

49:-

SVAMPKNIV - Art nr 3185

Handtag i trä med blad i rostfritt stål. Borste i änden av skaftet för att lätt avlägsna smuts från svampen.
Bladets längd: 7,5 cm. **Total längd:** 21 cm.

3-PACK **240:-**

T-shirt HIGH MOUNTAIN - Art nr 4389

T-shirt med tryck i 100% bomull.
Färg: Terrakotta, Petrolblå Antracitgrå.
Herrstl. S–3XL.

100:-/st • 3-pack 240:-

350:-

Fleecejacka BÅSTAD - Art nr 2535

Smidig och skön jacka med stickad utsida och mjuk fleece på insidan. Förstärkt med slitstark softshell på ärmar, längs sidorna samt axelparti. Luva och tvåvägsdragkedja samt två sidfickor med dragkedja.

Herrstl. S–3XL. • **Damstl.** 36–48.

199:-

FLEECEVÄST

Lätt förstärkningsplagg i mjuk och funktionell fleece. Rymliga sidfickor med dragkedja samt hel tvåvägsdragkedja. Något längre baktill. Dammodellen är något insvängd i midjan.

HERR - Art nr 6138
Färg: Svart, Marinblå. **Stl.** S–5XL.

DAM - Art nr 6139
Färg: Svart, Marinblå, Offwhite. **Stl.** 36–50.

49:-

KEPS - Art nr 5739

Klassisk keps i kraftig kvalité. Ställbar med spänne.
Färg: Röd, Petrolblå, Kakigrön, Svart.

upp till 5XL

HERR/DAM

2-PACK **250:-**

Quick dry PIKÉ - Art nr 5952

Sval och skön funktionspiké att använda varma dagar eller vid fysisk aktivitet. Transporterar bort fukt från kroppen och håller dig torr och fräsch tack vare funktionsmaterial närmast huden. Dammodellen är något insvängd i midjan.

HERR - Färg: Svart, Vit, Marinblå. • **Stl.** S– 5XL. **DAM - Färg:** Svart, Vit, Koral. • **Stl.** 34/36–50/52.

169:-/st • 2-pack 250:-

SETPRIS **575:-**

VATTENTÄT 6 000 mm · VINDTÄT · ANDAS

Regnställ ORUST - Art nr 4240

Lätt och smidigt regnställ. RIPSTOP och Scotchgard Protector ger en extra hållbar och skyddande yta. 6000 mm vattenpelare, andas 3000gr/m²/24h. Inrullningsbar, ställbar huva samt ställbar nederkant och ärmar. Sidfickor och innerficka med dragkedjor. Vikt ca 1000g/ställ.
Färg: Svart, Röd *(röd finns endast i dam)*.

Herrstl. M–3XL. • **Damstl.** 34/36–50/52.

10:-

ENGÅNGSPONCHO - Art nr 2986

Engångsponcho i plast med huva. Perfekt att ta med på utflykten, resan eller utomhus-evenemangen. **Unisex.** 125 x 100 cm. **Färg:** Svart.

375:-

VATTENTÄT

Regnrock TJÖRN

Klassisk regnrock i smidig och följsam PU. Slitstark och garanterat vattentät med huva och kraftiga tryckknappar. Två stora fickor med lock. Ställbar vidd i ärmslut. Reflex nedtill

HERR
Art nr 5755 • Färg: Marinblå, Svart.
Stl. S–3XL.

DAM
Art nr 5756 • Färg: Gul, Röd, Marinblå, Svart.
Stl. 34/36–50/52.

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel samt slutförsäljning.

engelsons.se

Nr 1 – 2018

AKTUELLT

MARIANNE CARLBERG

Född: 6 februari 1931

Familj: Änka, tre barn – två söner, en dotter, två barnbarn och två bonunsbarnbarn

Bor: Norrköping, fritidshus Kolmården

Intressen: Böcker, läser ganska mycket, träffa mina vänner, spela kort, korsord och läsecirkel i SKPF, gå på konserter.

Marianne blev it-frälst efter kurs

VÄLFÄRDSTEKNIK **För fyra år sedan visste Marianne Carlberg, 87, inget om att skicka e-post, hur man kan använda internet, eller vad det innebar att vara med på sociala medier. Men efter en datorkurs förändrades allt.**

– En helt ny värd öppnade sig. Nu har jag alltid läsplattan med mig och använder den varje dag, säger hon.

Marianne Carlberg är en parant kvinna, med vällagt hår, snygg och proper. Under sitt yrkesliv jobbade hon som läkarsekreterare, arbetet utfördes med skrivmaskin, anteckningar noterades med papper och penna.

I dag hade hennes arbete varit digitaliserat och datorn hade varit hennes arbetsverktyg.

”Har fått nya vänner”

Men då för 20 år sedan var internet ännu i sin linda, den tekniska utvecklingen har varit explosionsartad och nu har den första it-generationen, ungdomar födda på 90-talet, börjat komma ut på arbetsmarkanden.

– Men många äldre känner ett motstånd mot datorer. De är gammalmodiga och ser inte fördelen med att använda sig av en dator, säger Marianne Carlberg.

Hon försöker att påverka vänner och grannar, men få är intresserade. Själv är hon entusiastisk.

– Jag har fått nya vänner. Jag har blivit modigare, vågar säga ifrån och har börjat skriva insändare. Bland annat retade jag upp mig på en insändare i tidningen med rubriken; ”Nu ska åldringarna uppkopplas”.

Sköter vårdkontakter med ”paddan”

Hon tyckte att formuleringen gav en sådan negativ bild att hon ringde chefredaktören. Samtalet slutade med en ursäkt.

– Jag har mobilt bank-id och kan sköta mina räkningar och bankärenden hemifrån. Kontakten med vårdcentralen, tider och mediciner, sköter jag också med paddan, säger hon och använder smeknamnet för en så kallad iPad, en läsplatta från företaget Apple.

> **Skulle inte ha något emot tillsyn med en kamera.**

– Man kan göra så mycket, hävdar hon.

Hennes intresse började med en datorkurs anordnad av hemkommunen Norrköping. Där gick man igenom hur man skriver e-post och vad som menas med en app. Därefter fick de lära sig vad man kan göra med datorn och dess olika verktyg. Först därefter introducerades internet, hon fick lära sig att leta information på internet (googla).

I dag är hon familjär med de olika uttrycken och att använder sig av flera olika internettjänster.

Blivit mer teknikvänlig

– Jag tar mycket bilder, säger hon och visar en bild på ett av sina barnbarn som hon har som bakgrundsbild på datorskärmen.

– Därför ville jag kunna lagra bilder i datorn, jag tittar på program på SVTplay, ser filmer på Netflix, har mina recept och försäkringar på datorn och en direktlänk till Vårdguiden 1177, via en app.

Marianne Carlberg menar att hon blivit mer teknikvänlig, just med anledning av att hon lärt sig använda datorn och upptäckt dess fördelar.

– Jag skulle inte ha något emot tillsyn hemma nattetid med en kamera, då väcks man inte. Eller att det skulle komma en robot hem till mig som hjälpreda, de är ofarliga, hävdar hon.

”Ett fantastiskt redskap”

– Innan jag gick datorkursen och köpte en egen undrade jag vad jag skulle med den kunskapen till. Jag visste inte vad man kan göra med en padda innan jag fick insikt, säger Marianne Carlberg med eftertryck.

Hon tittar på mig. Det här är viktigt, säger hon.

Och hon har ett budskap till jämnåriga: Var inte så negativa till ny teknik! Tänk lite mer, och lyssna på vad andra säger!

– Och så vill jag uppmuntra dem som kan att använda läsplatta. Ett fantastiskt redskap och till stor hjälp. Gör det!

TEXT OCH FOTO:
ULLACARIN TIDERMAN

De digitala vårdmötena nödvändiga i framtiden

VÄLFÄRDSTEKNIK För att klara det ökade trycket på vård och omsorg i framtiden kommer användningen av teknik att bli nödvändig. Det spår såväl läkare och annan vårdpersonal samt politiker och tjänstemän inom vård och omsorg. Ett exempel är den snabba ökningen av digitala vårdtjänster.

FOTO: ISTOCKPHOTO

När vällevnadssjukdomarna ökar behövs digitalisering för att göra vården tillgänglig.

I Jönköping kan man redan besöka primärvården digitalt och i Stockholm kommer man att kunna göra det från och med den 1 januari 2019. Då ska alla vårdcentraler kunna erbjuda digitala läkarbesök via nätet.

Det blir ett helt nytt landskap som öppnar sig. Den digitala vården kan ju sökas av alla överallt och det spelar ingen roll var patienten befinner sig eller var läkaren ger diagnosen.

Nu går diskussionerna höga – kommer detta att minska trycket på primärvården – eller kommer detta att skapa en överkonsumtion när läkarbesöket bara är en dataknapp bort?

Göran Stiernstedt

Regeringen har gett utredaren Göran Stiernstedt i uppdrag att titta närmare på hur vård via nätet ska kunna fungera långsiktigt.

Man vill helt enkelt få bättre kontroll på en relativt ny marknad, som visserligen inneburit en ökad tillgänglighet – men som också kan medföra ökade kostnader, att skattemedel används felaktigt, och risker för patienter.

Vilken vård är lämplig att erbjuda via digitala vårdmöten, är en av frågorna som Göran Stiernstedt ska försöka besvara.

Exempelvis vill programrådet Strama (samverkan mot antibiotikaresistens) att läkaren inte ska kunna skriva ut antibiotika utan en fysisk undersökning.

Behov av snabb, billig vård

Redan den 15 juni ska Stiernstedt presentera en delrapport och hela utredningen ska vara klar den 31 december.

En del i detta arbete var att begränsa avgiften som landstingen betalar för digitala vårdbesök till 650 kronor och samtidigt har man satt ett riktmärke för patientavgiften på minst 100 kronor. Men landstingen får själva bestämma hur hög patientavgiften ska vara. I Stockholm betalar man 200 kronor per läkarbesök på vårdcentral medan Sörmland har 0 kronor.

Vid ett seminarium som tidningen Dagens medicin anordnade i Stockholm fanns förutom vård- och omsorgspersonal från hela landet, tjänstemän och politiker samt representanter från de olika digitala vårdföretagen.

När dessa blickade framåt var man ense om att bejaka behovet av snabb och billig vård vid enkla standardärenden för övrigt friska patienter. Och i detta fall ansåg man att det digitala vårdbesöket skulle frigöra resurser för primärvården.

Provtagning på Ica

Många ser också framför sig att patienten kommer att äga sin egen information och att det kommer att finnas öppna journalsystem som patienten kan dela med läkaren vid ett vårdbesök. Behövs det göras en provtagning kommer sådana möjligheter att finnas på andra platser än vårdcentraler och sjukhus, exempelvis i dagligvaruhandeln. Den som vill kommer att kunna ha egna medicinska redskap, ett billigt provtagningskit, och kan därmed göra enklare undersökningar på sig själv.

I och med att vällevnadssjukdomarna ökar kommer sjukvården inte att kunna ta hand om allt. Då blir hjälp till självhjälp allt viktigare och digitalisering blir ytterligare ett sätt att vara tillgänglig.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

FOTO: ISTOCKPHOTO

I hälsorummet kan man ta blodprov och prata med läkare på distans.

Sjukstugor i glesbygd blir virtuella hälsorum

VÄLFÄRDSTEKNIK Sedan 2013 har det virtuella hälsorummet i Slussfors i Storuman funnits. Invånarna kan där själva ta blodprov och prata med en läkare på distans via videolänk. Projektet har fått internationell uppmärksamhet och andra länder med glesbygd har visat intresse.

Glesbygdsmedicinskt centrum, GMC, har under många år drivit pilotprojekt med virtuella hälsorum i glesbefolkade områden med många äldre. Vägen dit går via välfärdsteknik.

Storuman ligger i ett område där 25-30 procent av befolkningen är över 65 år och där sjukstugorna ska kunna erbjuda all den sjukvård som krävs. Redan nu har distriktsläkarna i södra Lappland en glesbygdsmedicinsk kompetens som skiljer sig från allmänläkare i övriga landet.

Byn Slussfors har bara några hundra invånare, ungefär 70 procent använder det virtuella hälsorummet Ett samarbete finns redan nu mellan liknande områden i exempelvis Norge och Skottland och fler länder är intresserade.

Det finns enorma områden med glesbygd i övriga Europa och världen, som kan dra nytta av de modeller som utvecklas i Storuman. På det sättet är Storuman världsledande i glesbygdsmedicin.

GMC, med huvudkontor i Storuman, är en forsknings- och utvecklingsenhet inom primärvården i Västerbottens läns landsting i södra Lappland.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

AKTUELLT

”Nöjd att pensionärsskatten ska bort”

Socialdemokraterna tappar stöd inför valet

I flera opinionsmätningar under april och maj har stödet för Socialdemokraterna sjunkit kraftigt hos väljarna. I opinionsinstitutet Sifos väljarbarometer för maj syntes ett tydligt tapp av framför allt manliga S-väljare till Moderaterna, och framförallt kvinnliga S-väljare till Sverigedemokraterna. Starkaste stödet har S hos kvinnor över 65 år.

Opinionsläget i maj 2018 (Sifo):
Alliansen 40 %
Rödgröna 38,5 %
Regeringen 29,2 %
SD 18,7 %

▶ Äldreminister Lena Hallengren vill lyfta välfärden

VAL 2018 – Vi behöver skjuta till mer resurser i vården och omsorgen om äldre, medger äldreminister Lena Hallengren.

De fem miljarder som finansminister Magdalena Andersson lovade i tilläggsbudgeten de kommande åren i olika satsningar, räknar hon med också ska gå till äldreomsorgen.

Lena Hallengren är pinfärsk minister i den socialdemokratiskt ledda regeringen. Sin första månad har hon ägnat åt att resa land och rike runt, bland annat för att göra sig en bild av hur vård- och omsorgen om äldre bedrivs i landet. Men naturligtvis också för att berätta om regeringens satsningar under den gångna mandatperioden. Det är valår och naturligtvis vill hon lyfta det hon tycker att regeringen lyckats med.

– Jag är väldigt nöjd med att vi har lyckats ta bort den orättvisa pensionärsskatten. Vi har prioriterat många miljarder just till det ändamålet. Det har handlat om ökade resurser till bemanning inom äldreomsorgen, två miljarder per år. Vi har också ökat antalet utbildningsplatser för att det ska finnas personal med tillräcklig kompetens. Sedan har vi höjt bostadstillägget. Men jag är fortfarande ledsen över att det är så många, framför allt kvinnor, som inte söker det man har rätt till. Men möjligheten finns och den har blivit ännu bättre.

Vinster i välfärden

Löften inför den kommande mandatperioden?

– Det kommer, men är inget jag vill ta upp just nu.

Lena Hallengren hänvisar till vårbudgeten som kom samma vecka som intervjun där regeringen enats om en satsning på 1,5 miljarder extra till välfärden.

– Vi har just lagt en vårbudget. Är man i regeringsställning har man fullt sjå med att verkställa det man utlovat. Vi har ägnat fyra år åt att uppfylla de löften som vi gick till val med 2014.

– Arbetet pågår för fullt med vad vi ska satsa på den kommande mandatperioden och det kommer. Och här är vinster i välfärden en het fråga, erkänner hon.

Att förbjuda vinster i välfärden har inte riksdagsmajoritet – i dagsläget – men Lena Hallengren säger att Socialdemokraterna har för avsikt att lyfta frågan om de vinner valet i september.

”Jag tror inte att pensionärerna bara ser till sitt eget”

Ökade kostnader

Och här pekar hon på ett stort svek av SD, som gick till val med att de var emot vinster i välfärden, men när valet var avgjort helt bytte fot, ”och är så höger som man kan bli”, enligt Lena Hallengren.

– En enda sak kan jag lova. Och det är finansminister Magdalena Andersson som har sagt att fem miljarder per år, under nästa mandatperiod, ska gå till kommunerna. Kommunerna har hela tiden ökade kostnader av olika slag. Men äldreomsorgen, det utgår jag ifrån, kommer att få en del av de där pengarna.

Gemansamt bygga välfärd

Varför ska man som pensionär rösta på S?

– Alla människor som lägger en röst på Socialdemokraterna gör det för att man ser och tror att med socialdemokratisk politik kommer samhället att hålla ihop. Då kommer vi gemensamt att bygga välfärd. De som arbetar betalar skatt och bidrar till både barn och äldre. På det sätt som vi bedriver politik, där vi inte prioriterar stora skattsänkningar utan fördelar resurser till skolor, utbildar fler lärare, är ju viktigt för pensionärer. Att de känner att barn och barnbarn får en bra skolgång och en bra förskola. Och att söner och döttrar har en bra arbetsmiljö på sitt arbete.

– Jag tror inte att pensionärerna bara ser till sitt eget. Men vi måste visa att vi satsar på välfärden, både på äldreomsorgen och genom att ta bort den orättvisa pensionärsskatten, som ska vara avskaffad 2020.

Ministern vill också satsa på kvalitet i äldreomsorgen och ser framför sig flera förändringar. Hon vill ta bort deltider och delade turer samt se till att det finns en kvalitetsplan som ska hjälpa till att höja statusen på vård- och omsorgsarbetet.

Från grundskola till utbildning

Här nämner hon vård- och omsorgscollege, för att locka fler att söka vårdutbildning, men som också har till uppgift att finna flera vägar in i ett arbete som undersköterska.

– Man ska kunna komma direkt från grundskolan in i vård- och omsorgsutbildning som leder till jobb. Men man ska också kunna komma in yrket senare i livet. Vi vill ha ett slags yrkespaket. Men en förutsättning är att man måste kunna yrket och kunna svenska.

Ett ytterligare steg för att höja statusen är att legitimera utbildningen till undersköterska – eller att man på annat sätt slår fast behörigheten och kompetensen inom yrket, menar Lena Hallengren.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

Akvarellen – ett boende med hjärta och hjärna

Köken är rymliga och utrustade med höj- och sänkbara arbetsytor.

– Vi valde att inreda badrummen med färgat kakel bakom varje toalettstol så att den inte smälter in i väggen, säger Lise Ohlin (bilden till höger) på Socialförvaltningen i Kumla kommun.

BOENDE När Kumla kommun byggde ett nytt demensboende involverades såväl forskare, omsorgspersonal och pensionärer som tekniskt sakkunniga, byggherrar och arkitekter. I höstas öppnade Akvarellen och nu är målet att bli Sveriges bästa demensboende.

Byggnaden med sex huskroppar, utformad som en stjärna utifrån en innergård, ligger i ett plan. Vilket gör att man hela tiden ser längre bort och ut än bara den plats där man befinner sig. Tanken är att själva boendet ska stimulera till aktivitet och nyfikenhet och att de boende ska kunna uppleva såväl vad som händer i närmiljön inne som ute.

– Vi har varit noga med detaljer Exempelvis möbler som ger kontraster. Vi har ljusa matsalsmöbler som kontrast mot det mörkare träliknade golvet, säger Lise Ohlin, verksamhetschef Boende Vård och omsorg, Socialförvaltningen, Kumla kommun.

”All upptänklig forskning”

De sex huskropparna rymmer 20 lägenheter i varje del. Byggnaden är inredd med spa med höj- och sänkbart badkar, samlingssal och frisör. De totalt 60 lägenheterna har vardera en yta av 36 kvadratmeter. Sammanlagt har Akvarellen 60 boenden.

– Vi har använt oss av all upptänklig forskning om demens och demenssjukdomar för att göra boendet så hemlikt som möjligt och samtidigt till en trygg och igenkänningsbar miljö för personer med demens.

Innergården är en sluten miljö med bänkar och en liten damm med en bro över. Utemiljön har promenadstråk och omges av bärbuskar och fruktträd. Huset är nyckelfritt och har i stället tekniska lösningar. Bara ytterdörren är låst.

Det går att gå ut, samtidigt är miljön avgränsad med färger, val av material och tydlig skyltning. De boende ska aldrig behöva tveka om var de befinner sig.

> **”Vi har varit noga med detaljer.**

Kan slippa se spegelbild

– Vi valde att inreda badrummen med färgat kakel bakom varje toalettstol så att den inte smälter in i väggen. Vi har värmelement i taken ovanför duschen och gardiner som kan dras ner över badrumsspegeln. För många med demens kan det vara skrämmande att möta en person i spegeln som man inte känner igen.

I gångarna finns sittvänliga bänkar, något högre än standard, med inbyggda element. Skönt när man vill sätta sig för att vila.

Vid inflyttningen var det 20 boende som flyttades från annat boende. Bland personalen fanns vissa farhågor för hur de boende skulle reagera, förändringar kan skapa mycket oro och ångest.

– Det blev oväntat lugnt. Och de boende fann sig väl till rätta. Det visar, tycker jag, att vi lyckats skapa ett bra och tydligt boende. Nu har vi som mål att bli Sveriges bästa demensboende, säger Lise Ohlin.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

På samtliga destinationer har vi svenska värdinnor och en omfattande resmålsservice.

Stanna borta länge med oss och njut av en behaglig tillvaro med trevliga aktiviteter i höst och vinter. I 20 års tid har vi ordnat bekväma och prisvärda långtidsresor till genuina resmål. Våra svenska värdinnor står för service och gemenskap.

BEKVÄMA OCH PRISVÄRDA LÅNGTIDSRESOR. På samtliga långtidsresmål erbjuder vi omfattande resmålsservice. Våra erfarna svensktalande värdinnor assisterar på plats och ordnar med utflykter och aktiviteter. Vi njuter av bekväm tillvaro, god mat och strandnära läge. Res med oss och stanna borta i solen lite längre i vinter! Ett andra hem i solen helt enkelt.

ALGARVE, PORTUGAL. De milslånga stränderna längs Portugals södra kust anses som Europas bästa. Stränderna inramas av gyllengula klippformationer och längs kusten finner du många intressanta utflyktsmål och gemytliga fiskebyar. Vi bor på Pinhal da Marina, en välskött och omtyckt fyrstjärnig anläggning, med stora välutrustade lägenheter. Avresa från Stockholm och Köpenhamn. 29 dagar: 27/10 och 10/11. Pris från 13 995 kr.

ALMUÑÉCAR, SPANIEN. I genuina och trevliga småstaden Almuñécar tar du dagen som den kommer. Strosa längs strandpromenaden, njut av solen och umgås med nya vänner. I saluhallen köper du färsk frukt, grönsaker och nyfångad fisk. På marknaden hittar du ett stort utbud av hantverk. Längs kusten finns många fina utflyktsmål, till exempel Picassos hemstad Málaga. Du bor på enkla, rustika hotellet Chinasol. Avresa från Stockholm och Köpenhamn. Prova på 15 dagar: 23/9. Pris från 10 995 kr inkl halvpension. 22 dagar: 7/10, 25/11. Pris från 8 995 kr. 29 dagar: 4/11. Pris från 11 495 kr.

NERJA, SPANIEN. En pittoresk stad med kontinental själ och vitkalkade gränder. Restauranger, barer och butiker samsas i Nerjas gamla stadsdel. Vi bor bekvämt på det moderna fyrstjärniga hotellet Marinas de Nerja, som ligger direkt invid El Playazo-stranden. Avresa från Stockholm och Köpenhamn. Prova på 15 dagar: 23/9. Pris från 14 495 kr. 22 dagar: 7/10. Pris från 17 495 kr. 29 dagar: 4/11. Pris från 17 995 kr. Alla inkl halvpension.

GRAND TOURS

FLODKRYSSNINGAR | HÄLSORESOR | RUNDRESOR | LÅNGTIDSRESOR | BRIDGERESOR

RESOR MED OMTANKE OCH KVALITÉ
Det mesta ingår i resans pris!

* Rabatten avser nybokningar och dras vid bokning, i mån av plats.| Boka på grandtours.se eller ring oss på 08-24 15 25.

Äldreomsorgen viktigast för MP

I förra numrets enkät om riksdagspartiernas viktigaste äldrefrågor råkade Miljöpartiet falla bort i redigeringen. Här publiceras de borttappade svaren från Miljöpartiets Jan Lindholm, ledamot i Socialutskottet.

Vilken är er viktigaste äldrepolitiska fråga inför valet?

– Stärka äldreomsorgen, öka äldres egenmakt över sin bostadssituation och möjlighet att bestämma över sin dag.

Varför har ni valt just den frågan?

– En trygg och god äldreomsorg som utgår från de äldres individuella behov. I regering har Miljöpartiet stärkt bemanningen i äldreomsorgen, men kvalitén är fortfarande ojämn.

Hur har ni tänkt att genomföra det politiskt?

Jan Lindholm

– Fortsatt satsning på personal inom äldreomsorgen och arbetsvillkoren, så att fler stannar i yrket. Det är viktigt att få hjälp att komma ut och med annan stimulans. Det behövs bättre mat i äldreomsorgen. Maten ska vara näringsrik, miljövänlig och helst närodlad. Vård och omsorg ska vara anpassad efter behov, vilket inte alltid är fallet. Det behövs flera boendealternativ för äldre och det ska inte vara så svårt som det är i dag att flytta till olika boendeformer.

Ny folder i fickformat

SKPF Pensionärernas trafik- och säkerhetskommitté har tagit fram en praktisk folder i kreditkortsformat om hur du hanterar bank- och kreditkort på ett säkert sätt. Beställes från kansliet utan kostnad.

GRATTIS!
Du har åldern inne.

10% RABATT

Alla pensionärer får alltid 10% rabatt på alla tågresor. Dessutom finns massor av billiga sista minuten-biljetter att välja mellan. Köp din resa på sj.se eller i vår app.

Välkommen ombord och trevlig resa!

SJ

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
- Folkkära 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! Välkomstpresent 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
uppge internetkod 425-4251083
eller ring 08-128 326 40 uppge kod 4251083

Erbjudandet gäller t o m 2018-08-31 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 dina uppgifter samtycker du med Svenska Media Docu AB:s policy.
Läs mer på www.svenskamedia.se/policy

Frankeras ej. Minnenas Journal betalar portot.

Minnenas Journal
Svarspost
206 798 93
827 20 Ljusdal

Digital tidning ingår
Lägre pris än i butik
Ingen bindningstid
Direkt hem i brevlådan

HÄLSA

FOTO: ISTOCKPHOTO

Bättre koll på läkemedel

Regeringen vill införa en nationell läkemedelslista, som bland annat ska ge bättre förutsättningar för att upptäcka och undvika skadliga kombinationer av läkemedel, minska risken för överförskrivning och felaktig förskrivning av narkotiska läkemedel.

Konkret innebär det att all relevant information om en persons läkemedel samlas på ett ställe, oavsett vem som skrivit ut receptet. Tanken är att olika yrkeskategorier inom hälso- och sjukvården ska få tillgång till uppgifter i registret för en säkrare patientvård.

Lagen om nationell läkemedelslista föreslås träda i kraft den 1 juni 2020.

Serige bäst på e-hälsa 2025

E-hälsomyndigheten har fått uppdraget att genomföra regeringens mål om Vision e-hälsa 2025.

– Sverige ska vara bäst i världen på att använda digitaliseringens och e-hälsans möjligheter för att vi ska nå en bättre hälsa, säger sjukvårdsminister Annika Strandhäll (S).

Sittande bröstpress med gummibandet

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

Träna med Här&Nu

Sittande bröstpress

Muskler som tränas: främst bröstmuskulaturen, axelmuskulaturen och sträckmuskulaturen i armen

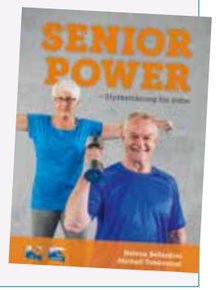
Utförande:

1 Utgångsposition: Sitt på en stol. Ett gummiband förankras säkert i stolsryggen eller fästs på annat sätt i brösthöjd bakom ryggen. Båda händerna håller i gummibandet, armarna ska vara böjda i armbågsleden och armbågarna pekar nedåt–utåt. Gummibandet bör vara något sträckt i denna position.

2 Sträck ut armarna framåt på ”1–2–3”, håll en liten paus på ”4” och återgå till utgångspositionen på ”5–6–7–8”. Utför 8–12 repetitioner, vila 1–2 minuter och upprepa setet. Gör 2–4 set.

SKAFFA SENIOR POWER

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



Alla ska ha rätt till god hälsa

I mitten av juni förväntas riksdagen anta en ny folkhälsopolitik som är mer inriktad på jämlik hälsa. Målet är enligt statsminister Stefan Löfven att: ”de påverkbara hälsoklyftorna ska slutas inom en generation”.

För att uppnå detta har Folkhälsomyndigheten fått en mer styrande funktion och ska se till att hälsoarbete och hälsoinsatser bedrivs på alla samhällsnivåer och att insatserna ska rikta in sig på alla delar i människornas liv från ung till gammal.

– Alla politiska beslut påverkar människors hälsa, därför måste alla politiska beslut ha ett folkhälsoperspektiv. Vi måste få in ett förebyggande och hälsofrämjande tankesätt i arbetet, säger Margareta Kristenson, professor i socialmedicin vid Linköpings universitet och en av ledamöterna i kommissionen för jämlik hälsa, som ligger bakom arbetet till regeringens förslag.

SVENSK FOLKHÄLSA är på väg åt fel håll, menar forskare och hälsoexperter. Den psykiska hälsan har försämrats, särskilt bland unga kvinnor. Det skiljer 6,2 år i överlevnad mellan socioekonomiskt starka och svaga grupper i samhället.

Så kan vi inte ha det! Här råder en politisk enighet. Frågan är bara vad ska göras och var ska insatserna sättas in?

Folkhälsomyndighetens generaldirektör Johan Carlsson menar att deras arbete främst ska rikta in sig på de bakomliggande faktorerna som driver ohälsa. Uppdraget blir att driva jämlik folkhälsa inom allt från matvanor och bostäder till barns- och ungas uppväxtvillkor och trafiklösningar.

Helt i linje med regeringens proposition och de åtta målområden som man vill fokusera på – hela livet från vaggan till graven.

Men regeringen vill också trycka särskilt på ytterligare två faktorer som har stor inverkan på folkhälsan: fysisk aktivetet och bra matvanor för alla. Dessa två oemotsägliga hälsofaktorer ska få särskild uppmärksamhet och lyftas fram i hälsoarbetet.

ULLACARIN TIDERMAN
REDAKTÖR

HÄLSA

Kärleken slog ner på boulebanan

Bertil Tomelius och Lena Welinder fann varandra genom boulen.

HÄLSA Kärlek och idrott hör ihop. Det tycker i alla fall Lena Welinder, 74 år, och Bertil Tomelius, 75. Tack vare alla endorfiner som frigjordes i deras kroppar när de cyklade, gymmade och spelade boule blev de efter en del turer hit och dit ett par.

I sitt mysiga gatuhus i Trelleborg har Lena och Bertil dukat fram eftermiddagsfika.

– Jag blev tillfrågad om jag ville bli ledare för Senior Sport School efter att jag själv varit deltagare vid den första kursen, säger Bertil.

Bertil tog på sig jobbet ideellt.

– Du fick en bra belöning till slut. Du mötte ju mig, säger Lena leende och kramar om sin man.

Och precis så var det, men vi ska ta det från början. Lena hade varit gift en gång och sedan varit sambo i mer än 45 år. När hennes sambo dog var hon inte intresserad av någon ny relation. Bertil hade varit gift två gånger, men levde sedan en tid tillbaka som singel.

– Kursen jag anmälde mig till hos Senior Sport School våren 2011 var full, så jag höll koll på när nästa skulle börja. En dag ordnade de ett jippo på torget och där stod Bertil tillsammans med ett gäng, säger Lena.

Det ”sa klick” på grillfesten

Bertils boulegäng hade mötts via Senior Sport School och bestämt sig för att fortsätta träffas under sommaren. Nu erbjöd de Lena att hänga på i väntan på att hennes kurs skulle starta till hösten. Som gammal idrottslärare gillade hon tanken på fysisk aktivitet ihop med socialt umgänge.

– En sommarkväll möttes hela gänget på grillfest. Då sa det klick för mig, säger Bertil. Lena hade ett så oemotståndligt leende, hon var så vacker och trevlig.

Lena lyser som en sol när Bertil berättar om sina upplevelser den där kvällen för sju år sedan, men för hennes del var det inte aktuellt med någon ny kärlek.

– Jag hade bestämt mig för att leva ensam, jag tyckte det var skönt. Varför skulle jag anpassa mig efter någon annan? Nej nu skulle jag resa och göra allt som jag hade lust med, säger Lena.

Höll fast vid sin längtan

Under sommaren ville hon gå på jazzkonserter och lyssna på musik i kyrkan. Det fick Bertil, som var upp över öronen förälskad, nys om.

– Jag gillar inte jazzmusik och jag är ateist, men nu bad jag om att få följa med Lena dit där hon skulle, allt för att få vara nära henne, säger Bertil.

Men Lena var svårflirtad. Inget av Bertils knep verkade bita på henne. Hösten kom och Senior Sport School drog igång sin verksamhet.

– Den sista kursen för min del var en utbildning i mental träning. Jag bad ledaren om hjälp. Vad skulle jag göra för att få Lena att ändra sig? Ledaren tipsade mig om att hålla fast vid min längtan, och inte ge upp. Men om det inte hade hänt något inom två år så skulle jag släppa kärleken och gå vidare, säger Bertil.

Somrigt bröllopsfoto.

Det rådet höll Bertil fast vid och det bar snart frukt.

– Jag visste inte om att en man kunde vara så omtänksam som Bertil är, tänk att det finns sådana män. Han pysslade om mig, gav mig blommor, lade en filt om mina axlar när jag frös. Ja, allt det där gör han ju fortfarande, säger Lena och tittar förtjust på sin man.

Deltagare från tre säsonger har blivit en grupp som fortsätter att spela boule året runt och umgås regelbundet.

– Det handlar om att ha en hälsosam livsstil och social gemenskap, säger Bertil.

Föll på knä

För tre år sedan föll Bertil ner på knä och friade i matsalen.

– Jag är romantikern av oss två. Hon sa ja, säger Bertil.

Att träffas som seniorer tycker båda är fantastiskt.

– Vi ger varandra trygghet, jag har fått ett inre lugn. Nu är jag harmonisk och lycklig, avslutar Lena

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

S lovar nya miljarder till pensionärerna

VAL 2018 Valrörelsen har tagit ordentlig fart och flera vallöften gäller äldre. Statsminister Stefan Löfven, S, lovade i sitt första majtal att fyra miljarder ska läggas på höjd pension till pensionärer med låg pension. Mest får de i spannet mellan 11 000 och 14 000 kronor. De ska enligt förslaget få 600 kronor mer i pension varje månad.

FOTO: ISTOCKPHOTO

Socialdemokraterna vill höja pensionerna för 1,2 miljoner personer genom ett tillägg.

Statsministerns löfte kom som svar på tal till SKPF pensionärernas debattartikel i Svenska Dagbladet, SvD fredagen den 27 april. Där krävde SKPF pensionärernas förbundsordförande Berit Bölander att det måste löna sig för låginkomsttagare att har arbetat när de går i pension.

Förbundets inställning är att det inte är rimligt att en person som arbetat hela livet bara ska få någon hundralapp mer i månaden än den som aldrig jobbat. Så liten kan skillnaden vara mellan den som får garantipension och den som har pension efter ett helt livs arbete i ett låginkomstyrke inom vård och omsorg.

Berit Bölander

– För många av våra medlemmar är det här inte bara en plånboksfråga, utan också en fråga om rättvisa. Att man nu tydligt visar från regeringen att man faktiskt sätter värde på våra pensionerade låginkomsttagares arbete, det är en viktig markering, säger Berit Bölander.

Uppvärdera låginkomsttagare

Hon menar att låginkomsttagarnas arbetsinsatser måste uppvärderas i pensionssystemet.

– Det här är något som vi har påtalat med en papegojas envishet i flera år. Och så plötsligt ger arbetet äntligen resultat. Det här visar att saker och ting går att förändra och att vår röst är att räkna med, säger Berit Bölander.

Vallöftet innebär att pensionerna höjs genom ett tillägg till pensionerna för dem med allmän inkomstgrundad pension på mellan 9 000 och 17 000 kronor i månaden. Det motsvarar 1,2 miljoner, eller sex av tio pensionärer i Sverige.

> **Det är inte bara en plånboksfråga.**

För dem med allra sämst pension har regeringen redan tidigare aviserat en höjning av garantipensionen.

Fast läkarkontakt

Även socialminister Annika Strandhäll, S, vill öka tryggheten för de äldre. Hennes förslag är att den som söker vård ska få tillgång till en fast läkarkontakt. Detta menar hon ökar tryggheten, särskilt för de äldre.

– Äldre kommer att vara bland dem som är först i kön för att få en fast läkare, då de ofta har många olika vårdkontakter och stora vårdbehov, säger Annika Strandhäll.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

1000:- rabatt på valfria progressiva glasögon och **gratis synundersökning!**

Välkommen till våra butiker med hemtrevlig atmosfär, legitimerade optiker och pressade priser på kända varumärken. Hårt fodral och putsduk ingår alltid i ditt glasögonköp. Varmt välkommen!
För information om butikernas öppettider, gå till **www.glasogonmagasinet.se**

Glasögonmagasinet
Optikkällaren

Kvalitet & service till rätt pris!

Göteborg Backaplan (Coop-huset) Tel: 031-23 98 88
Göteborg Eketrägatan 11 Tel: 031-23 86 30
Göteborg Stigbergsliden 22 Tel: 031-780 60 18
Göteborg Redbergsvägen 17 Tel: 031-19 84 70
Mölndal Eken Center Kållered Tel: 031-795 22 30
Mölnlycke Allén 4 Tel: 031-50 88 95
Lerum Brobacken 3 Tel: 0302-138 83
Kungsbacka Borgmästareg. 8 Tel: 0300-56 32 80
Borås Lilla Brogatan 18 Tel: 033-41 99 90
Malmö Södra Förstadsgatan 121 Tel: 040-828 88
Landskrona Östergatan 12 Tel: 0418-41 18 30
Lund Lilla Tvärgatan 7 Tel: 046-13 99 98
Helsingborg Bruksgatan 25 Tel: 042-18 38 88
Hässleholm Frykholmsgatan 8 Tel: 0451-80 000
Linköping Nygatan 33 Tel: 013-13 70 71
Norrköping Drottninggatan 14 Tel: 011-13 18 88
Nyköping Västerport Köpc. Tel: 0155-28 88 53
Karlstad Drottninggatan 26 Tel: 054-18 03 18
Umeå Kungsgatan 45 Tel: 090-343 58 08
Luleå Köpmangatan 40 Tel: 0920-45 07 18

Dessutom 1/2 priset. på 2:a paret! Alltid.

Ovan erbjudanden kan ej kombineras med andra erbjudanden eller rabatter. Gratis synundersökning (ord. pris 395:-), utförs av legitimerad optiker. Synundersökningen gäller för glasögon (ej linskontroll) och innebär inget köptvång. Intyg, recept, remiss etc. debiteras. Andra paret halva priset gäller från samma recept och köptillfälle.

Hon låter lusten styra

Birgitta Fernströms föreställning ”Gummor och gubbar i osalig blandning” mixar lättsamt och allvarligt. ”Det är härligt att få folk att skratta, men de ska helst också ha fått med sig någonting när de går.”

KULTUR Birgitta Fernström har stått på scenen i snart 50 år och planerar inte att lägga hatten på hyllan. Med ålderns rätt gör hon bara det hon tycker är roligt. På senare år har en liten pojke tagit upp allt mer av hennes tid.

Sjömanskyrkan i Göteborg. Ett förväntansfullt sorl från drygt hundra personer stiger mot taket. Birgitta Fernström rättar till sin blomsterprydda hatt.

– Ni ska få träffa några av mina musikaliska och litterära husgudar. Det blir ett smörgåsbord från vår litteratur- och visskatt.

I 45 minuter framåt är publiken i hennes hand. Birgitta levererar anekdoter, sånger och texter av och om Allan Edwall, Anna-Maria Lenngren, Gustaf Fröding...

Allvar blandas med skämt. Povel Ramels text Klasskampen får enstaka fniss från stolsraderna att växa till unisont gapskratt.

Birgitta växlar blixtsnabbt dialekt, tonläge, uttal och det låter som om minst sex personer står på scenen.

Hon är eleven Nurre som stakar sig igenom skolboken (”Sä-säker och Harald äro de bästa av venn-er”), ger i nästa sekund röst åt klasskamraten som avbryter med ett minne om en fartfylld ritt, blir sedan flickan med örsprång, pojken som muckar bråk. Läraren som vill bringa ordning låter mest som Birgitta själv, så har hon också ett förflutet som småskolelärare.

> **Jag mår bäst när saker händer.**

Väljer med hjärtat

Efter föreställningen tågar publiken mot kaffet. Birgitta byter kvickt om i kapprummet, mellan rader av rockar och jackor. Numera väljer hon uppdrag med hjärtat och spelar mest för olika seniorföreningar.

– Allt man gör måste vara lustfyllt! Jag tror också att det är roligt för äldre att se vad jag kan göra fast jag är minst lika gammal.

Birgitta gjorde sitt första framträdande som sexåring hemma i köket. Hon sjöng en egenhändigt skriven sång, utklädd i mammas kläder och allt för stora skor.

– Jag sjöng ’Elvira nyckel, Elvira nyckel, Elvira nyckelpiga’ och tittade sedan upp ’var det inte jättebra? Jag hade skrivit någon berättelse också, som jag och mamma hittade när vi tömde hennes hus. Åh vad vi skrattade!

Birgitta Fernström byter kvickt om medan publiken har kaffepaus.

BIRGITTA FERNSTRÖM

Artistnamn: Glimmergumman

Ålder: 75 år.

Familj: Maken Godfrey.

Yrke: Pensionär som skådespelar, skriver barnböcker och sjunger.

Bor: Radhus i Borås.

Fritidsintressen: Yoga, promenader, ett glas vin i trevligt umgänge, teaterbesök.

Aktuell: Släppte boken Pyttepojken och stjärnfallet i höstas. Spelar föreställningarna Tokigt och tänkvärt samt Mellan hägg och syren i vår. Läs mer på: www. glimmergumman.se

Blir sällan igenkänd

Hon kom in på scenskolan i Göteborg 1970.

– Där insåg jag att skådespeleri inte handlar om att klä ut sig. Du plockar erfarenheter från dig själv och försöker få en bred grund att stå på, så att du kan göra olika saker.

Birgitta har synts i allt från Hem till byn och Johan Falk-filmen Kodnamn Lisa till oräkneliga uppsättningar som anställd på Älvsborgs läns barn- och ungdomsteater och på Stadsteatern i Borås.

Ändå blir hon sällan igenkänd. Åtminstone inte så länge hon är tyst.

– Jag är nog mest känd för att ha dubbat Disney-filmer! Jag var bland annat Nanna i Bumbibjörnarna och Pärlan i Piff och Puff – räddningspatrullen. Det var länge sedan, men folk kan fortfarande känna igen rösten.

Reser land och rike runt

För andra är Birgitta barnboksförfattare. Hon debuterade med Den musikaliska musen Ebba 2010. Därefter har hon skrivit två böcker om Pyttepojken Pelle, den tredje släpps i år.

– Jag skriver bara när jag tycker att det är roligt. Ibland lägger jag undan boken och gör annat. Men i natt höll den där Pyttepojken mig vaken. Nu? Det är fel tid och fel plats!

I både författar- och skådespelarrollen ingår resor land och rike runt. Att möta publik och läsare. Kånka lådor med böcker eller rekvisita. Däremellan oglamoröst pappersarbete. Men frågan ”hur orkar du” är bortkastad på ett 75-årigt energiknippe.

– Jag måste vara igång, annars får jag spader. Visst kan jag slappa, men jag mår bäst när det händer saker.

– Möten med människor ger jättemycket energi!

TEXT OCH FOTO:
MINNA ULIN

PRISMA

OM PRISMA
Prisma är en serie elektriska promenadscooters för dig som vill ha ett praktiskt och lätt-hanterligt alternativ till bil, cykel eller promenader. Läs mer om oss på hemsidan:
www.prismamobil.se

25% TILLBAKA PÅ KÖPET
Alla Prisma elscooters täcks av statens elfordonspremie vilket ger dig 25% tillbaka på ditt köp!

KÖR ÖVERALLT
Så länge du håller gångfart får du köra överallt utan körkorts-krav eller åldersgräns.

EKONOMI & MILJÖ
Kostnaden i elektricitet är under 50 öre/mil. Du slipper även avgaser och buller.

Vill du veta mer? Gå in på **prismamobil.se** eller ring:

Borlänge: 0243-12920
Färjestaden: 070-6239556
Lövestad: 0416-14140
Sundsvall: 070-6903300
Borås: 073-7598593
Lidköping: 0510-23547
Stockholm: 08-52230989
Umeå: 090-189393

EvoBike

Hos Evobike.se hittar du Sveriges mest prisvärda elcyklar med marknadsledande garantipaket och genomgående kvalitetskomponenter. Du har väl inte missat nya elcykelpremien som ger dig 25% tillbaka på ditt köp?
Besök www.evobike.se eller ring 08 - 522 309 80 för att veta mer.

Trehjulig Elcykel Elegant	Hopfällbar Elcykel	Trehjulig Elcykel Grande
11.246kr**	8.246kr**	11.996kr**

*Evobike Sport-8 Middrive dam **Pris efter elcykelpremien på 25%.

Vi bjuder alla läsare på ett par stödstrumpor och ett par boxerkalsonger i bomull!

Beställ 018-700 33 00

Stödstrumpor

Förbättrar blodcirkulationen i benen.
Motverkar trötta och ömma ben.
Bidrar till piggare och snyggare ben.
Enkel att ta på sig!

+ 59 kr frakt
0:-

60% Bomull
40% Polyamid

För både Kvinnor & Män
Utmärkt för långa flygresor, bil-, buss- och tågresor och vid stillasittande eller stående arbete.

Jag vill prova på 1 par bekväma stödstrumpor!
(Jag betalar endast 59 kr i frakt för provpaket med 1 par stödstrumpor)

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå
Välj bland 5 olika färger ☐ Beige ☐ Marinblå

Supersköna boxerkalsonger

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

+ 49 kr frakt
0:-

95% Bomull
5% Elastan
High Quality
Kalsonger i bomull

Jag vill prova på 1 par bekväma kalsonger!
(Jag betalar endast 49 kr i frakt för provpaket med 1 par kalsonger)

Storlek: ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

☐ Svart ☐ Grå | ☐ Gylf ☐ Utan gylf

- 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.
- Väljer du fortsätta efter provet blir ditt pris:

Stödstrumpor: 2 par i ett paket för 79 kr/st + frakt 39 kr.
Boxerkalsonger: 2 par i ett paket för 59 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

Frankeras ej! mottagaren betalar porto!

SKPF Här&Nu 3 - 2018 06 11

Prova på 50%

Nyponex

högkoncentrerat nyponextrakt

av högsta kvalitet.Varje tablett innehåller 250 mg extrakt 20:1 vilket motsvarar 5000 mg per tablett.

GARANTI 100% FÖR TRYGG HANDEL

NYPONEX är ett starkt extrakt från hela nypon som som lindrar ledvärk och artros. I nypon finns ett ämne som heter galaktolipider som har en antiinflammatorisk verkan som hjälper för att lindra värk. Galaktolipiderna gör så att immunförsvarets vita blodkroppar inte kan ta sig fram lika snabbt eftersom ämnet inkorpereras i de vitablodkropparnas cellmembran. Galaktolipiderna hjälper även till att producera kollagen och brosk som skyddar lederna. Detta gör att man blir rörligare och får mindre värk.
NYPONEX är även bra för huden, immunförsvaret, urinvägarna och matsmältningen.
I NYPONEX finns minst 40 st naturliga högaktiva hälsoämnen av vilka dom viktigast är:
C-vitamin- håller dig frisk och ger ett starkt immunförsvar.
Betakaroten- ger huden pigment och du blir lättare brun.
A-vitamin- viktigt för huden och slemhinnorna.
B-2 viktigt för hud, hår och naglar samt vid sårläkning.
Järn- ger bättre prestationsförmåga och uthållighet.
Magnesium- lindrar muskelkramper, får dig att slappna av.
Kalium- reglerat vätskebalansen och hjärtrytmen.
Litium- stabiliserar och förbättrar humöret.
Lyckopen och Lutein- bra för ögonen.
NYPONEX är framställd under farmaceutisk kontroll GMP.
Dosering 1 tablett morgon och kväll 30 min. före måltid.

Prova på 50% Halva priset 119:- för 2 mån. RABATT

Beställ i dag! Du får 1 förpackning för 2 månader FÖR HALVA PRISET. Du blir nöjd med NYPONEX

Medföljer utan kostnad!

just nu!

Beställer du vidstående introduktions-erbjudande så får du utan kostnad en två månaders provförpackning med 60 st av våra populära D3 vitaminer med 25 ug (1000 IE) naturligt vitamin D3 upplöst i kallpressad solrosolja och inkapslat i små lättsvalda kapslar av mjuk gelatin.Solens eget vitamin.En brist i sverige.Framställd under farmaceutisk kontroll enlgt GMP.
Ordinarie pris 89:-

Gå in på vår hemsida www.altivo.se
och läs mer om Nyponex, där kan du också beställa Nyponex och andra populära kosttillskott
Telefontid Måndag till Fredag 08.00-17.00

Beställ i dag vårt intoduktionserbjudande.Du får en förpackning med 120 tabletter som räcker i två månader för halva priset.**ENDAST 119:-** (ordinarie pris 238:-). Därefter skickar vi en förpackning varannan månad för 238:- 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:-

Faktura 20 dagar netto

Namn:……

Adress:……

Postnr.:……..……Ort:……..……

Underskrift:……..……

Altivo Hälsoprodukter AB
Box 138,457 23 Tanumshede
Ordertel 0525-601 005

På botten sjönk dykarna ner till midjan i gyttjan och sikten var minimal.

OVAN: Åke Lindqvist i dag, framför en tavla med Vasaskeppet. NEDAN: Åke Lindqvist som ung i Flottan.

”Det var alltid lika skönt att se himlen igen”

Över 30 miljoner människor från hela världen har beskådat Vasaskeppet sedan hon togs upp ur dyn 1961. Men ingen hade fått se henne om det inte varit för 25 unga män som utförde ett livsfarligt dykarbete. Åke Lindqvist, i dag 80 år, var en av dem.

Året var 1957. Efter en timmes tunnelspolning i en av de trånga och dyiga tunnlarna under Vasaskeppet återvände Åke till ytan. Arbetet i den djupa leran hade gjort sikten nästintill obefintlig. Det var becksvart och iskallt 35 meter nere på botten. Uppstigningen skedde i flera etapper för att motverka tryckfallssjuka. På någon etapp kunde han ibland möte en annan dykare. På väg ner för att fortsätta där han själv slutat. Inte förrän Åke bara hade några meter kvar till världen där ovanför kunde han skönja solljuset vid vattenytan.

– Trots att jag aldrig var rädd för att dyka var det alltid en särskild känsla att se himlen igen. Man var glad att man levde.

Den stora chansen

Åke var landkrabban från Värnamo som aldrig sett havet när han som 17-åring övertalade sina föräldrar att godkänna att han sökte sig till Flottan.

– Hade jag inväntat den vanliga inkallelseordern hade jag fått vänta flera år. Men det här var den stora chansen för en ung grabb att få komma ut i världen, få uppleva äventyr och skaffa sig en möjlig sjöingenjörsexamen.

Efter hårda uttagningar vid Bataljon af Trolle i Karlskrona värvades Åke för fyra år i den marina försvarsmakten.

– Under de här åren fick vi en gedigen teknisk utbildning, med många möjligheter för arbete till sjöss. Det vara bara att välja. Däcksmatros, signalist, motorman, eldare, skeppshantverkare och flera andra yrken.

En del av utbildningen skedde vid Berga örlogsskola utanför Stockholm. Med boende och skola på det gamla pansarskeppet HMS Gustav V. Sommaren 1957 genomgick Åke och hans kamrater utbildning tunga dykare, det vill säga en hjälmdykare som går på botten och får sin luftförsörjning genom en slang från ytan. Ofta i arbete på djupt vatten.

– Vi dök ända ner till 80 meter, vilket inte är tillåtet i dag då risken för personskador är för stor. Luften blir tung som sirap att andas på så stora djup. Luftens täthet är 7 gånger högre än på land.

I träningen som tungdykare ingick bland annat att hitta och rädda ubåtar med hjälp av en särskild räddningsklocka.

– Sådana används än idag och är det enda sättet att rädda en förlist ubåtsbesättning .

Efter utbildningen blev Åke och åtta andra tungdykare beordrade att bärga ett gammalt 1600-talskepp som en marinarkeolog hittat i Stockholms ström.

Efter 333 år på botten kunde Vasaskeppet bärgas efter heroiska insatser från de unga dykarna.

Åke Lindqvist kände sig trygg i dykardräkten.

Dykledare Per Edvin Fälting tar en rökpaus.

> ”Vi såg ingenting i tunnlarna.

I stort sett oavlönat arbete

Arkeologen som hette Anders Franzén bedrev en omfattande jakt på gamla sjunkna örlogsfartyg. I augusti 1956 hittade han det mest intressanta av dem alla, regalskeppet Vasa. Symbolen för Sveriges militära och politiska makt under krigarkungen Gustav II Adolfs dagar. Men upptäckten väckte till att börja med föga intresse i pressen.

– När vi kom ut till dykplatsen utanför Beckholmen fanns där bara två flottar med ett provisoriskt skjul. Fartygen gick tätt förbi och vi tvingades ofta lätta ankar för att släppa förbi dem.

Åke och hans kamrater blev det första dykarlaget. De kom sedan att bli avlösta av nya dykare, allt som allt kom 25 dykare att jobba med Vasaskeppet. Men trots deras farliga arbete ansågs de vara tämligen oviktiga i det stora sammanhanget.

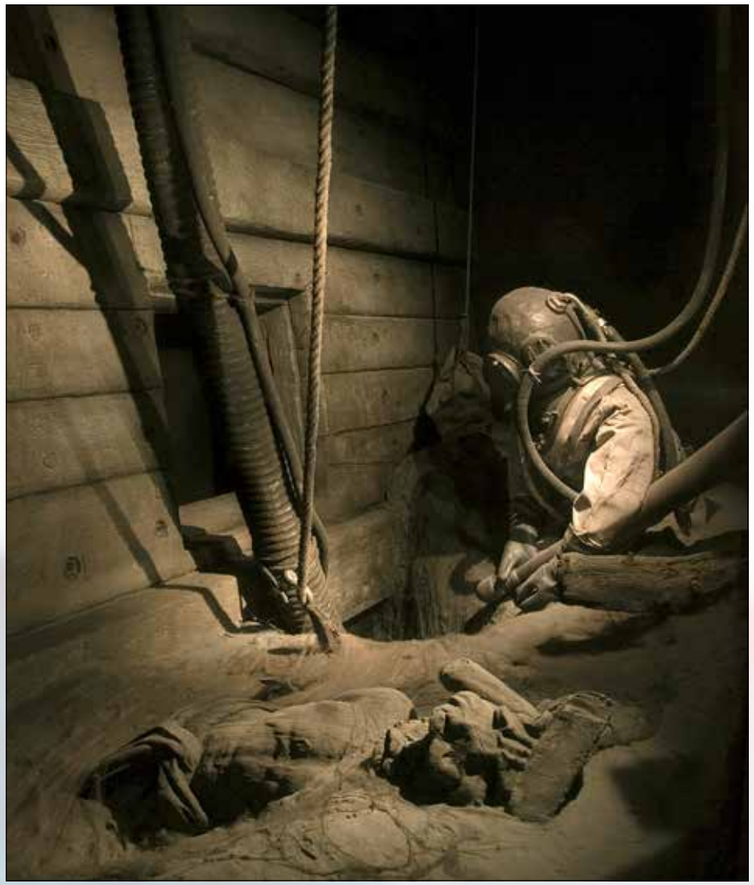
– Vi behandlades inte som några stjärnor direkt. Bodde i kasern, jobbade i stort sett oavlönade, inga livförsäkringar gällde, de uppmuntrande tillropen var få och maten var usel.

Dykledaren blev som en far

Nere vid Vasavraket var det kanske inte mer än 4–5 grader och arbetspassen var ofta timslånga.

– Det var enbart tack vare vår dykledare Per Edvin Fälting som vi lyckades med vårt arbete. En civilanställd dykare vid Örlogsvarvet med många års erfarenhet. Han var som en far för oss. Liten och bastant med en förtroendeingivande utstrålning. Han sa inte så mycket, men hade ändå en förmåga att uppmuntra oss när det var som svårast.

Det var inte förrän 9dykarna började fiska upp intressanta föremål från vraket som arbetet blev en världssensation. »»



För att skeppet skulle kunna lyftas behövde dykarna dra kablar genom gångar under skrovet.

Stor mediabevakning och tidvis trångt på flottarna.

– Vi fick upp galjonsfigurer, en kanon och massor av utsmyckningsföremål från 1600-talet.

Livsfarligt arbete

Redan vid sin förlisning 1628 sjönk Vasaskeppet djup ner i dyn. Därefter under flera århundraden påfyllt med slagg och gyttja från stockholmarnas orenade toalettavfall, och båttrafikens avfall. Sikten på botten var i det närmaste obefintlig.

– Det var egentligen bara vid den snabba nedstigningen som vi kunde skönja konturerna av skeppet. Men när man sedan nådde botten och sjönk ner till midjan i gyttjan virvlade dyn upp så det blev becksvart.

Efter många undersökningar beslutade sig arbetsledningen för att bärga skeppet, vilket för dykarnas del betydde att arbetet övergick i ett livsfarligt skede. För att kunna lyfta skeppet måste man spola fram 25 meter långa tunnlar under skrovet, varigenom man sedan drog stora kablar vilka anslöts till två riggar. Skeppet lyfte sedan i flera etapper innan den slutliga bärgningen skedde sommaren 1961.

> En stor chans för en ung grabb.

Om dykningen tidigare hade varit mörk, så skedde arbetet i tunnlarna i blindo.

– I tunnlarna såg vi ingenting, där fick vi känna oss fram med händerna. Enda sättet att orientera sig framåt var att känna i taket uppåt efter räfflingen i bottenskrovet.

Tunnlarna var så smala att bara en dykare i taget kunde ta sig fram. Inte heller gick det att vända sig om, varför dykarna tvingades backa för att komma ut. Risken att vraket skulle sätta sig, sjunka djupare av tunneljobbet eller att barlasten av sten skulle komma loss var hela tiden högst påtaglig. Något som hade begravt dykarna.

– Sådant fick man inte tänka på då, det vara bara att skjuta det ifrån sig och jobba vidare.

Är tacksam för att fått bidra

Men trots de farliga förhållandena skedde inga olyckor. Sammanlagt spolades sex tunnlar upp. Den första nådde fram till kölen i december 1957. Knappt fyra år senare kunde världspressen och tusentals svenskar, genom en av Sveriges Televisions första direktsändningar, se när Vasaskeppet bröt vattenytan. Efter 333 år på sjöbotten. Men då befann sig Åke Lindqvist på annat håll.

– Då var jag i Karlskrona på vidareutbildning i Flottan.

Åke och de flesta av hans kamrater kom senare att välja andra yrkesinriktningar. Bara några få fortsatte som tungdykare. Han själv blev lärare och hade olika ingenjörsjobb. 2010 försökte man dock samla alla dykare till en särskild galamiddag på Vasamuseet. Men bara fem kom, däribland Åke. En del hade omkommit, andra var utspridda i världen.

– Det är alltid med en särskild känsla man kliver in på museet och ser det imponerande skeppet. Jag känner igen detaljer från dykningarna. Hon är ju så olik sig nu från när hon låg därnere i geggan. Brädhögen på botten har blivit så fantastiskt vacker. Jag är tacksam att jag fick bidra till att rädda henne, avslutar Åke Lindqvist.

TEXT: KG MATTSSON FOTO: PRIVAT

Mina ben var en plåga!

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

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

Testade Active Legs

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

Beställ fraktfritt! newnordic.se 040-239520

Rekommenderar Active Legs till alla

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

Var kan man köpa Active Legs?

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

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

Därför är Active Legs så bra!

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

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

apoteksgruppen APOTEK ICA apoteket APOTEK HÄLSOKRAFT life LloydsApotek

Företag bakom tvivelaktig resereklam ska ha bättrat sig

AKTUELLT De senaste fem åren har det inkommit 72 anmälningar om vilseledande marknadsföring och oskäliga avtalsvillkor till Konsumentverket gällande reseföraget TSS Travel. Enligt Konsumentverket har företaget tagit till sig kritiken och bättrat sig.

– Jag ringde till reseföretaget för att höra om det fanns tillräckligt med platser kvar – om jag skulle försöka locka med mig några väninnor – men jag fick ett oförskämt svar att det hade jag inte med att göra, säger Torild Överby, SKPF-medlem i Karlstad.

TSS Travel hade i senaste numret av Här&Nu ett särskilt erbjudande till SKPF Pensionärernas medlemmar om en resa till Marocko, som skulle kosta 2 790 kronor i stället för 11 790 kronor som är normalpriset.

Torild Överby blev intresserad och ringde det telefonnummer som fanns i annonsen som kom som bilaga i tidningen.

– När jag därefter frågade efter en person vars visitkort följde med annonsen och som såg ut att vara chef för företaget, så blev jag upplyst om att den här personen inte har något med resorna att göra överhuvudtaget. Och ville jag köpa en resa, eller inte?

Torild Överby blev bestört och besviken över bemötandet och kontakatade sedan bolaget igen för att klaga, men ingen av kontaktpersonerna gick att nå.

Företagets erbjudande som följde med i årets andra nummer av Här&Nu.

En mängd anmälningar

TSS Travel har fått en mängd anmälningar, de flesta handlar om vilseledande reklam och att resorna oftast blir betydligt dyrare än vad annonsen utlovar.

– Ja, vi har fått en del anmälningar om vilseledande reklam, men också om brister kring tilläggsavgifter. Och då handlar det om att man i samband med resor också erbjudits att köpa exempelvis mattor och smycken, säger Bosse Lång konsumentvägledare på tjänsten Hallå konsument.

– Företaget har inte blivit fällt, eller fått fel på någon punkt. Men vi har haft synpunkter bland annat på tillgängligheten vid klagomål och vad vi kan bedöma så har företaget bättrat sig på dessa punkter, säger Bosse Lång.

Konsumentverket kan agera

– Det är givetvis olyckligt om våra medlemmar drabbas av mindre seriösa företag som annonserar i Här&Nu. Vi vet att en del företag försöker med den här typen av försäljningsmetoder mot äldre och vi ska inte bidra till deras verksamhet. Kom ihåg: Om ett erbjudande verkar för bra för att vara sant, så är det nästan alltid inte sant! säger Per Lundström, kanslichef på SKPF Pensionärerna.

Men vad gör man då om man ringer och vill beställa och så finns resan inte till det pris som anges i annonsen?

– Som konsument bör man i en sådan situation fundera ordentligt innan man eventuellt godtar ett erbjudande om en dyrare resa säger Matilda Norrman, jurist på Konsumentverket.

Vid marknadsföring av en produkt måste det finnas ett reellt utbud av produkten till det pris som marknadsförs. Om företaget har anledning att tro att efterfrågan väsentligt kommer överstiga det faktiska utbudet måste det anges tydligt redan i marknadsföringen att antalet resor till marknadsfört pris är begränsat. Annars kan det röra sig om ett otillbörligt lockerbjudande.

– I så fall kan Konsumentverket i vissa fall agera. Därför kan man anmäla misstankar om otillbörliga lockerbjudanden till oss, säger Matilda Norrman.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

Behåll hemtelefonen och ditt telefonnummer.
Spara minst 40 kr i månaden!

Du kan behålla din hemtelefon!

Både Telia och Tele2 har höjt sina priser för fast telefoni vilket resulterat i att många sagt upp sin hemtelefon. Men det behöver inte du göra. **Vi har nämligen en kampanj** exklusivt för er läsare. **Byter du till Grön Telekoms hemtelefoni** fortsätter du med **din hemtelefon precis som vanligt** samtidigt som **både dina fasta avgifter och samtalsavgifter blir lägre.**

Ingen bindningstid eller krångliga startavgifter

Vi erbjuder alltid våra kunder **sjyssta villkor utan bindningstider och startavgifter.**

Kampanjerbjudande!

Beställer du vårt abonnemang **innan den 31 augusti så bjuder vi dessutom på 300 fria minuter** att ringa för din första månad!

Fördelar med Grön Telekom

– Fortsätt ringa via Telias kopparledningar
– Behåll ditt nuvarande telefonnummer
– Personlig och enkel kundtjänst
– Spara 480 kr per år jämfört med Telia
– Sveriges första miljövänliga operatör
– Inga startavgifter eller bindningstider

grön telekom

☑ Ja, tack! Jag vill ringa billigare med Grön Telekom Mellan (Här&Nu-Kampanj 300 fria minuter)

Abonnemangsavgiften är 185 kr, 18 öre per minut till fasta telefoner, 65 öre per minut till mobiltelefoner och 65 öre i öppnings-avgift. Fakturaavgift 29 kr (0 kr vid autogiro). Fullständiga villkor bifogar vi med välkomstbrevet som du får 14 dagar innan ditt abonnemang aktiveras. Dina konsumenträttigheter skyddas av DAL (Lagen om distansavtal och avtal utanför affärslokaler).

Din besparing på minst 40 kr är baserad på en jämförelse av abonnemangsavgifter och fakturaavgifter för Grön Telekom Mellan (185 + 29 kr) och Telia Bas (205 + 49 kr). Jämfört med Tele2 Rörligt (199 + 35 kr) blir din besparing minst 20 kr med samma räkneexempel. Har du ett annat abonnemang eller är kund hos en annan operatör så kan inte besparingen garanteras, ring oss på 0771–40 45 40 så hjälper vi dig jämföra.

Namn _____ Personnumer _____

Adress _____ Telefonnummer _____

Postnr, ort _____ Signatur _____

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

Grön Telekom
SVARSPOST
20603619
110 05 Stockholm

grön telekom

GT3C Sweden AB, 556820–4126 | Karlavägen 56, 114 49 Stockholm | 0771–40 45 40 | www.grontelekom.se

Christine hittade drömlivet på Mallorca

PENSIONÄR I VÄRLDEN Allt fler svenskar flyttar utomlands när arbetslivet är över. Christine Öigaard, 68, lämnade Skellefteå och hittade drömtillvaron på Mallorca.
– Här vill jag leva och dö, säger Christine, som njuter varenda dag.

Men att varva ner ligger inte för Christine. Hon läser bland annat spanska, och kan sedan tidigare tyska, engelska och franska.

– Språk har jag alltid haft enkelt för. Men spanska är tuffare. Kanske beror det på att man inte är purung, skrattar Christine.

För det gör hon ofta; en positiv tjej som vägrar sitta stilla.

– Jag kollar nästan dagligen Skellefteå-tidningen Norran på nätet. Men det är många nya namn och Skellefteå ser inte längre ut som jag minns staden. Broarna, kyrkorna, strandpromenaden, Gammelstan, muséet är de enda hållpunkter som fortfarande finns kvar. Bara ett bevis på att jag själv börjar bli ett museiföremål, bubblar Christine.

> **Finns så mycket att upptäcka här.**

Katten fick hänga med

Den 30 augusti 2015 lämnade Christine Norrland och tog en enkelbiljett till Mallorca.

– Katten Nils, elva år, hängde förstås med. Den flyttningen ångrar jag aldrig. Här på Mallorca umgås jag mest med par från Österrike, Tyskland, Wales och Skottland.

Höjdarupplevelserna?

– Att vandra i bergen, som jag vill jämföra med svenska fjällen. Spännande äventyr. Jag kan inte sitta stilla. Så är det bara!

Hon är opererad vid fem tillfällen och var riktigt illa ute häromåret.

– Kallbrand i tarmen. Då låg jag mellan liv och död. Men i dag är kroppen i toppform, säger hon och skrattar.

Mallorca överger hon några gånger per år för att träffa barnen i Sverige.

– Den här ön är helt fantastisk. Men man ska söka sig ifrån de värsta turistorterna. Där möter man inte det genuina Spanien.

Men turisterna överger inte den lilla ön (inte större än Västerbotten). Förra året reste cirka 800 000 nordbor till Mallorca (325 000 svenskar). Det är mer än dubbelt så många som för fyra år sedan. Det totala antalet besökare uppgick till 8,8 miljoner, fem miljoner fler än 2010. Mallorcas återkomst har bidragit till att Spanien förblivit svenskarnas resmål nummer ett.

Lätt att knyta kontakter

Vad är bäst med Mallorca?

– Mentaliteten, kärleken till barnen och respekten för den äldre generationen. Klimatet, som är behagligt under alla årstider, även om en eller flera stormar drar förbi under höst och/eller vintermånaderna. Det sociala livet. Lätt att knyta nya kontakter med olika nationaliteter och få nära vänner. Naturen som ger berg- och strandpromenader en helt annan dimension. Finns så mycket att upptäcka och så skiftande natur.

Vården då?

– Jag har egen läkare och sköterska, vilket ger en stor trygghet. Kostnadsfri vård och endast 10 procent av kostnaden för receptbelagd medicin.

Och sämst?

– Att man fortfarande ligger en bra bit efter då det gäller tillvägagångssätt vid kontakter med myndigheter etcetera. Onödigt krångligt och stor blankettiver, samt behovet av personligt besök i Palma där alla myndigheter är centrerade. Går att göra en hel del via nätet, men mycket behöver förbättras. I övrigt är det en annan kultur som jag har valt att leva i och då får jag lära mig och anpassa mig till den och språket.

För kroppens och själens skull

– Att flytta hit är ett val jag har gjort för att få en dräglig tillvaro för så väl kropp som själ och för att kunna leva på min lilla pension. Vi som har valt att lämna Sverige och inte nyttjar något av det sociala systemet i Sverige bestraffas med högre skatt. Tråkig inställning tycker jag. Satsa på bättre sjuk- och äldrevård, höjda pensioner och visad respekt för den äldre generationen, så kanske fler väljer att stanna i Sverige.

TEXT OCH FOTO: BO FUHRMAN

MALLORCA

Skandinaver på ön: Omkring 15 000.
Skandinaver i hela Spanien: 90 000.
Lägenhetspris: Räkna med två svenska miljoner. Vid havet är de betydligt dyrare.
Huspris: Cirka 3,5 miljoner, litet radhus.
Viktigt: Ta hjälp av pålitlig mäklare. Det kostar, men är oerhört viktigt.

TIPS INFÖR SPANIENFLYTT

- Anmäl flyttning till Skatteverket i Sverige innan du flyttar.
- Lär dig nya språket, då endast ett fåtal myndighetspersoner behärskar annat språk än spanskan.
- Ta reda på vad som krävs för att bli folkbokförd och få ta del av den sociala servicen.
- Tänk på att allt tar mycket längre tid än i Sverige. Det är en omständlig och tidskrävande byråkrati.
- Skaffa hemförsäkring
- Innan du köper hus – tänk på att andra regler gäller här. I det sammanhanget är det värt att nämna arvslagen, vilken kan orsaka en ekonomisk katastrof för den efterlevande.
- Du lämnar en kultur för en annan. Det är du som ska anpassa dig, ta reda på vad som gäller för det samhälle du flyttar till. Det gäller skrivna och oskrivna lagar.

Christine Öigaard trivs bra på marknaden.

Sunda och starka leder behöver äkta Collagen Xtra

- Bättre leder på 3 månader!

Gamla leder kan också vara friska och starka!

Med tiden som vi blir äldre, uppstår det givetvis ledförslitningar och det är naturligt. Det sker oavsett vem vi är och hur vi lever vårt liv. För många är detta oproblematiskt. De anpassar sina aktiviteter till den nya verkligheten och en kropp som är något äldre än förut.

För andra är det smärtsamt. De stela lederna hämmar och reducerar deras livsglädje. Många vardagliga småsaker upplevs som svåra. Vanliga aktiviteter som att promenera och lyfta saker blir problematiska och smärtsamma. Därför tar många smärtstillande tabletter. Det kan vara praktiskt under korta perioder, men det förbättrar ju inte de förslitna lederna som behöver hjälp.

Collagen Xtra är lyckligtvis en verkligt bra hjälp. Collagen Xtra hjälper kroppen med att återuppbygga de förslitna lederna. Ren kollagen av bästa kvalitet med vitamin D3 och K2 ser till att lederna förnyar sig själva. Det har ingenting med ålder att göra. Oavsett ålder kan lederna reparera sig själva. Det viktiga är att de har byggstenen kollagen att arbeta med.

Fakta om ny Collagen Xtra:

Varje tablett av Collagen Xtra innehåller inte mindre än 400 mg rent kollagen av bästa kvalitet. Den dagliga dosen är 2–5 tabletter beroende på kroppsvikt. Vi rekommenderar att man utgår från denna enkla beräkning: 1 tablett dagligen per 30 kg kroppsvikt. Maximal dos räknar vi för säkerhets skull som 5 tabletter / dag.

Exempel: En person som väger 60 kg behöver 2 tabletter per dag (60/30 = 2 tabletter).

Det är en ungefärlig beräkning och du kan själv testa dig fram till dosen som känns bäst för dig. Tidsintervallet mellan varje leverans kan vi anpassa utifrån ditt förbruk.

Förutom ren kollagen innehåller Collagen Xtra även vitamin D3 och K2. Det är viktiga vitaminer som säkerställer kroppens effektiva upptag av kollagen.

Collagen Xtra påverkar inte effekten av andra mediciner.

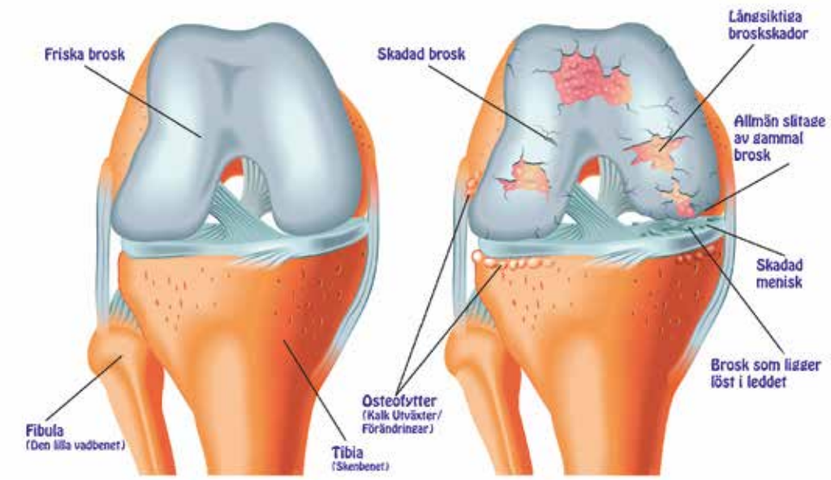
Så här kan du få friskare leder:

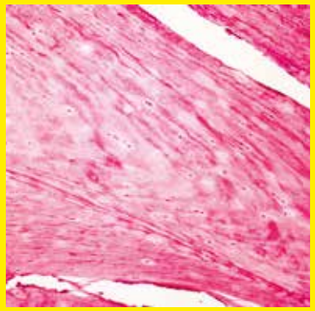
Med tiden som vi blir äldre, slits allt i vår kropp. Lederna är dessvärre inget undantag. Ledernas ytlager täcks av ett smidigt broskskikt. Brosket ser till att lederna är hala och jämna, så de inte skadar varandra vid kontakt. Så länge som vi lever på rätt sätt, kommer kroppen reparera ledernas viktiga ytlager. Det kräver att vi äter korrekt och tränar ofta.

För de flesta uppstår det en tid då nedbrytning av leder går snabbare än vad kroppen hinner med att reparera.

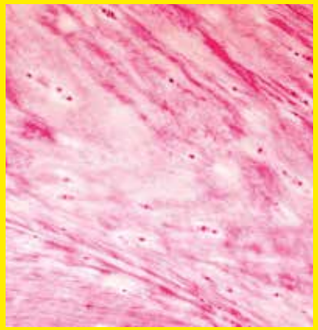
Om vi ser till att kroppen får kollagen av bästa kvalitet, kan vi vända den negativa utvecklingen. Collagen Xtra är i dagsläget troligtvis världens bästa produkt för hälsosamma leder och den innehåller kollagen samt vitamin D3 och K2. Om du börjar nu, kan du vända nedbrytning till återuppbyggnad och njuta av livet med friska leder.

På 3 månader har du fått mycket bättre leder!





Detta är mikroskopiska bilder av ledbrosk som tagits före och efter kosttillskott med äkta kollagen. Som du kan se, fyller kroppen igen bristningar i brosket. Därför förbättras ledfunktionen!



Ledkampanj: "Prova gratis"

Missa nu inte kampanjen utan prova Collagen Xtra utan kostnad. Betala endast 1 kr. + 79:- i frakt och administrationsavgift. Du är inte bunden till framtida köp, men du måste meddela ShopVital om du inte vill ha fler förpackningar. Som prenumerant mottar du regelbundna försändelser varannan månad med 150 tabletter (endast 249 kr./box + 27,- frakt = 138,- per månad). Du kan alltid och när du vill avsluta din prenumeration, hoppa över ett utskick eller få en extra förpackning.

Bestilles på www.ShopVital.se

eller

Ordre Tlf.: 0 22 35 00 35 2

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 lägenhetshotell där man lagar egen mat eller har möjlighet att lägga till frukost, middag och all-inclusive i priset. Ni väljer hur länge ni vill vara borta, allt från några dagar till flera månader. Beställ gärna våra broschyrer på 08-54020220.

Prisexempel tre veckor i höst:

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

Kreta (från Arlanda, Landvetter och Kastrup)

Aghia Marina – Eden Beach *** enrumsvåning, havsutsikt	7.900:-
Stalos – Creta Palm **** enrumsvåning, frukost	11.300:-
Chania – Magia *** enrumsvåning	11.200:-
Rethymnon – Kleoniki Mare *** enrumsvåning	6.600:-
Rethymnon – Bio Suites **** enrumsvåning, halvpension	11.700:-

Mallorca (från Arlanda, Skavsta, Landvetter och Kastrup)

Palmanova – Alua **** enrumsvåning, havsutsikt	10.900:-
Puerto Pollensa – Don Miguel *** tvårumsvåning	7.600:-
Alcudia – Venecia **+ tvårumsvåning, pool-utsikt	7.600:-

Cypern (från Arlanda)

Agia Napa – Green Bungalows ** enrumsvåning	6.600:-
Larnaca – Atrium *** enrumsvåning	9.800:-

Rhodos (från Arlanda)

Rhodos stad – Europa **+ enrumsvåning	8.600:-
Kallithea – Eden Roc **** dubbelrum, all-inclusive	15.200:-

Turkiet (från Arlanda och Kastrup)

Side – Sunflower *** tvårumsvåning	7.200:-
Side – Can Garden **** dubbelrum, all-inclusive	15.300:-

Costa del Sol (Arlanda, Skavsta, Landvetter Kastrup)

Almuñecar – Chinasol **+ enrumsvåning	6.100:-
Almuñecar Playa **** dubbelrum, halvpen., havsutsikt	12.700:-
Nerja – Fercomar *** tvårumsvåning	11.900:-
Torremolinos – Bajondillo *** enrumsvåning	9.800:-
Fuengirola – Stella Maris *** enrumsvåning, havsutsikt	10.400:-
Marbella – Mediterraneo *** tvårumsvåning	10.900:-

Kanarieöarna

Puerto de la Cruz – Masaru **** enrumsvåning, frukost	11.600:-
Puerto de la Cruz – Teneguia *** tvårumsvåning	8.200:-
Las Palmas – Catalina Park **+ taksvit	10.700:-
San Agustin – Tarahal **+ tvårumsvåning	10.500:-
San Agustin – Rocas Rojas *** tvårumsbungalow	11.900:-
San Agustin – Folias *** enrumslägenhet, inkl frukost	11.900:-
Playa del Ingles – Corona Blanca *** tvårumsvån., poolvy	9.700:-
Puerto Rico – Porto Novo *** tvårumslägenhet	13.500:-
Puerto Rico – Puerto Plata *** enrumsvåning	8.400:-
Puerto Rico – Corona Cedral *** enrumsvåning	11.600:-
Puerto Mogan – Cordial Mogan Valle, **** tvårumsvåning	14.800:-
Arguineguin – Green Beach *** tvårumsvåning, havsutsikt	14.800:-

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

Hotel RESERVATION

Prisvärda resor precis som du vill ha dem

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

Kan vi välja vem som ska ta hand om oss?

FRÅGA: Jag har flyttat ihop med min partner och vi har båda vuxna barn sedan tidigare förhållanden, som vi har god och nära kontakt med. Vad händer om någon av oss blir sjuk i framtiden, till exempel dement? Vi vill själva bestämma vem som ska ta hand om oss då och fatta exempelvis viktiga ekonomiska beslut. Kan vi ge fullmakt till våra respektive barn och även oss emellan, så att den som eventuellt blir sjuk kan företrädas gemensamt av dennes barn och den av oss som fortfarande är frisk?

SVAR: Tack för din fråga! Jag misstänker att du är ute efter en så kallad framtidsfullmakt. Sedan 1 juli förra året kan man bättre trygga sin egen framtid genom att ge framtidsfullmakt till någon eller några man litar på och vill ska fatta beslut för ens räkning om man själv inte kan det längre. Framtidsfullmakt är ett nytt, personligt alternativ, till god man.

Fråga juristen

Enligt lagen är det fullt möjligt att utse två personer att i förening företräda fullmaktsgivaren. Om två personer i förening är fullmaktshavare, kan det dock uppstå problem om de skulle bli oense om de åtgärder som måste vidtas. Därför bör man tänka efter noggrant och vara försiktig med att förordna på det sättet. Som alternativ kan man överväga att utse X till fullmaktshavare, men att fullmakten villkoras av att X inte får vidta vissa åtgärder med mindre än skriftligt medgivande från Y.

Det kan också bli omständligt rent praktiskt att utse två i förening, eftersom de måste gemensamt legitimera sig på t.ex. banken när ärenden ska skötas. Ett alternativ är att utse två personer som var och en för sig har rätt att sköta de personliga och ekonomiska angelägenheterna, för det fallet man är helt övertygad om att dessa två personer skulle handla i ens bästa intresse och kan samarbeta.

DET ÄR EN HEL DEL frågor som man som fullmaktsgivare behöver tänka igenom och som kan vara fördelaktigt att diskutera igenom med en jurist. Ska fullmaktshavaren till exempel ha rätt att få något betalt för uppdraget? En jurist kan efter en konsultation skräddarsy fullmakten och säkerställa att det verkligen blir som fullmaktsgivaren vill den dagen man eventuellt blir sjuk.

LINDA LJUNGGREN
FAMILJENS JURIST

VÄRKANDE

KNÄN? FÖTTER? ARMAR? HÄNDER?

SUCCÈ Tusentals nöjda kunder

KNÄSTÖD

MAGNETIC DELUXE KNÄSTÖD är gjorda av tourmaline tyg och innehåller magneter. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på ditt knä. Endast 5 mm tjock, syns inte under dina byxor. Kan användas tillsammans med stödstrumpor. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt. En storlek passar de flesta. Säljes styckesvis eller i par.

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

MED MAGNETER

ENDAST 179 kr/st eller 329 kr/par
Singel. Art.Nr 40-10 Par. Art.Nr 40-20

HAND/HANDLEDSSTÖD

MAGNETIC DELUXE HANDSTÖD är gjorda av tourmaline tyg och innehåller magneter. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på din hand. Endast 3 mm tjock, kan användas tillsammans med handskar. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt. En storlek passar de flesta. Säljes styckesvis eller i par.

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

MED MAGNETER

ENDAST 179 kr/st eller 329 kr/par
Singel. Art.Nr 80-10 Par. Art.Nr 80-20

HANDLEDSSTÖD

MAGNETIC DELUXE HANDLEDSSTÖD är gjorda av tourmaline tyg och innehåller magneter. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på din hand. Endast 3 mm tjock, kan användas tillsammans med handskar. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt. En storlek passar de flesta. Säljes styckesvis eller i par.

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

MED MAGNETER

ENDAST 149 kr/st eller 269 kr/par
Singel. Art.Nr 30-10 Par. Art.Nr 30-20

FOTLEDSSTÖD

MAGNETIC DELUXE FOTLEDSSTÖD är gjorda av vårt unika specialtyg med magnetiskt och infrarött innehåll. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på din fotled. Endast 3 mm tjock, får plats i dina skor. Kan användas tillsammans med stödstrumpor. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt. En storlek passar de flesta. Säljes styckesvis eller i par.

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

MED MAGNETER

ENDAST 179 kr/st eller 329 kr/par
Singel. Art.Nr 20-10 Par. Art.Nr 20-20

ARMBÅGSSTÖD

MAGNETIC DELUXE ARMBÅGSSKYDD är gjorda av vårt unika specialtyg. En storlek passar de flesta. Säljes styckesvis 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

MAGNETISKA GELSULOR

VÅRA MAGNETISKA GELSULOR avlastar dina fötter, knän och rygg m.m. De motverkar slitage och lindrar smärta. 6 magneter är inbäddade i sulorna för ökad smärtlindring. 5 mm tjocka, 15 mm vid hålfoten, får plats i de flesta skor. Finns i två olika storlekar, 35-40 och 41-46, som du klipper till din skostorlek för perfekt passform. Instruktioner medföljer.

MED MAGNETER

Skostorlek 35-40 Art.Nr 50-10
Skostorlek 41-46 Art.Nr 50-20

ENDAST 299 kr/par.
Ordinarie pris 399 kr.
SPARA 100 KR

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

FRI FRAKT 070-259 32 20 moneodirect.se

Betalning sker mot faktura. 30 dagars öppet köp. 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:

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

Portot är redan betalt

SVARSPOST

Moneo Direct AB
20636342
802 08 GÄVLE

Så raderas värdet av ett yrkesliv ut

DEBATT Det kan skilja så lite som hundralappar i pension mellan en som arbetat hela livet i ett låglöneyrke och en som inte har arbetat en enda dag. Låginkomsttagarnas arbetsinsatser måste uppvärderas i pensionssystemet!

Det måste löna sig att ha arbetat den dag vi går i pension, även för låginkomsttagare och deltidsarbetare. Så är tyvärr inte alltid fallet i dag. De så kallade marginaleffekterna för äldre med låga pensionsinkomster är enligt Pensionsmyndighetens egna beräkningar på mellan 80-100 procent.

Det innebär att de pensionspengar som någon med låg inkomst tjänar in under sina sista yrkesår i stort motsvaras av en lika stor sänkning av den garantipension som denne kommer att få som pensionär.

De folkvalda vet att detta är en fråga som sticker stora väljargrupper i ögonen. Ändå har man inte lyckats göra något åt problemet. När riksdagens pensionsgrupp i början av mars presenterade sina förslag för ett starkare grundskydd för de sämst ställda pensionärerna sköt man problemet med dessa marginaleffekter på framtiden.

DET DUGER INTE. Frågan om låginkomsttagarnas pensioner kräver en lösning i nutid. Om inte annat borde de politiker som nu vill att vi ska jobba längre upp i åldrarna inse att det kan bli svårt att motivera de som själva inte får en krona extra i pension för besväret, att ”ställa upp” och jobba ytterligare några år för systemets skull.

Denna debattartikel är tidigare publicerad i Svenska Dagbladet (27 april).

EN HUVUDPRINCIP i pensionssystemet är att pensionen ska grunda sig på individens förvärvsinkomster under hela livet, den så kallade livsinkomstprincipen. Denna princip sätts ur spel direkt om man blir garantipensionär. I och med att garantipensionen fyller upp alla låga pensionsinkomster till samma (låga) nivå blir skillnaden mellan att ha arbetat hela livet i ett låglöneyrke och att inte ha arbetat alls försumbar. Så raderas värdet av ett helt yrkesliv ut för många av våra medlemmar. Medlemmar som inte sällan har arbetat från tidiga tonår till pensioneringen, i låglönesektorer där deltid ofta varit det enda alternativet.

Vi övertygade om att det finns en bred folklig majoritet för ett pensionssystem som värderar låginkomsttagares och deltidsarbetares arbete högre än inget arbete alls. Handlingsförlamningen kring marginaleffekterna i pensionssystemet måste brytas!

BERIT BÖLANDER
FÖRBUNDSORDFÖRANDE
I SKPF PENSIONÄRERNA

FOTO: ISTOCKPHOTO

Många låginkomsttagare får inte en krona extra i pension om de jobbar längre.

Stärkevästen®
Förbättrar din hållning och motverkar problem i rygg och nacke.
076-77 60 777
www.starkevasten.se

KROATIEN

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

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 kvalitetstäcken, madrasser och kuddar i finaste merino-, kashmir- och kamelull.
- Magnet- och örtprodukter.

Högsta kvalitet
Pensionärsrabatter
Räntefri delbet.

Nu även tryckavlastande madrasser!

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

Enkelrum från 675:- * inkl. frukostbuffé och parkering

SPAR HOTEL

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

BO BÄTTRE I GÖTEBORG

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

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

Våra hotell är helt rökfria. Varmt välkomna!

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

OBS! EXTRAPRIS PÅ SÖNDAG NATT! DUBBELRUM 745:-

Spar Majorna: 031-751 07 00, Spar Gårda 031-752 03 00
www.sparhotel.se

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:
Tack för ditt bidrag
www.strokeforbundet.se

KRÖNIKAN

Elinor Odeberg:

Stärk kvinnors ställning i yrkeslivet

Socialminister Annika Strandhäll har lanserat ett välkommet åtgärdsprogram för att stärka samverkan mellan myndigheter och hälso- och sjukvården rörande sjukskrivna. Kritiken har varit stor som följd av att många sjukintyg, särskilt för psykiatriska diagnoser, överprövas eller avslås av Försäkringskassan. Debatten saknar dock ett jämställdhetsperspektiv.

De psykiatriska diagnosbilderna, framförallt kopplat till stress, är vanligast förekommande bland kvinnor. Särskilt drabbade är kvinnor i kontaktyrken, som barnskötare och undersköterskor. Fyra av de fem yrkesgrupper som toppar statistiken för sjukskrivning till följd av stress återfinns i välfärden. För lite tid och resurser för att utföra sina arbetsuppgifter på ett tillfredsställande sätt leder till stressrelaterade sjukdomar som får allvarliga följder för hälsan.

”Trenden måste vändas genom riktiga satsningar på välfärden.”

EN ASPEKT AV SVERIGES jämförelsevis höga sjukskrivningstal är att vi har en hög förvärvsfrekvens bland kvinnor – men fortfarande en mycket ojämställd arbetsmarknad. Det faktum att de stressrelaterade sjukskrivningarna ökar mest bland kvinnor i 30–39 års ålder visar även att ojämställdheten i familjelivet har stor betydelse. I andra länder där kvinnors förvärvsfrekvens är lägre är också kvinnors stress och sjukdomar mindre synliga i statistiken.

KVINNORS SJUKSKRIVNINGSTAL kan alltså ses som en något paradoxal återspegling av att Sverige å ena sidan kommit långt vad gäller jämställdhet eftersom sjukfrånvaron blir märkbar, men samtidigt har mycket kvar att göra vad gäller att skapa jämställda och hälsosamma förutsättningar oavsett kön och yrke. Trenden måste vändas – inte genom politiska konstruktioner – utan genom riktiga satsningar på välfärden som stärker kvinnors ställning på arbetsmarknaden.

Elinor Odeberg,
Kommunal

ERBJUDANDE!

BATTERIER TILL DINA HÖRAPPARATER DIREKT I BREVLÅDAN!

earstore.se

Storlek **10** GUL	2☐	5☐	10☐
Storlek **13** ORANGE	2☐	5☐	10☐
Storlek **312** BRUN	2☐	5☐	10☐
Storlek **675** BLÅ	2☐	5☐	10☐

2 förp **78:-** (39:-/förp)
5 förp **180:-** (36:-/förp)
10 förp **330:-** (33:-/förp)

- Fraktfritt
- Vi skickar inom 48 timmar
- Kan förvaras cirka tre år
- Faktura bifogas
- 100% kvicksilverfria
- Bättre pris på nätet med koden **HN3-18**

Namn: .....

Adress: .....

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

Tel: .....

E-post: .....

Kundservice: **08-442 48 99** eller **info@earstore.se**
Detta pris gäller vid beställning via denna blankett t.o.m. 2018-09-02

Beställ dina batterier online på EARSTORE.SE Ange koden HN3-18 och få ett ännu bättre erbjudande!

PORTO BETALT
earstore.se
BETALAR PORTOT

TRANSISTOR RETAIL SWEDEN AB

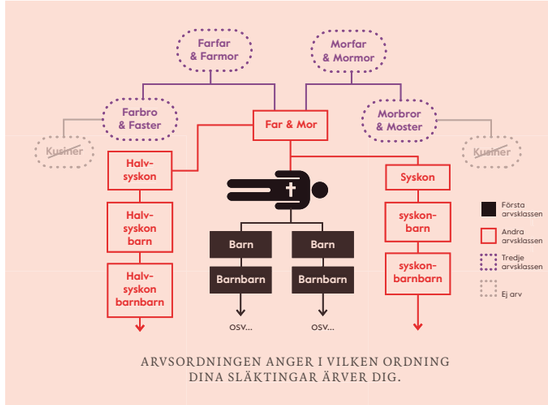
SVARSPOST
20715881
192 20
SOLLENTUNA

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

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

Testamentskolan® del 1 av 7

Varför ska jag skriva ett testamente?



ARVSORDNINGEN ANGER I VILKEN ORDNING DINA SLÄKTINGAR ÄRVER DIG.

VAD ÄR TESTAMENTE?

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

VEM ÄRVER MIG OM INTE MAKE ELLER TESTAMENTE FINNS?

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

KUSINER KAN INTE ÄRVA

Andra arvsklassen är *föräldrar och deras avkomlingar*, det vill säga dina syskon, syskonbarn och så vidare. Finns inga släktingar i den andra arvsklassen ärver släktingar i den tredje arvsklassen: dina *far- och morföräldrar samt deras barn*, men inte deras barnbarn. Kusiner ärver med andra ord inte varandra. Om du saknar såväl make som arvingar tillfaller kvarlåtenskapen *Allmänna arvsfonden*.

AV VILKA SKÄL SKA JAG SKRIVAETT TESTAMENTE?

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

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

Lena Krantz, Jurist på Familjens Jurist i Danderyd/ Vallentuna *– PS. Om man vill att en del av sin kvarlåtenskap ska gå till forskning måste man upprätta ett testamente. Vill duveta 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 SPRF TS

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

PG 90 91 92-7 www.hjart-lungfonden.se org.nr 802006-0763

SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

KORSORDSMAKARE: MIKAEL WENDEBERG

STÅR ÖVERST I TABELL
SÅ MYCKET SOM DANSAS
ÄR TINAS MAT
SPELAS TILL PSALM
VAJER
BIL-LUNDS BJÄSSE
TIMA
STICKA
RANK
DJUR I FJÄLLEN
SKÅL
TECKEN I EN VISS ÄTT
LÄSER MAN OM VAD SOM HÄNDE I
MÄRKS EU-GODKÄND VARA MED
ÄR EN KULTI-VATOR
CHAR-KUTERI-VARA
PLAGG
ÄR EN SOM INTE PALLAR NÅGOT
SÅG
LEDDE GUDS GISSEL
LEDER TUR TILL
LIKNAR EN TOFFEL
OVÄNTAT HINDER
FATTA
BRUKAR GÖRA SOM DE BRUKAR
KLANG-FÄRG
STELA I KÖLDEN
FAR UPP I FIRANDE
GE EN SINKA-DUS
HJÄRT-LIGT
NEDSLAGEN
HAN STÅR UPP FÖR SKRATTEN
GIFTIGA VATTEN-DJUR
GÖR VÄRRE ÄNNU VÄRRE
ÄR TOKIGA
KONSER-VERAR MAN I
ROCK
GÖR ORANT
ARME-NIEN
STRINNING MED STRING-HYLLAN
EN VICTOR SOM SKREV
TEXT SOM BLEV KOMISK
HÖR TILL FLOTTA
MITT I UBÅT
SERALJ
TID FÖR STÖK
RÖRLIGA
HÅLLER EN ATT LITA PÅ
DONA
SÄTT ATT UPPFÖRA SIG
ÄR GRENAR I VISS MÅNGKAMP
EN AV SJU
ANMÄLDE BROTT
VINKAS VID PLAN VID
HAR HAK-SKÄGG
GLÄNSER I GRILLEN
MONTE-NEGRO
KVINNO-NAMN
HÅLLER MUN
LÄNGRE IBLAND
PRESSMISS
FINNS MELLAN AL-TERNATIV
RYSK FLOD ELLER SJÖ
DEN LÄR VÅRA GAMMAL
FAR
ÄR MAN PÅ KNÄ VID?
OCKSÅ
ÄR DET OM DET RÄCKER
EN DOKTOR MAN LÄST OM
FEL
HAR VI I GENOM
TRÄ-SLAG
SOM UDDAR
SKAL-BAGGE
VAGN
ÄR HOT DOM KOMMER EFTER
MED ÅSIK-TER PÅ AND-RA SIDAN ?
NIX
RAKA VID KLAR-SPRÅK
MOR TILL HAVS-VÄGORNA
©BaraKorsord

KRYSS NUMMER 3. Lösningen ska vara insänd senast den 13 augusti till adress: **Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm**. Skriv ner svaren i de gula rutorna på ett vykort, eller maila svaren till **korsord@skpf.se**. Skriv Krysset nr 3 i mailets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott **Guldkanten**.

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: 21/10, 2/11, 14/11, 26/11, 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*.
(21/10, 26/11, 8/12 -18 och 7/3 -19 har 2.000 kr lägre pris)

2008 - 2018 10 - årsjubileum för våra Mae Phim resor!

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 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 Kungapar 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.

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 htl Princess el Avatara lgh
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all dricks under måltider och utfärder.

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

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

Välkommen till Bredängs Camping Stockholm

Nära till stad och bad

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

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

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

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

KRYSSET 2/2018

Vinnare Krysset 2/2018:

Lisbeth Andersson, Bredaryd
Gunnar Blom, Borås
Gunhild Holmér, Hudiksvall
Kerstin Rolfsson, Särna
Siv Lindblom, Varberg
Christina Älvstrand Björk, Boden
Louise Renström, Umeå
Elsy Belin, Orsa
Veronica Sundén , Fredriksberg
Gert Wallenbro, Hässelby

Inga planer inför hösten?
Hyr en stuga genom Kommunal!

Kommunal avdelning Sydväst har stugor i:
- Friluftslivliga Stöten i Sälenfjällen
- Vandringssköna Ljungskile
- Naturupplevelsernas Lofsdalen
- På höstfärgernas 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.

SKPF Boden besöker med hjärtat

Christina Schylander och Kerstin Olsson vid fikabordet. Det började med en väntjänst, och nu är de vänner på riktigt.

SKPF-NYTT När vi kliver in i den trevliga lägenheten i centrala Boden har Cristina Schylander bryggt kaffe och dukat fram vackra nästan genomskinliga kaffekoppar. På ett silverfat väntar fem runda rulltårtbitar med grädde och hallon.

– Oj, är det bara ni två. Jag trodde det skulle bli fler.

Cristina Schylander, 73, är en av de cirka 50 personer som får besök av en frivillig vän, och ingår i den besöksverksamhet som avdelning 220 i Boden driver tillsammans med Svenska kyrkan, Röda korset och Bodens kommun.

Verksamheten omfattar cirka 40 besökare som frivilligt åtagit sig att träffa någon som gärna vill ta emot besök. Orsakerna är varierande, men grunden är ofta ensamhet, att man har barn och barnbarn på annan ort eller har någon funktionsnedsättning som gör det svårt att komma ut. Hemma hos Cristina Schylander är det Kerstin Olsson, 71, som fått ett speciellt hjärterum och blivit hennes specielle besökare.

Ger guldkant i tillvaron

– Vi kan ge en guldkant i tillvaron. Vi bryter ensamhet, är lyssnande och stödjande. Men vi ger inte bara, vi får också, säger Kerstin Olsson och tittar med ett leende på Cristina.

– När man bor ensam känner man att man ha en hel del opratat, svarar Cristina Schylander.

De har känt till varandra sedan tidigare, men aldrig umgåtts. När Kerstin Olssons man gick bort efter att han vårdats fem år på ett äldreboende, ville hon gärna engagera sig – och varför inte som volontär i besöksverksamheten.

> **Jag gör som jag vill så länge som jag får vara frisk.**

Kerstin Olsson och frivilligledarna Anita Sjömark Nordberg och Siv Nilsson.

BESÖKSVERKSAMHET BODEN

- Under 2016 gjorde SKPF Boden 2020 besök, totalt 5 590 timmar. Verksamheten får bidrag från kommunen med 50 000 kronor per år som går till omkostnader. Besöken sker frivilligt och är gratis. De som utför besöksverksamheten får utbildning i frivilligt socialt arbete och får avlägga tystnadslöfte.
- Besökaren är främst en samtalspartner men kan också vara ett socialt sällskap utanför hemmet.
- De som får besök bor både i egna hem och på äldreboenden. Verksamheten ersätter inte hemtjänst eller annan omsorgsverksamhet.

”Känns tryggt”

Cristina Schylander, som har en grav synnedsättning, klarar sig själv i hemmet men har stora svårigheter när hon ska göra inköp av olika slag. Och en längre promenad blir ofta alltför strapatsrik för att hon ska kunna genomföra den på egen hand. Särskilt denna vinter, när snödrivorna var meterhöga och framkomligheten var oförutsägbar.

– Jag vet att jag kan ringa Kerstin när som. Det känns tryggt. Och när jag går med Kerstin kan jag hålla upp huvudet och titta rakt fram. Utan henne måste jag hela tiden titta neråt för att inte stupa på näsan.

De bestämmer själva över sin tid och vad de vill göra tillsammans. Överenskommelsen gäller en till en och en halv timme per vecka. Nu har de kommit överens om att Cristina behöv er förbättra sin kondition. Målet är att klara Bodträsket runt, en särskild slinga som går som en tunga in mot staden, en avknoppning av sjön, cirka sex till sju kilometer.

Ut och går i raskt takt

I dag är konditionen urusel, berättar Cristina. Men med återkommande promenader ska de klara av sträckan till sommaren.

– Vi går ut och går i rask takt. Jag ville gärna ha någon att gåt ut och gå med. Inte besöka någon på ett äldreboende, efter fem år var jag less på det, säger Kerstin Olsson.

– En gång i värden orkade jag gå den rundan, svarar Cristina Schylander.

– Det kommer, säger Kerstin Olsson uppmuntrande.

Under det dryga år som de har träffats, sedan hösten 2016, har de även hunnit med annat. De har gått på bio, då Cristina Schylander använder en särskild kikare för att kunna se. De har gjort bilutflykter och Cristina har följt med till Kerstins sommarstuga i Legoträsk. De har även gjort en tur till Västerbottenost i Burträsk.

– Vad jag har det bra, fy fasen! Jag gör som jag vill, så länge man får vara frisk, säger Kerstin Olsson.

– Så kan jag också känna, nickar Cristina Schylander.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

Dagen efter Här&Nu:s besök i Boden drabbades Kerstin Olsson av en hjärtinfarkt. Hon fick omedelbar behandling och är nu på bättringsvägen. Målet att klara rundan kvarstår, men tidsplanen är framflyttad.

Äldreomsorg i fokus på SKPF-konferens

Marholmen utanför Norrtälje visade sitt allra soligaste ansikte under SKPF:s äldrepolitiska konferens, 22–23 maj.

Deltagarna kom från alla distrikt tillsammans med förbundsstyrelsen för att diskutera äldreomsorg för våra medlemmar. Vice förbundsordförande Liza Di Paolo Sandberg ledde diskussionerna.

Inger Stevén, dietist som arbetar med projektet Hälsosamma matvanor som fallprevention på Livsmedelsverket. Inger berättade om det pågående arbete kring bra måltider för äldre och hur kost påverkar våra liv och vår hälsa:

”Det krävs att verksamheterna vågar pröva nya sätt att arbeta. Det finns många bra exempel på kommuner som lyckats och som man kan inspireras av”.

LEIF KINDBLOM, distriktsordförande i Sörmland, berättade om bättre måltider för äldre och vikten av sällskap, miljö och trevligt upplägg av maten för att främja både aptit och livsglädje:
”Att få god mat i en trivsam miljö är därför ingen lyx, utan bör ses som en rättighet för alla äldre”, sade Leif.

Peter Sandberg, utredare på SKPF berättade hur välfärdsteknik inom äldreomsorgen får större och större genomslag. Det underlättar vardagen och ger t.ex. rörelsehindrade ett rikare liv.

”Sveriges största sjukhus kommer snart att vara våra egna hem” siade Peter, med de hälsolösningar som är på gång.

KANSLICHEF Per Lundström redovisade inför kommande val hur de politiska partierna vill utveckla äldreomsorgen – frågor som ledde till livlig debatt, då vi pensionärer är drygt 25 procent av väljarna detta val och inget parti kan vinna utan pensionerade väljare.

FOTO: ISTOCKPHOTO

Ny förbundshemsida på väg

I mitten av juni får SKPF Pensionärernas hemsida ett efterlängtat ansiktslyft. Fokus ligger på tydlighet och medlemsnytta.

Veckan efter att denna tidning kommit ut kommer SKPF Pensionärernas förbundshemsida att få en ny form och mycket nytt innehåll. Därmed tas det andra steget i en pågående modernisering av förbundets mediakanaler. Det första steget tog vi när denna tidning förra våren fick en egen nyhetssida på webben: www.harochnu.se

I höst väntar steg 3 i satsningen: nya hemsidor för lokalavdelningarna och distrikten. En viktig funktion på dessa sidor blir ett kalendarium, där alla möten, resor och övriga aktiviteter blir sökbara och lätta att hitta för medlemmar och andra intresserade över hela landet.

Utbildningar i förbundet

Steg 3 kommer att föregås av utbildningar i hela förbundet, och fram till att dessa utbildningar är genomförda kommer de ”gamla” lokalsidorna att finnas kvar så att de avdelningar som använder sig av dessa kan fortsätta att informera och rapportera som vanligt utan avbrott i väntan på de nya sidorna.

> **Nya sidor enklare att använda.**

Enklare än förr

De nya lokalsidorna kommer att vara mycket enklare att uppdatera och använda, och förhoppningen är att fler avdelningar ska använda sig av sina hemsidor när kunskapströskeln sänks rejält.

Men tills vidare, håll utkik på www.skpf.se under mitten av juni för en uppfräschad förbundssida med mycket matnyttig information.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

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.

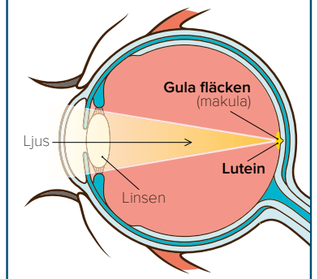
elixir pharma

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

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 t ex 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 näringsämnen 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.

apoteket APOTEK ICA APOTEK LloydsApotek apoteksgruppen Life HÄLSOKRAFT

Spännande samtal under Almedalsveckan

SKPF Pensionärerna deltar tillsammans med PRO, SPF och News55 i årets politikervecka i Almedalen på Gotland (1–8juli). Under veckan kommer förbundet bland annat att hålla tre egna seminarier. Välkommen att besöka oss i Visby!

Tjänstepension – hot eller möjlighet?

Tid: 2/7 2018 11:00–11:50
Plats: Äldreforum

Tjänstpensionens del av den framtida pensionen ökar i takt med att den allmänna pensionen sviker. Vad får det för konsekvenser för våra pensioner? Är det önskvärt att en allt större del av vår framtida pension grundar sig på förhandlingar mellan arbetsmarknadens parter? Vad får den förändrade maktbalansen i pensionssystemet för konsekvenser för våra pensioner när tjänstepensionsavtalen börjar glida isär?

På scenen: Representanter från Kommunal, Alecta och SKPF Pensionärerna

Offras kvinnorna när det sparas i vården?

Tid: 5/7 2018 10:00–11:00
Plats: Äldreforum

Kvinnor dominerar i antal i alla tre berörda grupper inom vård och omsorg: omsorgsbehövande äldre, anhöriga omsorgsgivare och anställda inom äldreomsorgen. De påverkas särskilt av äldreomsorgens åtstramningar och organisatoriska förändringar. Och effekterna är dålig hälsa, låg lön och låg pension.

På scenen: Marta Szebehely, professor i socialt arbete, Socialhögskolan Stockholms universitet, Eleonor Wikman, SKPF Pensionärerna

Borde rika gå i pension senare?

Tid: 5/7 2018 15:00–15:50
Plats: Äldreforum

Medellivslängden är ojämlikt fördelad i Sverige. Det gör att en höjd pensionsålder får radikalt olika innebörd för olika personer. Markus Jäntti, professor i nationalekonomi, menar att eftersom det skiljer flera år i förväntad medellivslängd mellan fattiga och rika, kanske pensionsåldern borde vara olika beroende på inkomst.

På scenen: Markus Jäntti, professor i nationalekonomi, Stockholms universitet, Berit Bölander, förbundsordförande, SKPF Pensionärerna

SMART SENIOR

Vi har samlat mängder med rabbater 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. Provningar av vin, ost, glass och olivolja, lär dig även laga italiensk mat.

Tillfälligt erbjudande: Guidad resa på 6 dagar och 5 nätter, 17–22 september för 6 750 kronor.
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 hyttdelen 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

Beställ flygblad!

”Vi kräver pensioner som går att leva på!” Det är rubriken på SKPF Pensionärernas flygblad om de ojämställda pensionerna. Flygbladet beställs kostnadsfritt från kansliet på epost info@skpf.se eller på telefon 010–442 74 60.

Tyck till i panelen!

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 får du ett antal gånger under året 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.

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.
Välkommen!

Nya regler kring personuppgifter

Den 25 maj trädde den nya dataskyddsförordningen, GDPR, i kraft. Den ersätter den gamla personuppgiftslagen, PUL. Mycket i den nya regleringen är samma som tidigare men GDPR ställer högre krav på hanteringen av personuppgifter och sätter fokus på de rättigheter du har som medlem.

SKPF Pensionärerna behandlar personuppgifter som är nödvändiga för att förbundet ska uppfylla sina åtagande gentemot medlemmarna. Personuppgifter är till exempel personnummer, namn, adress, e-postadress och telefonnummer. Personuppgifter hos SKPF Pensionärerna finns i ett medlemsregister. Registret utgör underlag för verksamheten i förbundet och dess organisationsled avdelningar, klubbar och distrikt.

Frågor och erbjudanden

Ändamålet med behandlingen av medlemmarnas personuppgifter är att sända medlemmarna information, frågor och erbjudanden samt att skicka förbundets medlemstidning Här&Nu.

Förbundet ska tillvarata sina medlemmars ekonomiska intressen. Ett sätt att göra det är att erbjuda medlemsförmåner. SKPF Pensionärerna har därför ingått samarbetsavtal med företag som är beredda att ge medlemmar i SKPF Pensionärerna erbjudanden. Som ett led i detta kan personuppgifter behandlas av dessa förmånsgivare.

Skriftlig ansökan

Den som registrerat sina personuppgifter hos SKPF Pensionärerna kan begära att personuppgifter ska korrigeras eller att en viss behandling ska upphöra. Begäran om rättelse kan ske skriftlig eller muntligt och innebär att personuppgifterna rättas, kompletteras, blockeras och tas bort eller att behandling upphör.

Den som registrerat sina personuppgifter hos SKPF Pensionärerna har rätt att gratis en gång per år få utdrag på sina personuppgifter. Ett sådant utdrag kräver skriftlig ansökan.

Många likheter med personuppgiftslagen

Dataskyddsförordningen, GDPR, är till att skydda enskildas grundläggande rättigheter och friheter, särskilt deras rätt till skydd av personuppgifter.

GDPR gäller i hela EU och har också till syfte att skapa en enhetlig och likvärdig nivå för skyddet av personuppgifter så att det fria flödet av uppgifter inom Europa inte hindras. Samma regler gäller inom hela EU.

Mycket i dataskyddsförordningen liknar de regler som fanns i personuppgiftslagen, PUL. På samma sätt som i dag får man behandla personuppgifter med stöd av samtycke från de registrerade, för att uppfylla ett avtal eller efter en intresseavvägning till exempel. De registrerade kommer även i fortsättningen att ha rätt att få information om den personuppgiftsbehandling som sker – och den som behandlar personuppgifter måste ha tillräckliga säkerhetsåtgärder för att uppgifterna skyddas på rätt sätt.

Om det är fråga om uppgifter om hälsa, etniskt ursprung, politisk uppfattning eller religiös tro ställs särskilda krav.

I Sverige har vi med personuppgiftslagen haft den så kallade missbruksregeln som innebär enklare regler för personuppgifter i ostrukturerat material. Med dataskyddsförordningen kan vi inte längre göra så. Då gäller samma regler för alla personuppgifter.

De nya reglerna gäller hela EU.

SKPF-NYTT

Skånskt samarbete på Seniormässan

SKPF-NYTT Fem avdelningar i distrikt Skåne samarbetade under tre dagar på Seniormässan i Malmö i slutet av april. Ett trevligt och roligt sätt att träffa seniorer från regionen och prata om frågor som SKPF pensionärerna driver och som berör äldre – särskilt nu inför valet.

Den första dagen var SKPFs monter bemannad med delar av styrelsen från avdelning 46 i Ystad. Det var ordförande Gullbritt Adolfsson, kassör Eva Borgkvist och Bodil Andersson som är suppleant i styrelsen, som delade ut broschyrer och berättade för förbipasserande om förbundets hjärtefrågor.

– Många vet inte vad SKPF står för och många är ovetande om att det finns flera pensionärsorganisationer. Men de stannar gärna till och pratar en stund, säger Gullbritt Adolfsson.

Avdelning 46, Ystad omfattar fem kommuner och har 1 580 medlemmar. Här efterfrågar man lite bättre vägledning från distriktet, fler utbildningar och kurser – hur ska man leda arbetet i olika kommuner för att exempelvis förbättra arbetet i KPR och LPR (pensionärsråd i kommun och landsting/region)? Och hur gör man när det inte finns någon aktiv medlem i en kommun?

– Visst. Det är klart att man utgår från lokala frågor, men hur gör man sedan? Hur påverkar man och driver sina frågor framgångsrikt? Det skulle vara bra att gå igenom, tycker Gullbritt Adolfsson.

Kjell-Arne Johansson, Ing-Britt Henningsson, Bodil Andersson, Gullbritt Adolfsson och Grietje Thomsen representerade Ystad under Seniormässan i Malmö.

SKPF Pensionärernas förbundsordförande Berit Bölander talade.

Det blir många möten och samtal under en dag på mässan.

”Bara att sätta igång cirkel”

Avdelningens egna aktiviteter har tagit paus för sommaruppehåll, men under vår och höst hade man bland annat en studiecirkel om Äldre i trafiken, man träffades och spelde canasta och bridge. Det finns grupper för line dance, seniordans och körsång. Den som har lust att göra något anmäler till styrelsen och så är det bara att sätta igång en cirkel.

– Ja, och så har vi stavgång och kamratträffar varannan vecka, vi går och fikar och grillar, promenerar eller går ut i skogen, säger Bodil Andersson.

> **Hur kan man driva sina frågor och påverka framgångsrikt?**

Alla medlemmar välkomna

Gemensamt för alla är två medlemsmöten höst och vår. Till dessa träffar är alla medlemmar välkomna. Styrelsen åker även ut och informerar medlemmar från avdelningens två klubbar, Sjöbo och Skurup. Styrelsen försöker även att engagera medlemmar på andra orter som Simrishamn och Tomelilla.

– Det bästa är om vi har någon medlem som är aktiv då kan vi få igång aktiveter på orten. Och då brukar vi också åka ut på informationsmöten. Förr hade vi ett medlemsmöte i månaden, men det fungerade inte, säger Gullbritt Adolfsson.

– Det är en jättetrevlig avdelning och härliga medlemmar. Vi arrangerar själva resor. Och när vi arrangerade resan ”Ut i det blå”, som är en heldagsutflykt till Danmark blev bussen full redan klockan 11, säger Eva Borgkvist.

Avslutar med grillfest

Vårens resa gick därför i retur för att så många som möjligt skulle få möjlighet att följa med. Vid detta tillfälle står Eva Borgkvist hemma vid diskbänken och brer 60 tunnbrödsrullar till varje busstur för kaffepausen efter vägen.

– Sedan har vi öppet hus första onsdagen i varje månad på expeditionen. Då bjuder vi på gott fika och pålägg.

Varje år innan sommaruppehållet har man också en grillfest, som en trevlig avslutning på vårens aktiviteter.

Övriga avdelningar som deltog på Seniormässan i Malmö var Malmö avdelning 10, Ängelholm avdelning 52, Landskrona avdelning 64 och Lund avdelning 24.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

SVERIGE RUNT

Massor av korv under majsolen

AVD 48 KALMAR Måndagen den 14 maj var det dags för den årliga grillfesten i stensbergsparken i Kalmar. Vi bjöds på strålande sommarväder så det kom mycket folk och det grillades mycket korv, ”massor av korv blev det”. Ordförande, Birgit Åberg, berättade lite om den kommande resan till Helsingör, och önskade en god sommar. Våra sångkör avslutade med allsång och Kalmarvisan.

RALF ERIKSSON

Kamratdag i Mjölby

DISTRIKT ÖSTERGÖTLAND Kamratdagen i Mjölby den 24/5 drog över 325 besökare från hela Östergötland. Distriktet bjöd på mingel, det fikades och åts samt underhölls med tal, musik och uppvisningar under en varm och härligt solig dag i Kvarnparken.

Distriktsordförande Maria-Anne Andersson var konferencier för dagen med underhållning av Tonica, Crossfit och Seniorgruppen, Kan-De-Kan-Vi med Ingela Svensson. Peter Sandberg från SKPF berättade om pensionärer är närande eller tärande på samhällsekonomin. Det är vi inte, utan snarare en stor tillgång för hela samhället – så sträck på ryggen, pensionärer! Mikael Billemar och Kjell Silverwitt spelade populära Johnny Cash-låtar och sjöng som Johnny själv. Även lotterierna var en succé med många fina priser.

70 år firades med ångtåg och fartfylld show

AVD 3 UPPSALA Den 19 Januari 1948 grundades Uppsala SKPF som landets andra förening efter Göteborg. Den hette då Pensionerade Kommunalarbetarnas Kamratförening och hade 19 enbart manliga medlemmar.

Vi valde att fira 70 år i maj månad och på avslutningen deltog hela 72 personer, förbundsordförande Berit Bölander inräknad.

Vi åkte ångtåget Lennakatten från Uppsala till Länna Bruks Restaurang. Det tog cirka 45 minuter, i vackert vårväder genom det blommande Uppländska landskapet.

Väl framme bjöds vi alla på alkoholfritt bubbel och hälsades välkomna av vår ordförande Berit Eriksson. Sedan fick vi en god lunch i grekisk stil.

Det blev tal av Berit Eriksson, förbundsordförande Berit Bölander lämnade 10 träd som planteras i SKPF avdelning 3s namn i Vi skogen.

Revymakarna från Västerås underhöll med en fartfylld show och efter kaffe visades restaurangägarens vintillverkning.

Sedan äntrade vi Lennakatten igen för hemfärd. Alla var nöjda och glada.

EVA GOSSELMAN OCH SOLVEIG BRUNDIN ERIKSSON

30-årsdag firad med mingel och lunch

AVD 37 SKÖVDE De 135 medlemmarna hälsades välkomna av ordförande Bo Carlsson som även gav en tillbakablick från föreningens 30-åriga verksamhet. Därefter var det dags för en mycket god jubileumslunch och kaffe och kaka.

Sedan var det förbundsordförande Berit Bölander från Stockholm som gav information från förbundet, samt delade ut förtjänsttecken i guld till Marianne Karlsson, Majbritt Axen, Siw Kjellberg och silver till Tord Johansson och Arne Lantz för många års arbete i styrelsen.

Distriktsordförande Barbro Westerberg gav lite information från distriktet och överlämnade ett paket till avdelningen.

Paul Paljett från Trollhättan var inbjuden att underhålla, han spelade en fin blandning av välkända jordnära melodier med många texter som han skrivit själv, där publiken kunde sjunga med. Det var även utlottning av blommorna som fanns på borden. Efter en trevlig eftermiddag så tackade ordförande Bo Carlsson alla och önskade en skön sommar och välkomna tillbaka i september till höstens aktiviteter.

STYRELSEN/ARNE LANTZ

Goda smörgåsar och bra idéer i Svenstavik

SKPF AVD 30 I JÄMTLAND – BERG En av årets första vårdagar for Britt Wikman och Agneta Andersson till Svenstavik för att träffa medlemmar i Bergs Kommun. Tio medlemmar kom till Svenstaviks Bibliotek. Efter en presentation av oss närvarande presenterade Britt och Agneta SKPF Pensionärernas verksamhet och den för året planerade verksamheten med bl.a. resa till IKEA den 12 april samt planering av en resa med övernattning, till Trondheim den 27–28 augusti. Samt resa till IKEA i oktober och årets adventsresa som sker första advent.

Nästa viktiga punkt att diskutera är hur SKPF ska nå ut till medlemmarna i de olika kommunerna. Vårt förslag är att få en kontaktperson i varje kommun. En ny medlem fick vi också hälsa välkommen, mycket glädjande. Kan också sägas att som ringar på vattnet har ytterligare en ny medlem tillkommit efter mötet.

Kaffe och goda smörgåsar fick vi levererade från Café Goknulen på kommunhuset. Tack för hjälpen med det, och tack till er medlemmar som kom till mötet.

BRITT WIKMAN

Exklusivt erbjudande

Guldkanten
SKPF:s skraplott som förgyller tillvaron!

till dig som läser Här & Nu!

DITT VÄLKOMSTPAKET

4 lotter
Värde 160 kr

+

Exklusivt frottéset i grön färg bestående av fyra duschhanddukar och fyra mindre torkhanddukar. Strl: 65x135 cm, 40x70 cm.

Du betalar endast 80 kr* för välkomstpaketet!

Exklusivt handduksset i 8 delar
Värde 1099 kr

Över 17 MILJONER kronor i potten!
Vinst på mer än var 4:e lott.
Högsta vinst är 1 MILJON kronor.

Erbjudandets värde: 1259 kr

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

DITT ERBJUDANDE – DITT SVARSKORT

☑ JA TACK, jag vill gärna gå med i lotteriet och får mitt första lottpaket för endast 80 kr* (ordinarie pris 160 kr), dessutom får jag **ett exklusivt handduksset i 8 delar** (värde 1099 kr) utan extra kostnad. Därefter får jag 4 st skraplotter från **Guldkanten** i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan. Jag betalar då 160 kr* per månad med inbetalningskortet som medföljer lottutskicket. Prenumerationen har ingen bindningstid och jag väljer själv när jag vill avsluta min möjlighet till miljonvinster. *15 kr tillkommer i fakturaavgift.

Erbjudandets värde: 1259 kr

Namn:

Gatuadress:

Postnummer: Postort:

Telefonnummer:

E-post:

1806GAHN

Erbjudandet gäller en gång per person, längst till 2018-08-15 och dig som är fyllda 18 år och bor i Sverige. Din premie får du ca 5 veckor efter att din betalning registrerats, vid slutförsäljning kan premien komma att ersättas av liknande vara. Personuppgifterna du lämnar här kommer att användas för att fullgöra kundåtaganden, för marknadsföring samt för att leva upp till lagar och regler. Nordic Lottery på uppdrag av SKPF är personuppgiftsansvarig och hanterar alla personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR). Mer om detta, fullständiga och allmänna villkor samt vinstplan kan du läsa om på www.lotterietguldkanten.se. Förmånstagare är SKPF.

SPEL FÖR DIG ÖVER 18 ÅR 18

Spelar du för mycket? Ring stödlinjen 020 - 81 91 00

Frankeras ej
Mottagaren betalar portot

Nordic Lottery AB
Guldkanten

SVARSPOST
20685777
162 20 Vällingby

Posttidning B

VAGNER

RETRO 7-i-1 MUSIKCENTER

NOSTALGISK UTANPÅ – HIGHTECH INUTI

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

Gratis!

Vid köp inom 14 dagar
FM / DAB+ / Bluetooth /USB
Röd eller vit.
Värde 995:-

Uppladdningsbar!

STORSÄLJARE!

kr. 3.995:-

Kampanjpris

kr. 2.695:-

Spara 1300:-

DAB+ Digital Audio Broadcasting

Bluetooth™

Nyhet: Audio Technica stift
och tonarm för kristallklart ljud!

Spelar radio

Spelar CD-skivor

Spelar vinyskivor

Spelar kassetter

USB / lagrar musik

199:-

Reservstift

995:-

Specialbord

- **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 lagrande av musik från radio, skiva, CD, kassett, Mp3-disk och Bluetooth
- Integrerade stereohögtalare 2 x 50 Watt • Equalizer med 5 olika valmöjligeter för ljudlägen • Externa uppspelningsenheter kan kopplas till
- Anslutningsmöjlighet för externa högtalare (förstärkare krävs) • Audio Technica magnetiskt pickup • 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 expeditionsavgift - endast porto tillkommer (kr. 185:-) **Leverantör: HELGESEN Strömstad**