

här&nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 4/2018
WWW.HAROCHNU.SE



E-SPORT

Seniorerna
som skjuter
skarpt

ETT LIV
SOM TEATER.

Leif Andrée berättar
i sin självbiografiska
föreställning Leif
om vikten av att våga
vara personlig

LEIF BLOTTAR SITT HJÄRTA



BEGRAVNING

En fin begravning
behöver inte vara dyr



Tåg
luff i
Europa

TRYGGHET

Ökning av
äldrebrott

SKPF
pensionärerna



Fleecetröja GÄLLÖ - Art nr 2579

En tunnare fleecetröja som passar både som ett extra lager över ett underställ eller som en lätt och behaglig vardagströja. Kort dragkedja med slejv under gör att den inte skaver mot hals eller haka.

HERR - Färg: Terrakotta, Svart, Kakigrön, Petrolblå. • **Stl.** S–5XL.

DAM - Färg: Svart, Turkos, Terrakotta, Lila, Cerise, Vinröd. • **Stl.** 34/36–54/56.



Skalljacka BAS - Art nr 2710

Vind- och vattentät allroundjacka med andasfunktion. Impregnerad med 3M Scotchgard™. Tvåvägsdragkedja med vindslå. Inrullningsbar, avtagbar huva. Bröstficka, sidfickor samt två innerfickor.

Färg: Grön, Svart, Röd, Royalblå.

Herrstl. C48–64. • **Damstl.** 36–48.

550:-



3-PACK 150:-

STRETCHBÄLTE - Art nr 4959

Följsamt och kraftigt bälte i stretch.

Bredd: 3,6 cm **Längd:** 130 cm. **Färg:** Svart, Röd, Grön, Lila, Kakigrön, Terrakotta, Petrolblå.

65:-/st • 3-pack 150:-

MATCHA
med Helagsbyxan!



Fritidsbyxa HELAGS

Stretchig och slitstark fritidsbyxa i hög kvalitet. Midja med komfortesår i sidorna. Sidfickor, benfickor samt bakfickor med dragkedja. Ställbart benslut.



HERR - Art nr 2202

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

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

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

DAM - Art nr 2203

Kort längd ca 5 cm kortare. Lång längd ca 5 cm längre.

Normal längd: 34–48. **Färg:** Petrolblå, Grön, Svart, Blå, Terrakotta, Röd, Kakigrön, Lila, Cerise.

Lång längd: 36–48. **Färg:** Petrolblå, Grön, Svart, Röd, Lila, Cerise.

Kort längd: 36–54. **Färg:** Petrolblå, Grön, Svart, Blå, Terrakotta, Röd, Kakigrön, Lila, Cerise.

(Stl 50-54 finns i Svart, Cerise, Petrolblå, Lila.)



Väst BORLÄNGE

Lätt, smidig och vadderad väst. Två sidfickor med dragkedja samt två öppna innerfickor. Fyllning 100% polyester.

HERR - Art nr 4747 • Färg: Grön, Svart. • **Stl.** C46–58.

DAM - Art nr 4748 • Färg: Grön, Vinröd, Svart. • **Stl.** 36–48.



Walkingsko REFTELE

Lätt, följsam men ändå stabil och vattenavvisande allroundsko för promenader, jobb och fritid. Bra hälgrepp samt vridstyv och stötdämpande sula. Anpassad efter nordiska storlekar. **Vikt:** 350g/sko.

HERR/DAM • Färg: Svart - **Art nr 2175 • Stl.** 37–46.

DAM • Färg: Rosa - **Art nr 2177 • Stl.** 37–41.

HERR • Färg: Marinblå - **Art nr 2176 • Stl.** 40–46.

Det var vi som byggde Sverige

Dags igen att samla sig för en ny ledare till vår tidning. Veckorna går fort på sommaren. Man tror att man ska hinna så mycket. Varmt och gott har det varit och det är det fortfarande. Vi har haft underbara sommarkvällar då man har suttit ute och fått uppleva den sköna kvällsbrisen efter dagarnas ihållande värme. Det blir gott till vintern att kunna tänka på sommaren som varit även om den för många har varit i varmaste laget.

ÄVEN I ÅR HAR VI i SKPF varit aktiva under Almedalsveckan, tillsammans med SPF seniorerna och PRO samt vår gemensamma samarbetspartner News55. Vi hade liksom tidigare år ett gemensamt tält på Hamnplan i Visby för våra aktiviteter. Det var seminarier, föredragningar och debatter om våra äldrefrågor. Vi delade också ut våra vattenflaskor som blev mycket uppskattade i sommarvärmen. Vår Gotlandsavdelning ställde som vanligt upp i tältet med ett uppskattat samarbete som vi på förbundskansliet tackar extra mycket för.

NÄR JAG SKRIVER min ledare har vi bara en vecka kvar till valet. Ett val som kommer ha stor betydelse för oss pensionärer. Ser man på den gångna perioden från förra valet har vi i riksdagen mycket liten representation. Det är drygt 2,5 procent av riksdagsledamöterna, som är äldre än 65 år. Att jämföra med att väljarkåren i dag består av 2,2 miljoner som är över 65 år.

Det ringer en varningsklocka när vi

inte har fler äldre i riksdagen. Hur ska äldrefrågorna komma högre upp dagordningen om vi inte får fler representanter som driver äldrefrågorna? Vi behöver få fler pensionärer i våra beslutande organ!

DET ÄR VI ÄLDRE som har kunskapen. Valfärdsverige kunde inte ha byggts upp utan våra insatser inom vård, omsorg och annan offentlig service. Det är vår historia och den är väl värd att berättas om och spridas från riksdagens talarstol, men också i kommuner och landsting.

Jag hoppas vi äldre får en högre representation i riksdagen efter detta val.



BERIT BÖLANDER
FÖRBUNDSORDFÖRANDE SKPF PENSIONÄRERNA



INNEHÅLL 4.18

ROBERT NYBERG:



Bedrägerier mot äldre ökar

6 Under årets sex första månader anmäldes 2 000 bedrägeribrott mot äldre. Enligt Brå, Brottsförebyggande rådet, finns det organiserad seriebrottslighet som riktar in sig på äldre.

Åke lät sig inte luras

10 Åke Sintring, 77, blev miss-
tänksam när "bankmannen"
bad honom använda sin
bankdosa för att stoppa ett pågående
bedrägeri mot hans bankkonto.

I Hörby tränar äldre gratis

14 I Hörby kommun har man
tagit ett helhetsgrepp för att
förbättra hälsan och minska
ensamheten bland äldre. Förutom att
erbjuda promenadgrupper, qigong och
vänkskapscafé får alla som fyllt 75 år
träna gratis på gym.

Seniorer höjer rösten i Lomma

20 I riksdagen är äldre underre-
presenterade, men i Lomma
har kommunen tagit fasta
på äldres kompetens och erfarenhet och
bjudit in intresserade att göra sina röster
hörda i en Seniorpanel.

Begravning efter eget huvud

24 Det är inte många som vet
att man kan anordna en
begravning helt efter eget
huvud. Den behöver inte förättas i en
kyrka av en präst, en borgerlig begravn-
ing i den egna trädgården duger lika
bra. Och kista och dekoration kan du
ordna själv.

Tågloff populär seniorresa

30 Hans och Marit Broman har
alltid älskat tåg. Efter en
grundlig planering och med
lätt packning har resorna i Europa blivit
både spännande och intressanta.

Leif Andrée helt personligt

36 Skådespelaren Leif Andrée
tar plats på scenen med sin
personliga monolog Leif. Här
berättar han om sin tuffa uppväxt och
flytten hemifrån som 16-åring.

Silversnipers skjuter för att döda

42 E-sport är inte det mest för
unga? Nej, inte om man får
tro de fem seniorerna som
tävlrar i Counter strike. "Jag har hittat en ny
passion i livet", säger Inger Gottblad, 66.

Värt att kämpa för rättvisa och frihet

"Du har tappat ditt ord och din
papperslapp,
du barfota barn i livet.
Så sitter du åter på handlarns trapp,
och gråter så övergivet.
Vad var det för ord – var det långt
eller kort,
var det väl eller illa skrivet?
Tänk efter nu – förrn jag föser dig bort,
du barfota barn i livet."

Jag vaknar på morgonen med Nils
Ferlins dikt glasklar i huvudet,
precis som om jag nyss deklamerat
den för någon. En dikt som hand-
lar om vår otillräcklighet.

Sorglig – men ändå hoppfull, tycker jag.

Det finns i dag lika stor anledning som
någonsin att kämpa för rättvisa, frihet och
bröd. Det må gälla ensamkommande flyk-
tingbarn, tiggare utanför handlarnas trappor
eller svenska medborgare som lever på livets
skuggsida.

I DETTA NUMMER av Här&Nu möter vi Åke
Sintring, 77, som flera gånger varit utsatt för
bedrägerier – av utomstående och nära vän-
ner. Han har blivit luttrad, men väljer ändå
att ha en optimistisk livssyn. Men faktum
kvarstår. Brott mot äldre ökar och nu riktar
bedragarna in sig på att försöka lura av dig
bankkod, eller få dig att logga in digitalt på
din bank för att därefter länsa ditt konto.
Lägg på luren om ett samtal verkar miss-
tänksamt. Det gjorde Åke Sintring.

LEIF ANDRÉE, 60, har med åren blivit en väl-
etablerad och omtyckt skådespelare. Han har
en förmåga att äga scenen när han gör entré.
I sin föreställning Leif öppnar han sitt hjärta
och berättar om en tuff uppväxt och sin
uppgörelse med såväl styvfar som slog och

en mamma som inte alltid kunde skydda sin
son. Han har bevarat sin glöd och tar ofta
aktivt ställning när orättvisor uppstår.

I HÖRBY SATSAR MAN på friskvård och social
verksamhet för de äldre – bland annat gratis
träning för alla fyllda 75. Det man betalar i
ena änden, ger resultat i den andra, menar
kommunens socialchef Eva Klang Väner-
klint – minskad ensamhet och friskare äldre.

VID EN BEGRAVNING vänder sig de flesta till
en begravningsbyrå. Det är enkelt och smi-
digt, men kan också bli väldigt dyrt. Det få
vet är att du kan utforma en begravning –
helt efter eget huvud, på den plats du själv
väljer, med enkel kista och egna dekoratio-
ner.

TÅGLUFF BLEV ETT begrepp 1972 då
ungdomar under 21 år enkelt kunde
luffa runt i Europa. Nu finns den
möjligheten även för seniorer. Hans
och Marit Boman är inbitna tågentu-
siaster och väljer tåget när de reser
runt i Europa.

VAD GÖR DU PÅ din fri-
tid? Ja, det är väl indivi-
duellt. En del dansar som
Willy Rosman, 96. Han tar
på sig kavajen och dans-
skorna varje fredag. Eller
så gör man som seniorerna
i Silver snipers – sätter på sig
den svarta bomberjackan och
riktar sikten mot artificiella
motståndare i datorspelet
Counter strike.



ULLACARIN TIDERMAN
REDAKTÖR

Nytt avtal ger stabil tjänstepension

De cirka 150 000 pensionärer som vid årsskiftet drabbades av besked att deras tjänstepensioner skulle sänkas kan sluta oroa sig. Avtalslutande parter har nått en ny överenskommelse som innebär att pensionen värdesäkras och inte kan sjunka.

De personer som berördes av sänkt tjänstepension har tidigare varit anställda i kommunal sektor.



FOTO: ISTOCKPHOTO

Allt färre betalar med kontanter

Betaltjänsten Swish har fått oss svenskar att få upp ögonen för mobila betalningar. Det är i dag vanligare att betala med en mobilapp eller kort än att använda kontanter.

Exempelvis har betal-appar som Swish blivit vanligare i samband med torghandel och parkering. Det visar undersökningen "Sverige betalar" som utförts av Sifo på uppdrag av kommunikationsbyrån Insight Intelligence.



FOTO: ISTOCKPHOTO

En av sex över 65 utsätts för brott

► Internationella ligor riktar in sig på sårbara äldre

BROTT MOT ÄLDRE Nästan 17 procent, var sjätte person 65 år eller äldre, utsattes för något brott under 2016. En unik sammanställning av Brå, Brottsförebyggande rådet, visar också att det finns organiserad seriebrottslighet som riktar in sig på äldre.

– En typ av organiserad brottslighet är de internationella ligor som särskilt riktar in sig på sårbara äldre personer. Det vanligaste vid den här typen av brottslighet är att gärningspersonen ringer på och uppger en falsk orsak till att behöva komma in i bostaden – till exempel att de är hantverkare eller personal från hemtjänsten, säger Monika Sellgren Karlsson, en av utredarna på Brå.

Äldre särskilt utsatta

Viss brottslighet som bedrägerier, riktar sig mot både äldre och yngre, men är särskilt allvarliga för äldre. Här fullbordas brottet oftare eftersom äldre ofta har sämre internetkunskaper och av den anledningen visar en högre grad av tillit. En stor del av bedrägerierna mot äldre sker över telefon.

Enligt ny statistik från polisens nationella bedrägericenter, NBC, blir allt fler lurade på pengar genom bluffar som involverar bankernas säkerhetsdosor. Under årets första sju månader har drygt 2 000 bedrägeribrott mot personer över 65 år anmälts till polisen. Det är en ökning motsvarande närmare 70 procent jämfört med samma period 2017.

– Konsekvenserna av att utsättas för brott blir ofta allvarligare för äldre än



Monika Sellgren Karlsson

för yngre. Även en lindrigare misshandel kan leda till allvarliga skador med mycket lång läkningstid. Oro, ängslighet och misstänksamhet ökar. Sömnproblem eller att inte våga lämna hemmet är också vanliga konsekvenser, säger Klara Hradilova Selin, som har medverkat i utredningen på Brå.

Mer behöver göras

En tredjedel av allt våld mot äldre sker i nära relationer. I åtta fall av tio är detta våld riktat mot äldre kvinnor. Äldre kan vara utsatt för misshandel av en partner, men relativt många misshandelsfall handlar om barn eller barnbarn som ofta har missbruksproblem eller psykisk ohälsa och blir våldsamma i samband med ett besök.

Forskarna anser att det redan har vidtagits en del åtgärder för att förebygga brott mot äldre och öka deras trygghet, men det är inte tillräckligt. Några av de åtgärder som tas upp i rapporten är att införa anmälningsskyldighet för vårdpersonalen vid misstanke om våld av närstående. En annan åtgärd är att minska antalet vårdare som sköter eller hjälper den äldre i hemmet.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN ►►



LÄS RAPPORTEN

■ Rapporten "Brott mot äldre. Om utsatthet och otrygghet" finns att ladda ner på BRÅs hemsida: www.bra.se/publikationer/arkiv/publikationer/2018-04-16-brott-mot-aldre.html

”Att inte våga lämna hemmet är en konsekvens.”

Minska dina smärtor genom att förbättra blodcirkulationen

Med cirkulationstränaren ProMax kan du motverka stela leder och skador och få bättre fot- och benhälsa.

ProMax cirkulationstränare ger fysiskt välbefinnande och den

- ökar blodcirkulationen
- hjälper mot svullna och kalla fötter
- hjälper mot ledsmärta och svullna leder
- minskar stelhet och ökar rörligheten
- hjälper mot inflammationstillstånd i benen

Alla kan använda cirkulationstränaren*

ProMax är enkel att använda och styrs lätt med medföljande fjärrkontroll och dansk bruksanvisning. Placera dina bara fötter på de två fotplattorna och sätt dig till rätta bekvämt så att du kan slappna av i hela kroppen.

Cirkulationstränaren ProMax använder elektroniska impulser av både Ems- och Tens-typ för att stimulera nerver och muskler, så att de först drar ihop sig och sedan slappnar av. Det förbättrar blodtillförseln, syresättningen och cirkulationen samt avlägsnar avfallsämnen från ben och fötter. Du kommer snart att upptäcka att blodet strömmar ut i fötterna, och efter regelbunden användning får detta en gynnsam effekt på hela kroppen, så att även exempelvis idrottskador läker snabbare.

*Om du använder pacemaker eller är gravid bör du rådgöra med din läkare före användning.

Säg adjö till ett liv med smärta

ProMax kan återge dig livet och glädjen. Ledvärk, trötthet och ömma leder gör livet besvärligt och smärtsamt. Så behöver det inte vara.

Cirkulationstränaren ProMax är en kliniskt testad och godkänd medicinteknisk produkt (MDD-certifieringsnummer 1110CE), och tekniken är känd och används på sjukhus och av behandlare sedan 30 år tillbaka.

Passar särskilt bra för dig som har gångproblem, mindre aktiva och skadade idrottare och för alla som har problem med blodcirkulationen och smärtor i benen.

www.promax-se.com
Beställ här



Förpackningen innehåller ALLT du behöver för att få igång blodcirkulationen:

- 1 cirkulationstränare
- 4 gratis elektrodkuddar för kroppen
- 1 fjärrkontroll + batterier och kontakt för 220 V
- 1 gratis fotgel
- 1 svensk bruksanvisning

EMS-impulserna skickas genom dina fötter för att öka blodcirkulationen och minska smärtor.



Tens-elektrodena ger målinriktad smärtlindring i rygg, axlar, nacke, armbågar och knän. De sätts bara där du har ont och kan sedan fjärrstyras. Intensitetsnivån kan ställas in från 0 till 99. Nybörjare rekommenderas att börja på en nivå runt 20. LCD-skärmen visar hela tiden nivån, och enheten stoppar automatiskt efter 25 minuter. Kom ihåg att dricka rikligt med vatten!

ERBJUDANDE:
kr. 1.299:-

Begränsad tid


CirculationProMax
ProMax cirkulationstränare ger fysiskt välbefinnande

- får igång blodcirkulationen medan du sitter bekvämt hemma i fåtöljen.



Köp nu och SPARA 1.000 kr.

Om du köper cirkulationstränaren ProMax inom 14 dagar får du en ledvärksgel till ett värde av 300 kr. med på köpet utan extra kostnad.

(Gelen passar perfekt att smörja fötterna med före användning av cirkulationstränaren för att ge ökad effekt)

Därför sparar du 1.000 kr. jämfört med normalpriset på 1.999:- + 300 kr.

Normalpris: 2.299 inkl. ledvärksgel

Specialpris: kr. 1.299:- INKL. KOSTNADSFRI 150 ml ledvärksgel

SPARA 1.000:-
Så långt lagret räcker

Beställ på
www.promax-se.com

UTÖKAD GARANTI:

Vi ger utökad garanti i 3 år och 90 dagars full returrätt på vår ProMax Cirkulationstränare eftersom vår produkt är mycket effektiv, håller hög kvalitet och har dokumenterad effekt och vi vill att du ska vara 100-procentigt nöjd med din apparat.

BESTÄLLNINGSKUPONG

Beställ på tel. 040 674 1849 eller
www.promax-se.com
eller skicka kupongen nedan:

 **Ja!** skicka mig ProMax Cirkulationstränare för 1.299:- inkl. gratis ledvärksgel.

JAG HAR 3 ÅRS GARANTI OCH 90 DAGARS FULL RETURRÄTT.

129 kr. i porto/expeditionsavgift tillkommer på medföljande faktura

10009

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Postort: _____

E-post: _____ @ _____

Tel: _____

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar portot.

HealthZone

SVARSPOST
20589510
208 00 Malmö

Två användares omdömen:



”Tack vare min cirkulationstränare lever jag i dag ett mycket mer aktivt liv. Den har minskat mina smärtor och gett mig livslusten tillbaka.”

- Elena 76 år



”Min ProMax cirkulationstränare har blivit en del av min fasta kvällsritual. Jag använder den en halvtimme medan jag läser eller ser på tv. Jag vill rekommendera den till alla.”

- Greta 82 år



BLIVIT MER FÖRSIKTIG

– Jättebra, sa jag när banken ringde och skulle hindra någon från att plundra mitt konto, berättar Åke Sintring, 77, som ändå blev misstänksam och lade på. Åke Sintring har blivit mer försiktig efter den här och andra incidenter.

Åke blåste bedragaren

» **BROTT MOT ÄLDRE** Mannen sa att han ringde från banken och påstod att någon höll på att länsa Åke Sintrings konto.

– Han sa att det var bråttom. Jag blev överrumplad.

Men när han bad Åke att ta fram bankdosa drog han öronen åt sig.

Åke bad mannen att återkomma och la på luren. Därmed kunde bedragaren känna sig blåst på konfekten.

Någon höll på att köpa vitvaror för 22 000 kronor med pengar från Åke Sintrings konto. Men om han bara bistod med inloggningen så skulle de hjälpas åt att stoppa kuppen. Så var upp-lägget. Åke var glad och tacksam till en början.

– Han hade mitt personnummer, men en siffra var fel. Jag rättade den.

Kanske var tanken att Åke skulle in-vaggas i säkerhet, engageras i det gemen-samma projektet att lämna rätt siffror.

Åke ombads nu ta fram sin bankdosa och sitt Bank-ID.

– Personnummer har man vant sig vid att alla frågar om i alla möjliga samman-hang. Men den lilla dosan, det har jag aldrig varit med om. Då ringde en var-ningsklocka. Så gör inte en bank.

Ingen polisanmälan

Han bad mannen att ringa igen lite se-nare, men han återkom inte.

Någon polisanmälan blev det inte.

Hans exfru uppmuntrade honom, men han tänkte att det inte skulle leda till något. Inte ens våldtäkter tycks alltid bli utredda av polisen, resonerade han.

”De äldre är upp-fostrade i en annan tid.”

Det här hände förra året. Kort därpå drogs han in i ett annat skojeriförsök. Någon skickade ut ett hundratal mejl i Åkes namn och bad hans vänner om pengar. Åke påstods sitta fast på en flyg-plats i Ukraina. 20 000 behövdes för att han skulle komma loss.

Vännerna oroades i olika grad, ett par av dem var faktiskt beredda att släppa till pengarna innan de upptäckte skojeriet.

– Lite naivt kanske, men det visade vilka ens riktiga vänner är, säger han.

Saker är saker

Vi talas vid i det lätt belam-rade vardagsrummet i villan i utkanten av Laholm. Åke Sintring fyller 77 och ägnar en del av sin tid åt att rensa. Den forne högstadieläraren i samhällsorientering har samlat på sig mycket böcker. Och tavlor, skivor, bilder på barnbarnen, en affisch med Beatles, märkliga föremål och minnessaker från alla resor i främmande länder. Han gillar saker som är använda, som bär spår av andras liv.

Den som levt länge kan berätta om en del stölder och stöldförsök. En före detta nära vän visade sig plocka pengar och föremål av honom. Det har varit inbrott i huset. Ändå låter han lugn.

– Det är bara grejer. Saker. ”Du kan ingenting ta med dig dit du går”, som Cornelis sjunger.

– Det är det där som är det viktiga, säger han och nickar mot barnbarnen.

Blir mer försiktig

Telefonerande bankskojare hade han inte hört så mycket om. Men händelser i livet har gjort honom mer försiktig.

Som när han tog en ficktjuv på bar gär-ning i Barcelonas tunnelbana. Flickan stod för nära honom, på den tomma perrongen. När han kände efter var plån-boken borta. Han höll kvar tjuven. Två civila ”poliser” dök upp och gav tillbaka pluskan, men flickan lät de löpa. De var delar av samma tjuvliga. Dagen därpå var tjejen gripen.

Eller när den unge Sintring luffade i Asien på 60-talet och lockades till svart-

växling i Korea. Bara för att upptäcka att sedelbunten mest bestod av tidningspap-per.

Han beskriver att han blivit mer för-siktig, om än inte allmänt misstänksam. Han låter lampor vara tända, lämnar ra-dion på när han är ute, har pengarna i en påse runt halsen när han reser.

Vaksamma grannar

Jag kommer för tidigt till mötet med Åke och passar på att kolla mejlen i bilen en stund. Plötsligen dyker det upp en senior med bister uppsyn som undrar vad jag har för ärende på deras lugna gata. Jag har just sett skylten om Grannsamverkan och förklarar snabbt mitt ärende.

Söker bedragarna särskilt äldre, som kan vara ängsligare att inte göra rätt och vara godtrogna, som inte är vassa på det där digitala?

Så kan det vara, tror Åke Sintring. Han har själv telefonstrul, tror sig ha en massa intalade meddelanden som han inte kommer åt.

– Ja, de äldre är uppfostrade i en annan tid, och kapaciteten i huvudet avtar. Och jag och teknik...

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX

POLISENS TIPS MOT BEDRÄGERIER:

- Ingå aldrig avtal och säg alltid NEJ till en tjänst där företaget ringer upp dig för att ge ett erbjudande.
- Köp aldrig något från uppsökande försäljare i din bostad.
- Klicka aldrig på länkar i mail eller sms där avsändare uppmanar dig att göra det. Framförallt inte om det efterfrågas personuppgifter eller kortuppgifter.
- Lämna aldrig över personuppgifter eller kortuppgifter till någon som ringer dig.
- Tveka aldrig att lägga på luren eller stänga dörren om du känner oro.
- Blunda aldrig för varningssignaler!



FOTO: ISTOCKPHOTO

Nya råd om måltiden

Måltiderna inom äldreomsorgen har stor betydelse för äldres livskvalitet. Men de ger inte bara energi och näring, som är viktigt för den åldrande människan. Måltiden är också ett positivt avbrott i vardagen och bidrar till glädje, gemenskap och meningsfullhet. För många är det dagens höjdpunkt.

Livsmedelsverket har tagit fram nya råd om måltiderna i hemtjänst och på äldreboenden. Råden finns samlade i ett häfte där man satt individens behov i centrum; Nya råd om bra måltider i äldreomsorgen.

6 av 10 positiva till digital vård

I en undersökning från Sveriges Kommuner och Landsting, SKL, uppger 62 procent att de är positivt inställda till vård och omsorg i hemmet med stöd av digital teknik. Det är en liten ökning jämfört med förra undersökningen för två år sedan då 60 procent hade en positiv inställning till hjälp via bland annat trygghetslarm, tillsyn med kamera och videosamtal med omorgspersonal.

Ta hjälp av en stol när du tränar benen

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



Adduktion (inåtförning av benet)

Muskler som tränas: adduktormuskulaturen

Utförande:

1 Utgångsposition: Stå upp och ta stöd med händerna mot en stolsrygg. En slynga av ett gummiband ligger runt vristerna.

2 För benet med slyngan så långt åt sidan som möjligt. Gör 8–12 repetitioner och upprepa med andra benet. 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, styrketräning för äldre. Medlemmar i SKPF Pensionärerna kan köpa boken till rabatterat pris, 229 kr (ordinarie pris 289 kr). Porto tillkommer (39 kr). Mejla din beställning till info@sisui-drottsbocker.se och ange kod HÄRNU.



Små förändringar ger stor effekt

Det är lätt att tro att det krävs dramatiska livsstilsförändringar för att uppnå stora hälsoeffekter i senior ålder. Det kan kännas som ett stort steg för en person som inte varit särskilt fysiskt aktiv förut att helt ändra sina motionsvanor.

En färsk studie av brittiska forskare som undersökte 1 600 individer i åldrarna 60–64 år visar dock att redan 10 minuters aktivitet signifikant förbättrar viktiga parametrar kopplade till hjärthälsa. Det handlar alltså inte om radikala förändringar, utan om att i möjligaste mån ersätta den inaktiva tiden med någon slags fysisk aktivitet. Varje minut räknas!

Träna med Här&Nu

EN HÖGKVALITATIV översiktsstudie av bland annat Harvardforskare granskade 98 experimentella studier utifrån hårt ställda kriterier och bearbetade data statistiskt för att kunna dra välgrundade slutsatser. Kontentan blev att konditionsträning, styrketräning eller komplexa träningsformer som kombinerar olika övningar förbättrade kognitiv funktion hos äldre vuxna med eller utan kognitiva nedsättningar.

DET ÄR SMÅTT FASCINERANDE att en och samma faktor – fysisk aktivitet har så stora effekter på en mängd aspekter kopplade till åldrandet. Såväl kardiovaskulär hälsa som kognitiv funktion, skeletthälsan, mm påverkas positivt redan vid tämligen små insatser. Man kan börja med små förändringar i sin vardag och därigenom öka sina chanser till en frisk och aktiv ålderdom.

Det behövs inga extrema åtgärder för att nå dit. Faktum är att studier på de allra äldsta som har blivit över 100 år gamla ger inga belägg för att det behövs några speciella dieter eller överdrivet hälsosam livsstil för att nå hög ålder med hälsan i behåll. Det handlar i stället om någorlunda sund och framförallt fysiskt aktiv livsstil.

Rör på er och var friska!



MICHAIL TONKONO
PROFESSOR I IDROTTSFYSIOLOGI

Gratis träning ger hälsolyft för äldre



MÅNGA MUSKLER

– Jag trodde inte att man kunde ha så många muskler. Jag har känt av varenda en, säger Gun Rasmusson, 77, och skrattar.

► Förebyggande arbete minskar behov av insatser

ÄLDREHÄLSA När Eva Klang Vänerklint tog över rodret som socialchef i Hörby kommun 2017 hade hon en tydlig vision: Jobbar man förebyggande inom alla områden – sparar man pengar i slutänden. Därför införde hon gratis träning för alla 75+, en av många åtgärder för att minska ensamhet och förbättra hälsan bland kommunens äldre.

– Det ska vara det goda livet för kommunens äldre, men satsningarna vi gör omfattar kommunens alla medborgare. Det är en insats för folkhälsan, säger Eva Klang Vänerklint.

Målet för verksamheten är att kommunens äldre ska bli så självständiga att de kan träna själva. Men det är inte bara den fysiska hälsan man eftersträvar att förbättra, många av kommunens verksamheter har också startats för att minska ensamhet och isolering.

Det finns en väntjänst, där väntjänstsamordnaren Nina Karlsson arrangerar promenadgrupper, qigong, vänskapscafé och stickcafé. Kommunen har en öppen träffpunkt dit kommunens alla invånare över 18 år är välkomna och som bland annat erbjuder social samvaro, utflykter och olika aktiviteter.

Gratis broddar

I linje med att försöka öka den fysiska aktiviteten bland kommunens äldre så erbjöd kommunen gratis broddar till alla äldre precis innan vintervädret drog in över Skåne.

– Då hade vi en lång kö utanför kommunhuset. Och sedan var det bara för promenadgruppen att klä sig lite varmare när snö och is inte längre var något hinder. Den insatsen har säker sparat en del höft- och benbrott, tror Eva Klang Vänerklint.



Eva Klang Vänerklint:

”Det ska vara det goda livet för de äldre.

– Vårt mål är att neddragna mungipor ska övergå till glada miner. Och den visionen ska genomsyra all kommunal verksamhet, inom LSS och äldreomsorg.

– Lyckas vi med det förebyggande arbetet så minskar också behovet av våra insatser och då räcker pengarna längre, säger hon.

”Får gå före med gott exempel”

När vi träffas för intervjun kommer hon med andan i halsen och blött hår. Det visar sig att hon springer en runda varannan morgon.

– Vill man ha förändringar och förbättrad folkhälsa, så får man gå före som ett gott exempel, skrattar hon.

Eva Klang Vänerklint har i linje med den tanken anställt en doktor i folkhälsa, som inte bara ska ha invånarnas väl och ve i åtanke utan även persona-

lens välmående. Hon har uppmuntrat intresserad personal att utbilda sig till hälsoinspiratörer, och som i sin tur kan uppmuntra till fysisk aktivitet i personalgruppen.

Hon har medverkat till att sjukgymnasterna har balansträning med äldre och att man arbetar med fallteknik och fallprevention. Apoteken har fått till uppgift att göra läkemedelsgenomgångar. Hemtjänsten levererar varm mat till de äldre. Alla fyllda 77 blir erbjudna förebyggande hembesök. Ja, listan kan göras lång.

– Har vi bra idéer, försöker vi att förverkliga dem. Det gäller att bestämma sig vad man vill ha och ha en klar målstyrning om vad vi vill uppnå, då ser vi vad vi behöver göra. Och så gäller det att jobba tillsammans, politiker, tjänstemän och alla anställda.

Insatsen bär frukt

Ivriga 75-plusare, som väntar i träningsalen på Friskis och svettis för att få starta dagens cirkelträning, är ett kvitto på att insatsen bär frukt.

När gratis träning lanserades som ett projekt på tio veckor hösten 2017, dubbade man antalet platser till 40 deltagare, övriga av de 55 anmälda fick ställa sig på kö. När projektet startade om i slutet av februari 2018 anmälde sig 60 nya seniorer. Denna gång bestämde man sig för att alla skulle få plats. Dessutom har kommunen tecknat avtal med Friskis och svettis så att alla som är intresserade ska erbjudas gratis träning från och med hösten 2018.

– Har vi lovat gratis träning till alla 75+ så har vi. Det kostar, men det sparar mycket mer, säger Eva Klang Vänerklint.

TEXT OCH FOTO:
ULLACARIN TIDERMANN

Bra flås minskar demensrisk

ÄLDREHÄLSA Kvinnor som har bra kondition i medelåldern löper mycket mindre risk för att få demens när de blir äldre. Det visar en ny svensk studie från Sahlgrenska akademien där man studerat kvinnor och träning under 40 år.

– Har man bra kondition så kan man faktiskt påverka sin egen risk att bli dement när man blir gammal. Och det här är ju något som kommer mer och mer inom medicinen, att man kan förebygga saker, sa professor Ingemar Skoog, en av forskarna bakom studien till SVT Nyheter.

Miia Kivipelto är professor i klinisk geriatrik på Karolinska institutet och har själv genomfört liknande undersökningar tidigare. Hon anser att studiens långa tidsrymd är en stor fördel, då man bättre kan undersöka utvecklingen av demens.

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

Bra för hjärtat – bra för hjärnan

Bland de som hade låg kondition utvecklade ungefär var tredje kvinna demens, och bland de som fick avbryta var andelen ännu högre. Hela 45 procent av medelålderskvinnorna med sämst kondition utvecklade demens när de blev äldre.

För kvinnorna som gjorde bäst ifrån sig på cykeltestet var det endast 5 procent

som insjuknade. De fick även demens långt senare än kvinnorna med medelvärldig kondition.

Fysiologerna bakom studien hävdar att det finns en stark koppling mellan låg kondition och ökad risk för demens. Men samtidigt är de noga med att poängtera att de inte lyckats visa på något orsakssamband.

Oklar orsak

Det går alltså inte att säga att låg kondition leder till demens, utan snarare handlar det om att människor med låg kondition också hade större risk att få demens. Studie från Sahlgrenska akademien har publicerats i tidskriften Neurology.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



GRATTIS!

Du har åldern inne.

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

Välkommen ombord och trevlig resa!



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.

MADEIRA, PORTUGAL. Den smaragdgröna ön med vidunderlig natur, färgsprakande blomsterprakt och betagande vyer. Vi bor på förstklassiga lägenhetshotellet Golden Residence. Avresa från Stockholm 26/1, 22 dagar. **Pris från 17 995 kr.**

ALGARVE, PORTUGAL. De milslånga stränderna längs Portugals södra kust anses som Europas bästa. Längs kusten finner du många intressanta

utflyktsmål och gemytliga fiskebyar. Vi bor på Pinhal da Marina, en omtyckt fyrstjärnig anläggning med stora lägenheter. Avresa från Stockholm (Köpenhamn på förfrågan). 29 dagar: 27/10, 10/11, 26/1, 23/2. **Pris från 12 995 kr.**

ALMUÑÉCAR, SPANIEN. I trevliga småstaden Almuñécar strosar du längs strandpromenaden, njuter av solen och umgås med nya vänner. Längs kusten finns många fina utflyktsmål att upptäcka. Du bor i enkla, rustika lägenheter på Hotell Chinasol. Avresa från Stockholm. Prova på 15 dagar: 17/3. **Pris från 10 495 kr inkl. halvpension.** 22 dagar: 25/11, 6/1. **Pris från 8 995 kr.** 29 dagar: 20/1, 17/2. **Pris från 10 995 kr.**

NERJA, SPANIEN. En pittoresk stad med 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. Prova på 15 dagar: 17/3. **Pris från 12 495 kr.** 22 dagar: 6/1. **Pris från 14 995 kr.** 29 dagar: 4/11, 20/1, 17/2. **Pris från 17 995 kr. Alla inkl. halvpension.**

GRAND TOURS

FLODKRYSSNINGAR | HÄLSORESOR | RUNDRESOR | LÅNGTIDSRESOR | BRIDGERESOR



Boka på grandtours.se eller ring oss på 08-24 15 25.

Äldre kan få mer inflytande

Lagstifta om pensionärsråd i varje kommun och höj bidragen till pensionärsorganisationerna. Det är ett av de senaste förslagen från Socialdemokraterna. Målet är att öka äldres inflytande i svensk politik.

– Förslaget är välkommet. Vi har i många år krävt att det ska vara obligatoriskt med pensionärsråd, där äldre kommer till tals, både i kommun och landsting. Och jag vill betona att det är viktigt att vi inte bara blir informerade om det som rör äldre utan också har möjlighet att påverka det politiska arbete, säger Berit Bölander ordförande i SKPF pensionärerna.

Äldre är underrepresenterade i riksdagen. Vid förra valet 2014 var bara drygt 2,5 procent av de 349 riksdagsledamöterna 65 år eller äldre, medan andelen äldre i samhället är 20 procent. För att ändra på detta vill nu Socialdemokra-

terna lagstifta om pensionärsråd i kommuner och landsting samt höja anslagen till pensionärsorganisationerna.

– Det är viktigt att man tar tillvara äldre erfarenheter både i det politiska arbetet lokalt i kommuner och landsting, men också att äldre röstar fram i riksdagsvalet, säger Berit Bölander

Inflytandet hade minskat

Pensionärsråd bildades för första gången för cirka 40 år sedan i vissa kommuner. Anledningen var att äldres inflytande i den lokala politiken hade minskat med anledning av att kommuner slogs samman. Det är också genom pensionärsråden som pensionärsorganisationerna har en möjlighet att påverka politiken i frågor som är viktiga för äldre och kan bli informerade om vilka planer och åtgärder som politikerna tänker driva lokalt.

I dag finns inte pensionärsråd i alla

kommuner och landsting. En kartläggning som Här&Nu har gjort visar att SKPF Pensionärerna har representanter i nästan alla kommuner och landsting där förbundet har en avdelning. Det finns däremot kommuner där avdelningen har medlemmar, men där man inte har tillträde till pensionärsrådet eller kommuner som inte har något pensionärsråd alls.

Höjt bidrag till förbunden

Målet är att det ska finnas pensionärsråd i varje kommun och landsting från och med 2020. I förslaget ingår också ett höjt anslag till pensionärsorganisationerna med fem miljoner kronor från och med 2019. I dag delar de fyra pensionärsorganisationerna, SKPF pensionärerna, PRO, SPF seniorerna och RPG med totalt 830 000 medlemmar på åtta miljoner kronor, vilket motsvarar cirka tio kronor per medlem.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

ETT LIV UTAN BEGRÄNSNINGAR

Flexicruiser - för vardagens alla aktiviteter

FLEXICRUISER
MOBILITY WITHOUT LIMITS
www.flexicruiser.com

Bålsta
Aros Racing

Grebbestad
Grebbestad Färg och Marin

Härnösand
Fiskekroken

Löttorp
Löttorp Skog och Trädgård

Mölnadal
ATV-Huset

Skene
Skene Järn

Stockholm
KopEnScooter.Nu

Umeå
Nordimotor SMT Aktiebolag

Västerås
Aros Racing

Årsunda
Bil och motor i Årsunda

Örebro
Micke Marin Båt & Mc

KYMCO
HEALTH CARE

500 kr i rabatt - Klipp ut annonsen och ta med till butik eller använd koden på www.flexicruiser.com. Kod: KES-SKPF

Välkommen till Bredängs Camping Stockholm



Nära till stad och bad

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

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

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)

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 Thailandsk by med härliga bad, spännande utflykts-möjligheter och god mat.

Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtidigt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage, intressanta utflykter och vänlig atmosfär.

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång. Här finns inte heller några strandförsäljare eller högljudda barer. Det är inte utan anledning som vårt Kungäppar semestrar här liksom tusentals seniorer som har semestrat här tillsammans med oss.

Prisnivå: Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semestrar här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charterterna" 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)
- Christer och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all drinks under måltider och utfärder.

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

CK:s Resor
Christer Kullberg

Anmälän per Epost: christer@cksresor.se
OBS! Begränsat antal platser på varje resa.



SENIOR MÄSSAN
numera mässor

Upptäck något nytt!

2-4 OKTOBER • STOCKHOLMSMÄSSAN

Bli inspirerad på Seniormässan. Här kan du som vill leva ett rikt liv hitta en stor mängd kvalitetsprodukter och tjänster hos våra utställare. Missa inte heller utbudet av föredrag, aktiviteter, musikunderhållning, tävlingar med mera. Allt ingår i entrépriset!

- RESOR & TURISM
- VÅRD & OMSORG
- HÄLSA & SKÖNHET
- FRITID & KULTUR
- BOENDE & TJÄNSTER

Fri garderob
– Rolfs Flyg & Buss bjuder!

LÄS MER PÅ WWW.SENIORMASSAN.SE



På scen (från höger): Theodor Kalifates, Anders Arborelius, Christopher O'Regan och Marie Göransson. Dessutom Alexandra Charles, Stefan Sauk, Per Westerberg och många fler!

VÄRDEKUPONG MÄSSENTRÉ

Entré 80 kronor

80 kronor per person (ord pris 140 kr). Max två personer per kupong. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Seniormässan 2-4 oktober på Stockholmsmässan i Älvsjö.
Öppet: 10-16 alla dagar.

SENIOR MÄSSAN

Seniorpanel ger äldre en röst

Amelie Gustafsson är förvaltningschef i Lomma kommun, med uppdrag att förbättra äldreomsorgen i kommunen. Hon och politikerna ville höra vad de äldre själva tyckte om servicen där de bor. Våren 2017 drog de igång Seniorpanelen, som blev ett populärt forum för diskussioner om hur framtiden kan göras bättre.

I stora sessionssalen i Lommas kommunhus möter vi förvaltningschef Amelie Gustafsson, 43 år, och Gull-Britt Melvanus, 71 år, före detta socialchef i samma kommun och numera deltagare i seniorpanelen.

– Jag bor i Bjärred som ingår i Lomma kommun och är också aktiv i SPF Seniorerna Gamla Bjerred, säger Gull-Britt Melvanus.

Inbjudan att vara med i seniorpanelen gick ut via lokaltidningen, alla som ville fick anmäla sig. När Gull-Britt Melvanus fick höra talas om idén bestämde hon sig genast för att vara med.

– Vem som helst kan vara med oavsett om man är med i en förening eller inte. När vi drog igång seniorpanelen ville vi ha bred uppslutning, säger Amelie Gustafsson.

”Starka åsikter”

Det finns i dag flera forum för att påverka verksamheterna i kommunen. KPR i Lomma sorterar under Kultur och Fritidsförvaltningen och diskuterar frågor som gäller hela kommunen. Seniorpanelen är ett bra komplement och ett forum där tyngdpunkten ligger på frågor som tillhör socialnämndens ansvar, nämligen aktiviteter och boende för de äldre.

Till den första panelen dök det upp 25 seniorer. Tillsammans med hela socialnämndens fem man stora arbetsutskott och cirka tio tjänstemän blev det en bra sammansättning.

– Vid första mötet var avsikten att vara visionära, temat var allmänt hållet. Vi



Gull-Britt Melvanus, i seniorpanelen, och förvaltningschef Amelie Gustafsson diskuterar äldre frågor.

ville ta reda på mer om vad seniorerna i kommunen verkligen vill ha och behöver. Jag var förberedd på att det skulle bli starka åsikter, och så blev det, säger Amelie Gustafsson och ser nöjd ut.

Göra skillnad direkt

Några ville prata bostäder, andra mötesplatser och aktiviteter för äldre. Eftersom Lomma kommun nyss har öppnat en ny träffpunkt i Bjärred och håller på att bygga ut den så var det naturligt att temat till möte nummer två blev aktivi-

teter och träffpunkter. Friskis & Svettis, som redan är aktiva i träffpunkten, kom till seniorpanelen och lät alla testa pausgympa.

– Fördelen med blandningen av politiker, seniorer och tjänstemän är att vi kan göra skillnad direkt. Det kom till exempel upp ett förslag om att vi borde sätta upp en intressebrevlåda där invånarna kan lägga brev med idéer av olika slag. Redan veckan därpå satte vi upp en förslagslåda på Mötesplats Bjärred och en på Havsblick i

”Jag var förberedd på starka åsikter”

Lomma, säger Amelie Gustafsson.

Att kunna agera direkt på ett förslag från en senior boende i kommunen gav en bra start för panelens fortsatta arbete.

– Vi är många i Bjärred som tycker det är viktigt att vi får en mötesplats som ligger centralt, och något jag hoppas kommer upp på agendan till nästa panelmöte är matsituationen, säger Gull-Britt Melvanus.

Kost och mat är viktiga frågor för äldre människor. Både samvaron kring måltiderna och att näringsbehovet tillgodoses med en allsidig kost. Socialnämnden har gett ett uppdrag åt förvaltningen att utreda hur detta kan bli bättre. När projektledare är på plats blir seniorpanelen ett bra inspirationsforum för att kunna utveckla frågan i kommunen. Och nu kommer Gull-Britt in på ett annat spännande ämne som hon brinner för.

– Jag tycker det är viktigt att vi seniorer hänger med i teknikutvecklingen, själv har jag skaffat mig en klocka som mäter olika hälsodata. Framtiden signalerar olika typer av robotstöd för seniorer. Det är viktigt att vi hittar forum där vi kan prata om detta och förbereda oss på det, säger Gull-Britt Melvanus.

Digital utveckling

I kommunen finns något som heter Fixaren, en gratis tjänst för alla över 75 år. Man kan få hjälp med att byta taklampor, gardiner och annat, allt för att undvika fallolyckor.

– Ytterligare en idé som kom upp på förra seniorpanelen var frågan om den kommunala tjänsten Fixaren skulle kunna hjälpa de äldre med att ta sig ut på internet, säger Amelie Gustafsson. Även denna idé arbetar vi vidare med för att se om vi kan förverkliga dem.

– Jag gillar att ha en ingång för att kunna påverka. Det är bra att man ser på oss seniorer som en viktig resurs, avslutar Gull-Britt Melvanus.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

SENIOR-PANELEN

■ Panelen har inte samma formella status som KPR, och äger rum mer i work shop-form.

■ Panelen träffas två gånger per år.



**Skaldjursplåtå
och kryssning
Viking Cinderella**

Stockholm-Mariehamn

520:-

Pris ex per person

**Förvänta
dig lite mer**

Samla vännerna och njut av
god mat, shopping, spa
och underhållning.

Lite mer
hjärta



Bäst pris på
Vikingline.se/cinderella

LifeWebs nya cirkulationstränare

- Förbättrar blodcirkulation.
- Stärker muskler och leder

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

Eden Toni

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

+ Svensk bruksanvisning



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



Fjärrkontroll.

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



Så enkel att alla klarar av den!

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

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

Härlig och mycket effektiv - rekommenderas!

Vem kan få hjälp av cirkulationstränaren?

Dessa symtom förbättras ofta med LifeWebs cirkulationstränare:

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

Kramper och smärta - ofta på grund av trånga ådror.



Dålig cirkulation och förslitning.



Svullna armar och ben.

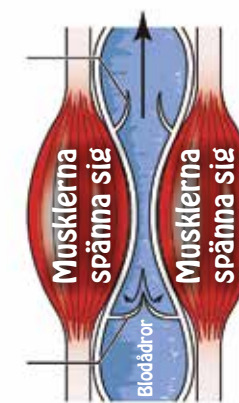
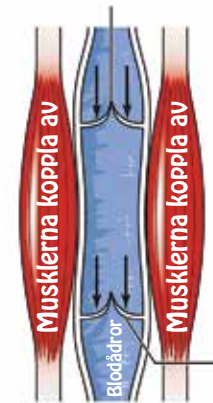


Kalla fötter.



Så här fungerar LifeWebs cirkulationstränare:

Vadmuskler och blodgenomströmning i ben.



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

600 kr. rabatt

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

Gratis smärtplåster för alla typer av smärta - kan användas på hela kroppen. Värde 199 kr.



Beställ direkt på www.LifeWeb.se eller på tel.: 0 22 35 00 35 2

Få ett gratis paket med smärtplåster i samband med din beställning, värde 199 kr.

Gratis Present

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

Begravning behöver inte vara dyrt

BEGRAVNING Felaktigt tror många att man måste vända sig till en begravningsbyrå för att planera och ordna en begravning. Visst får man all hjälp som behövs, ofta av kunniga och inkännande människor, men ett betydligt billigare alternativ är vända sig till kyrkan. Här får man både råd och hjälp – gratis. Och det även om man inte är medlem i Svenska kyrkan.

Men det få vet är att det går att planera och genomföra en begravning helt efter eget huvud och gottfinnande. Det finns inget rätt eller fel och ingen lag säger att man behöver anlita en begravningsbyrå eller genomföra en kyrklig ceremoni.

En begravning kan kosta allt mellan 5 000 till 100 000 kronor och då har man gått från den ena ytterligheten till den andra – från den billigast till den mest påkostade.

Snittpriset för en begravning i Sverige ligger mellan 25 000 till 30 000 kronor och det är normalpriset om man låter en begravningsbyrå sköta det mesta av arbetet.

– Jag skulle önska att sorgehusen tog kontakt med kyrkan i ett tidigare skede i stället för att vända sig till en begravningsbyrå direkt efter dödsfallet, säger domprost Kent Nordin i Härnösands domkyrkoförsamling.

Den avlidnes önskan

Likväl som begravningsbyrån ger hjälp och råd i allt från att välja kista, ordna dödsannons, transport av kista, blomsterarrangemang och minnesstund, kan många församlingar göra sammanlagt.

– Det är bättre att ta kontakt med församlingen först om man vill ha en kyrklig begravning, anser Kent Nordin.

Hans erfarenhet säger att många önskar ett avsked med en kyrklig ceremoni, även om man vid något tillfälle i livet, valt att lämna kyrkan. Och är det enligt den avlidnes önskan, går det ofta att ordna. Vänder man sig däremot till be-



MAN KAN GÖRA MYCKET SJÄLV

– Man kan göra allt själv, allt från dödsannons, beställa kista från kistleverantör, till att ordna minnesstund, säger domprost Kent Nordin.

gravningsbyrån, kan sådana överväganden falla bort, tror Kent Nordin.

Men även om man tänkt sig en borgerlig begravning, av personliga skäl eller för att den avlidne så önskade, så lägger kyrkan inga värderingar i detta. Ber man

”Man behöver inte kosta på.

om råd inför en begravning eller önskar ett sorgesamtal så får man det.

Inte alltid jurist behövs

Vill man ha en ordentlig genomlysning vad man kan och får göra och vilka rättigheter man har vid en begravning är också Svenska kyrkans skrift Om begravning att rekommendera. Där får man svar på många frågor om vad begravningslagen säger.

– Man kan göra allt själv, allt från dödsannons, beställa kista från kistleverantör, till att ordna minnesstund. Om det är en

enkel boupptäckning behöver man inte anlita en jurist utan det räcker att fylla i ett dokument från Skattemyndigheten.

Det är också tillåtet att tillverka en

OM BEGRAVNING

■ På Svenska kyrkans hemsida finns en skrift **Om begravning** som handlar om hur en begravning går till, skriften finns också att ladda ner som pdf på www.svenskakyrkan.se/begravning

egen kista. Det enda kravet är särskilda mått vid tillverkningen.

– En begravning behöver inte vara dyr. Man behöver inte kosta på. Det är inte det som gör den värdig och högtidlig, säger Kent Nordin.

Avskedet behöver inte ens hållas av en präst, eller en borgerlig officiant.

– Du kan hålla en begravning själv, du behöver inte heller vara i ett gravkapell utan kan välja att vara på en annan plats, exempelvis i din egen trädgård.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMANN

EFTERLEVANDEGUIDEN

■ När en närstående dör är det inte bara sorgen efter den saknade som behöver hanteras – för den efterlevande är det också en hel del praktiskt som ska fixas och kontakter som måste tas.

Efterlevandeguiden är ett samarbete mellan Pensionsmyndigheten, Skattemyndigheten och Försäkringskassan för att göra det enklare för dig som har förlorat någon nära.

www.efterlevandeguiden.se

ANNAN HJÄLP

■ I Sverige finns cirka 800 begravningsbyråer, 430 är auktoriserade och anslutna till Sveriges begravningsbyråers förbund. 300 ingår i folkrörelseägda Fonos. Fonus äger även lågpriskonceptet Fondkistan, som drivs av enskilda entreprenörer på franchisbasis. Övriga begravningsbyråer är fristående.

www.begravningar.se

www.fonus.se

www.fondkistan.se

www.begravningsidan.se

www.begravningsplaneraren.se

FONUS
—
ETT PERSONLIGT
AVSKED

RABATT FÖR DIG I SKPF

■ Som medlem har du 500 kronor lägre kostnad hos Fonus vid begravning och 2 000 kronor avdrag vid köp av gravsten för minst 14 000 kronor.

www.fonus.se/boka-tid/

Ove valde borgerlig begravning

» **BEGRAVNING** När Märit Norman skulle begravas 2017 beslutade familjen att de ville ha en borgerlig begravning. Visserligen tillhörde både hon och hennes man Ove Norman Svenska kyrkan, men Märit var inte särskilt "kyrklig", enades man om. Och ceremonin var viktigast – inte den religiösa inramningen.

Ove och Märit var festfolk i slutet av 50-talet. De lärde känna varandra under ungdomsåren och Ove var ofta hemma hos sina blivande svärföräldrar och hjälpte till med jordbruket, korna och andra göromål på torpet på Gammellandet vid Höga kusten.

Korna försvann på 60-talet och torpet såldes när svärföräldrarna inte orkade längre. Men på markområdet närmast havet, med en landbit utstakad på Åbordsön, en av öarna i Ångermanälvens mynning, byggdes sommarstugor. Tre syskon kom att dela på marken och fick varsitt landområde. Det slitsamma jordbruksarbetet blev sommaridyll för syskon med respektive, barn och barnbarn.

En borgerlig begravning skulle bli lite enklare, inte så högräddande, dessutom ville Ove Norman att begravningssceremonin skulle hållas i gravkapellet till Högsjö kyrka. Det var här Ove och Märit gift sig 1961 och platsen där hustrun vilar ligger bara drygt sex kilometer från Gammellandet, sommarstugan som han tillsammans med barnen vinterbonat och nu gjort om till permanentboende. På så sätt valde han begravningsplats i Härnösands kommun, inte i Kramfors där

familjen tidigare bott och varit skriven.

– Det blev en fin begravning, enkel och högtidlig, tycker Ove Norman som fyllde 79 sista februari i år.

Efteråt hölls minnesstunden i Rö Folkets hus, som drivs av ideella krafter genom en byalagsförening i det gamla sågverksområdet kring Rö, Vålånger och Utansjö.

Blev en dyr affär

Men familjen är inte helt nöjd med den information man fick genom begravningsbyrån, som tog hand om delar av begravningen. Och så här i efterhand saknar man en del information om kostnader som dök upp i efterhand.

– Inte så att vi inte ville ha en fin begravning för mamma med blommor och en fin kista, men vi informerades exempelvis inte om att det skulle tillkomma en extra kostnad för officianten som begravningsbyrån ordnade och som höll i ceremonin, säger sonen Peter Norman.

– Nej, det kom som en överraskning att officianten tog 500 kronor i timmen. Det blev en dyr affär, totalt 5 000 kronor, tycker Ove Norman.

Bouppteckning tillkom

– Vi förstod inte heller att bouppteckningen gick utanpå det arvode/serviceavgift som begravningsbyrån tog. De frågade om vi ville ha en bouppteckning. Vi trodde att det hör väl till. Men de anlätte i sin tur en jurist, som reste hit från Sollefteå, säger dottern Annelie Höglund.

– Där tillkom en kostnad på 5 600 kronor. Ingen berättade att vi hade kunnat göra bouppteckningen själva genom att enkelt ladda ner och skriva ut blanketter från Skatteverket, fylla i alla uppgifter och själva skicka in, fortsätter Peter Norman.

– Nu när farmor dog, hon dog bara några veckor innan sin 99-årsdag, hade vi lärt oss. Och jag och brorsan gjorde



ENKELT OCH HÖGTIDLIGT

– Det blev en fin begravning, enkel och högtidlig, tycker Ove Norman som inte ville ha en högräddande eller religiös begravning.

bouppteckningen själva, säger Annelie Höglund.

Nej, de är inte nöjda med den komihåg-folder som de fick från begravningsbyrån. Den innehöll praktisk information som att inte glömma att säga upp hyresavtal, el och telefon. Och det var väl bra, men nog hade det varit på sin plats att också få en bättre information om olika

kostnader och möjliga alternativ för själva begravningen, menar de.

– De borde informera om att du kan göra mycket själv. I alla fall om att möjligheten finns. Men nu kändes det som det "gamla vanliga" snacket kring en begravning: Att begravningar är dyra – det är bara att gå till begravningsbyrån och så får man ta ett djupt andetag efteråt när

notan ska betalas, säger Peter Norman och skrattar.

Skulle ha velat få besked

I sådana här fall kan det kännas som om begravningsbyrån utnyttjar människors okunskap och att de befinner sig i en sorgprocess, och då man inte alltid är så rationell och analyserande.



BORGERLIG BEGRAVNING

■ En begravningssceremoni som inte följer Svenska kyrkans ordning för begravningssgudstjänst eller ordning enligt annat trossamfund kallas för borgerlig begravning.

■ Alla begravningsshuvudmän ska tillhandahålla en lokal utan religiösa symboler för avskedsceremonier. Kostnad för lokal ingår i begravningsavgiften.

■ Anhöriga får själva ordna och ansvara för en borgerlig begravningssceremoni, bestämma hur den ska utformas och vilka som får vara med.

■ Borgerliga begravningsförrättare finns i flera kommuner, dock inte i alla. Det behövs inget särskilt förordnande eller tillstånd för att vara borgerlig begravningsförrättare och det finns inget som hindrar att anhöriga och vänner själva håller i den borgerliga ceremonin. Kostnad för begravningsförrättare ingår inte i begravningsavgiften utan måste bekostas av dödsboet.

– Många lägger nog undan sina sista slantar för att bekosta begravningen – som de vet kommer att kosta en hel del, tror Peter Norman.

– Det får gärna kosta, men jag skulle gärna ha velat få besked om vad jag betalar för och vilka extrakostnader som tillkommer. Vi trodde att allt ingick i priset.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN »

” Vi trodde att allt ingick i priset.

N R 4-2018

Med tåg genom Europa

Genom tågönstret kommer städerna, landskapen och människorna närmare. Att tågluffa är spännande och behöver inte vara krångligt.

Hans och Marit Broman brukar resa genom Europa med en rullväska och varsin ryggsäck som enda packning.

Det var sommaren 2002 och Hans och Marit hade äntligen köpt sitt första Interrailkort. Med sig i sällskapet hade de sin dotter och en kompis till henne. De klev på nattåget i Södertälje och tog plats i liggvagnen. Efter en god natts sömn till Malmö och dagtåg mot Hamburg fortsatte de till Schweiz.

– Efter några dagar där och i Österrike tog vi tåget hem från Linz. Det blev tolv intressanta dagar som gav oss mersmak

När järnvägsbolagen i Europa 1972 gav ungdomar möjlighet att resa runt en hel månad i Europa var Hans och Marit

redan för gamla. Högsta åldersgräns var nämligen satt till 21 år och de var då tre år äldre. Inte förrän begränsningarna ändrades 1988 till att gälla alla åldrar fick de samma chans. Men det kom ändå att dröja ytterligare 14 år innan de förverkligade möjligheten.

– Men vi tågluffade ändå kan man säga, fast på vårt eget sätt. När vi gifte oss 1971 så köpte vi en vanlig tågbiljett till Österrike. Då åkte vi genom både Östtyskland och Tjeckoslovakien, det sistnämnda ett land vi gillade och sedan gärna återkommit till.

Paret Broman är nämligen sanna tågentusiaster. De har gillat tåg sedan de

var barn, lekte naturligtvis helst med modelljärnväg båda två, förlovade sig på ett tåg, är med i en motorvagnsklubb och har åkt tåg i både Europa och USA.

– Ett miljövänligare sätt att resa finns knappast. Något att tänka på i dessa klimatförändringarnas tider.

Planerar sina tågluffningar

Startåret 1972 kostade ett Interrailkort bara 350 kronor för en månads resande, nu får man betala 6 900 kronor i andra klass, men bara 6 200 om man har fyllt 60 år. Men i stället kan man köpa kort för kortare tid, exempelvis sju dagar inom en månad för seniorpriset 3 200 kronor. Kortet för hela

Europa gäller numera också i hemlandet vid både utresan och hemresan.

Marit och Hans har alltid noggrant planerat sina tågluffningar. Köpt eller lånat hem resehandböcker och grundligt kollat igenom vad som finns att se dit de planerar att åka.

– Vi älskar att kolla in historiska hus. Borgar, korsvirkeshus, stadsmurar och naturligtvis gamla järnvägsstationer. Naturupplevelser hör också till intressena och frankiskt öl, säger Marit.

Men själva detaljplaneringen sköter Hans. Inköp av biljetter och resrutt.

– Tågluffarkortet går att köpa på internet, säger Hans. Vill man ha rådgivning

och bokningsservice kring hela resan kan man anlita en specialkunnig resebyrå, som då tar bokningsavgifter. Vi brukar använda järnvägsbolagens hemsidor för alla bokningar, men många rekommenderar Centralens resebutik i Kalmar.

Lätt packning

Bromans reser lätt. De har varsin mellanstor ryggsäck samt välpackad liten resväska på hjul.

– Vi tar inte med mer än vi behöver, några byten kläder, två långbyxor och en kjol. Packar man bara väl så går det att få ner ganska mycket i en resväska.

Hans och Marit brukar alltid köpa

platsbiljett när de åker fjärrtåg. För att vara säkra på att få plats om tåget skulle vara fullt, till exempel vid veckoslut.

– I många länder är sittplatsbiljett obligatorisk för den som vill åka med snabbtåg.

Standarden på tågen tycker de är bra.

– Överlag tycks tågbolagen successivt modernisera sina vagnparker.

Bor gör de helst på hotell. Någon gång har de valt vandrarhem.

– Vandrarhem är billigare, men i stället måste man hyra lakan eller ta med sig frukostmaten själv.

Ett fritt sätt att resa

Sommaren 2016 genomförde Hans och Marit en ny Interrailresa.

Resan gick först till Innsbruck, sedan via Alperna, till Venedig och Milano. Därifrån dagsutflykt på vackra Comosjön och sedan vidare via Centovalli och gamla Gotthardstunneln, innan de anlände till Zürich och ställde kosan norrut till Sverige. I liggvagn.

– Den resan tog åtta dagar och sju nätter, med ett kort för sju resdagar inom en månad.

Bromans tycker att det fina med att åka tåg är att det är ett fritt sätt att resa.

– Man kan resa på sig, gå omkring, äta i restaurangvagnen, gå på toa. Man kommer dessutom rakt in i centrala delen av alla städer. Vi tycker också att det är bättre utsikt på ett tåg än i en buss. Dessutom träffar man lokalbefolkningen, man kliver liksom rakt in deras vardagsliv, avslutar Hans.

TEXT: KG MATSSON FOTO: PRIVAT



Dagsutflykt till Danmark

RESA I trakterna kring Köpenhamn finns flera museer i natursköna områden som lockar mängder av besökare. Arken museum of modern art (bilden ovan) har inte bara utställningar av hög kvalitet, utan bjuder också på ett gott, billigt och väl tilltaget smörbröd som inte går av för hackor. En dagstur från Skåne-trakten går att genomföra för under tusenlappen – för två.

Danmark har många väl kända och vackert belägna museer i trakterna kring Köpenhamn med konstutställningar i världsklass. Och för den som har vä-garna förbi, eller bor i södra Sverige är en dagstur med resa, inträde och lunch ett prisvärt utflyktsmål. Sedan bron över Öresund byggdes och resorna mellan de båda länderna blivit väletablerade har också möjligheten att ta sig över sundet förbättrats avsevärt.

Det går både enkelt och snabbt, även utan egen bil. Och på fem sex timmar har vi hunnit både fram och tillbaka.

Vi åkte lokalbuss från Malmö, Öre-

sundståget till Köpenhamn och tog sedan pendeltåg till Ishøj och Arken museum of modern art. Under några timmar fick vi såväl en promenad från Ishøjs station ut mot havet, en konstupplevelse och ett prisvärt smörbröd, väl fylld med rostbiff, sallad, cornichoner och pepparrotgrädde.

Känns som ett äventyr

Därefter såg vi förutom den egna samlingen av modern konst också en utställning med Alphonse Mucha, en tjeckisk art nouveau konstnär som levde kring sekelskiftet, dog 1939, och hade en renässans för sitt konstnärskap under 60-talets flower power-period.

PRISEXEMPEL:

■ Resa från Malmö stad med Skåne-trafiken: Lokalbuss, Öresundståg till Köpenhamn och S-tåg (pendeltåg) till Ishøj, tor med reskassa och duobiljett (familjebiljett) 525 kronor, inträde Arken 180, smörebröd 300. Totalt 1 005 kronor.

Nu är kanske inte just denna utställning det som lockar mest utan snarare själva resan. Bara känslan att korsa havet och komma till ett annat land, om så bara för några timmar, känns som ett äventyr.

Det känns också roligt att ha en alternativ utställning att se fram emot. Från den 1 september fram till den 20 januari 2019 kommer Arken att visa en utställning med målningar och teckningar av Vincent van Gogh.

Skulpturpark och havsutsikt

Inte långt från Köpenhamn, ligger det mer kända museet Louisiana. För att komma dit åker man Öresundståget mot Helsingör och är lika snabbt i Humlebaek, fast man i stället åker norrut från den danska huvudstaden.

Särskilt lockande är ett besök på senvåren, sommaren eller en bit in på en varm höst. På några timmar har man hunnit insupa den vackra skulpturparken runt Louisiana, havsutsikten från uteserveringen och en rundvandring bland museets utställningar.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

GAMLA STAN I TALLINN

GRUPPER
Om min 20 och
max 35 personer

NYTT & GAMMALT

I TALLINN

Följ med oss på en härlig kryssning med temat **Nytt & Gammalt i Tallinn**. Vi samlas runt trevliga stunder ombord, med middagar och underhållning.

I mysiga Tallinn väntar sightseeing med svensktalande guide. Vi besöker Svenska kyrkan och avnjuter sen en välsmakande lunch i Gamla stan. Dagen avslutas med en promenad i det supermoderna Rotermarkkvarteret, där vi bl a besöker chokladbutiken Kalev. Upplev lite nytt – i gamla Tallinn!

GRUPPRESA TALLINN ALL INCLUSIVE

PRISEX 1850:– per person

INGÅR I PRISEXEMPLET

- del i B2-hytt
- frukostbuffé ombord t/r
- middagsbuffé inkl. dryck ombord
- 2-rättersmiddag (à la carte) inkl. dryck ombord
- sightseeing med svensktalande guide
- besök i Svenska kyrkan
- lunch
- workshop i chokladbutiken

För bokning kontakta senioransvarig: 08-666 34 87

 **TALLINK**

Projekt förebygger bränder

AKTUELLT Personer i åldersgruppen 80 år eller äldre är kraftigt över-representerade i dödsbränder och mer behöver göras för att vända olycksstatistiken. Räddningstjänsten Skåne Nordväst, RSNV, har under våren genomfört ett pilotprojekt i samarbete Örkellunga kommuns hemtjänst. Målet var identifiera och komma till rätta med brister i brandskyddet hos de äldre.

Dennis Borg är projektledare vid RSNV, och menar att räddningstjänsten överlag är väldigt duktiga på att nå ut med information till de breda massorna i samhället.

– Men vi kan konstatera att det finns grupper i samhället som vi oftast kommer i kontakt med för sent, när olyckan

redan har inträffat. Det måste vi ändra på. Det handlar om människor som ofta behöver en högre nivå av brandskydd än en fungerande brandvarnare, en brandfilt och en pulversläckare, säger han.

Projektet, Individanpassat brandskydd Örkellunga, fokuserar på äldre som fortfarande bor hemma och som har någon form av kontakt med hemtjänsten. Hemtjänstpersonal i ett distrikt har under våren fått utbildning i brandskydd och har haft enkla checklistor som de ska använt när de besökt de äldre.

Checklista underlättar

– Checklistan underlättar för hemtjänstpersonalen att både upptäcka och åtgärda olika brister och riskbeteenden. När en person från hemtjänsten upptäcker en brist kommer checklistan tydligt att ange

om de kan åtgärda problemet själv. De kan till exempel handla om att ta bort föremål från spishällen, eller att se till att inget förvaras i ugnen, säger han.

Om det upptäcks brister som är större eller kräver mer genomgående åtgärder kontaktar hemtjänstpersonalen någon av projektledarna.

– Vi använder oss därefter av en åtgärdsbank som tydligt anger hur vi ska gå vidare för att komma tillrätta med bristerna. Det kan handla om allt från installation av spisvakt till portabelt sprinklersystem, förklarar Susanne Olsson, projektledare och utvecklingsstrateg vid Örkellunga kommun.

Liten checklista på ett kort

I själva pilotprojektet ingick endast en mindre del av hemtjänstpersonalen. Men

alla inom hemtjänsten har fått en mini-checklista i form av litet kort. På kortet finns några mycket grundläggande frågor, som till exempel: Finns en fungerande brandvarnare? Finns det tecken på torrkokning?

– Jag tror att vi med bara detta mycket enkla verktyg kan fånga upp och identifiera många riskbeteenden och brister. Hemtjänstpersonalen har ofta god kännedom om de äldre. Jag tror att vi kommer en bra bit på vägen bara genom att ställa några enkla checkfrågor, säger Dennis Borg.

– Vi har höga förväntningar på projektet. Om det slår väl ut är detta givetvis något vi vill utvidga, inte bara i Örkellunga utan även i övriga medlemskommuner, säger Dennis Borg.

TEXT: MAGNUS MOSÉN

Rosa Bussarna

50 år av äventyr i 6 världsdelar & 120 länder



Cykelresa i Vietnam 50+
6 nov 2018, 20 dagar, 28.900 kr

Nyårssafari & Zanzibar 50+
29 dec 2018, 17 dagar, 27.900 kr

Nya Zeeland 50+
14 jan 2019, 30 dagar, 40.900 kr

Cykelresa i Kuba 50+
23 nov 2018, 15 dagar, 29.900 kr

Cykelresa i Costa Rica 50+
25 jan 2019, 18 dagar, 33.900 kr

**Ytterligare
ca 60 resor på vår
hemsida**

Australien 50+
11 feb 2019, 42 dagar, 45.900 kr

Nya Zeeland & Australien 50+
14 jan 2019, 70 dagar, 69.900 kr

Fler resor och äventyr hittar du på rosabussarna.com • 08-673 25 20
• info@rosabussarna.com • www.facebook.com/rosabussarna • [#rosabussarna](https://twitter.com/rosabussarna)

**CE-godkänd
hörlapp**

**Äntligen hör
du allt klart
och tydligt**

Nu behöver du inte
längre kupa handen
bakom örat och säga:
FÖRLÅT VAD SA DU!

- och upplev fågelsången på nytt!

MÅNGA FÖRDELAR!

ETT TEKNISKT UNDER!

GARANTI
ull belåtenhet eller
pengarna tillbaka.
Spara 1000 tals kr!

Vårt Garanti pris
699:-

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

UPPLADDNINGSBAR
- glöm dyra batteribyen!

2st Supereffektiva och praktiska läsglasögon med olika styrka som du väljer efter behov. Bågarna är lätt böjda vilket gör att du kan fästa dem runt halsen när du inte använder dom. Färg: svart/korall och sköldpadd. Levereras i individuell förvaringsbox. **Art. nr. 8888**
Läsglasögon Styrka = storl. +1,0, +1,5, +2,0, +2,5, +3,0
Pris 129:- 2-pack
Styrka = storl. +3,5 +4,0, +4,5, +5,0, +5,5, +6,0
Pris 149:- 2-pack
OBS! samma styrka på båda paren!

2 Praktiska Läsglasögon
- med böjda bågar som gör det enkelt att hålla dom på plats runt halsen när du inte använder dom!

Du får ett par glasögon i svart/korall + en i elegant "Sköldpadd" -design

Från **64,50**/st
Vid köp av 2-pack

OBS! Fri frakt, över 800 kr!

Sänd mig snarast med 14 dagars full returrätt nedanstående varor.
Frakt & exp. avgift 29.90. Outlösta paket debiteras med 200:-.
Varorna skickas normalt mot faktura, avgift 24.90, men vid ej godkänd kreditprövning skickas varorna mot postförskott (49:-).
Dina personuppgifter kommer att sparas för att upprätthålla kundrelationen samt för erbjudanden från oss och samarbetspartners. Kontakta vår kundtjänst om du ej vill ha dessa erbjudanden. Fullständiga försäljningsvillkor se: www.optimalproducts.eu

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

.....st Art.nr. **8888 Läsglasögon Styrka**.....Pris

Namn.....

Personnr. obl. vid faktura köp.....

Adress.....

Postnr/Postadr.

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

Rabatt på Shakespeare

Som medlem i SKPF pensionärerna kan du se pjäsen Shakespeare in Love på Kulturhuset stadsteatern i Stockholm till ett reducerat pris 320 kronor i stället för 425.

Boka så här:

Gå in på www.kulturhusets-tadsteatern.se/kampanj ange kampanjkod SKPFSH och följ instruktionerna. Erbjudandet gäller vid mån av plats på utvalda föreställningar vid bokning senast 30/10. Barnpriset 235 kr bokas på samma kod. Rullstolsplats bokas via kundtjänst på 08-506 20 200.



Skifs med bitar ur livet

Björn Skifs har stått på scen i över 50 år och lyckas fortfarande fånga en trogen publik. I höst blir det turné med föreställningen Bitar ur mitt liv.

Föreställningen, som arrangeras av Riksteatern, bygger på hela hans musikaliska karriär från 1966 och framåt. Turnén inleddes på Soli-scenen i Stockholm den 31 augusti och avslutas i Ericsson Globe Arena i Stockholm den 1 december. Läs mer på: www.riksteatern.se



LEIF ANDRÉE

Född: 29 januari 1958

Familj: Hustrun Sophia Artin, tvillingdöttrarna Vilda och Yrsa, 32, och tvillingpojkar Victor och Stellan, 14.

Bor: Södermalm i Stockholm

Aktuell: Föreställningarna "Leif" med Riskteatern 16/10 till 15/11, och "Utan personligt ansvar" på Teater Brunnsgratan 4 i Stockholm till och med 30/9.

”Jag har inte sparat ett skit”

Det kunde ha slutat på ett helt annat sätt. En uppväxt under trasiga familjeförhållanden med missbruk, våld och kriminalitet – slutar sällan lyckligt. Men Leif Andréé valde kampen att finnas av egen rätt och gick sin väg med stolthet och jävlar anamma.

Historien tar sin början i barndomen i förorten Östberga utanför Stockholm med en styvpappa som slog och en ung pojke som försökte skydda sig och sin mamma.

– Det var en elak djävel. Jag berättar om min uppväxt och hänger på sätt och vis ut honom, men jag har pratat med mina bröder. Och det här var min uppväxt.

Som 16-åring övertalade han sin simtränare, som fått kontrakt med en simklubb i Sundsvall, att ta med honom. Och där under ungdomsåren med simning (han vann Junior-SM) och spelningar med punkrockbandet Pizzoar, utvecklade han den glöd och närvaro som han nu bjuder teaterpubliken på.

Jobbade som hemsamarit

Här har vi fröet till den personliga föreställningen Leif, som hade premiär i oktober 2016 på Kulturhuset stadsteatern i Stockholm och som nu får nypremiär med Riksteatern. Under hösten kommer Leif Andréé att turnera med ett tiotal föreställningar runt om i landet, med start i Umeå den 16 oktober.

Humor och uppfinningsrikedom har varit hans födkrok. När kylskåpet var tomt, var det stöld eller att panta tomglas som gällde. Fanns det ett jobb så tog han det.

Det var så han fick jobb som hemsamarit som 19-åring. Han gick helt enkelt

upp till kommunen och presenterade sig – och blev Sundsvalls första manliga hemsamarit.

– Det är ett av de bästa jobb jag har haft. Jag lärde mig så mycket av gubbarna. Men då fanns det tid, man var hos var och en mellan en till två timmar. Annat är det för dem som jobbar i hemtjänsten i dag, där varje insats är minutbestämd. Det är inte klokt.

Från rebell till folkkär

Leif Andréé har under sina 35 år som skådespelare vandrat från ung rebell i den experimentella teatergruppen Galeasen till etablerad och folkkär skådespelare.

– Jag har alltid vetat att jag ville bli skådespelare, ända sedan jag spelade Herodes i ett julspel i småskolan.

Föreställningen slutade med nedkissade byxor, men också med ett lyckorus.

Nu står han på scenen ensam ackompanjerad av gitarristen Susanna Risberg.

”Mamma var en överlevare.

– Från början kändes det utlämnande, men jag såg det till Lucas Svensson som skrev manus, att det måste vara hoppfullt. Det är en universell historia. Jag har haft det så här. Man måste våga vara personlig.

Jo, han har pratat med sin familj och sina bröder. De vet att han hänger ut sin styvpappa och att han berättar om sin mamma och deras ”speciella” förhållande.

– Och om våra uppgörelser, förtydligar Leif Andréé. Hade hon levat hade jag väntat, men hon dog i cancer den 4 januari 2015.

– Men hon hade nog gillat det. Mamma var en överlevare, precis som jag. Hon skrattade in i det sista. Och vi hade ett bra sista samtal, säger Leif Andréé.

Så hettar det till och ögonen får en särskild glöd. Orden tränger på. Hennes sista tid i livet blev inte som han hade hoppats. Och Leif Andréé menar att stelbent biståndshandläggning, kom att ställa höga krav på familjen.

– Jag tog hand om min mamma. Och hon bodde hos oss i omgångar. Hon var en riktig fattigpensionär och levde under existensminimum.

Kommer bli fattigpensionär

Leif Andréé kommer själv att bli en fattigpensionär, hävdar han. Han har frilansat i hela sitt liv och hade som ung inga tankar på att avsätta pengar till pensionssparande. Nu har han en fast anställning på Kulturhuset stadsteatern och gott om jobb, men det är så dags nu.

– Jag har inte sparat ett skit. Jag får väl sälja lägenheten och flytta ut på landet.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

NYHET I SVERIGE

Ny effektiv skadedjursbekämpare PestBlast2000

Jagar bort möss, råttor, myggor, spindlar, gnagare etc. en gång för alla från ditt hem. Skadedjurens hörsel-/nervsystemet klarar inte de högfrekventa ljudvågor som avges på 30 000–65 000 Hz. De flyr undan!

NYTT: Automatisk växling mellan olika frekvenser förhindrar tillvänjning! Vår nyutvecklade ultraljudsapparat PestBlast2000 ändrar hela tiden och automatisk frekvens inom området 30 000 till 65 000 Hz.

Det förhindrar att eventuellt ett fåtal mycket robusta skadedjur vänjer sig vid en viss intensitet och tonhöjd och säkerställer största möjliga effektivitet.



Och PestBlast2000 stör inte människor eller husdjur.

Var ska man använda PestBlast2000 skadedjursbekämpare?

På alla platser där det kan uppträda skadedjur:

- i stallet
- på vinden
- sommarstugan
- hemmet
- köket
- skafferiet
- restauranger
- kontor
- affärslokaler ...

Kort sagt: Överallt!

Och så slipper du motbjudande fällor och farligt gift som skräpar omkring.



Skicka kupongen idag, eller beställ på www.pestblast-se.com eller ring på 040 674 1849



Håller skadedjuren ute i naturen.

Beställ på www.pestblast-se.com eller ring på 040 674 1849

100 % MILJÖ-VÄNLIGT



Specifikationer:

PestBlast2000 skadedjursbekämpare har två ljudutgångar med vardera 130 dB ljudtryck och täcker en yta på cirka 300 m². Placera den bara i uttaget. Elförbrukningen är endast 1,5 watt per dag. Godkänd adapter. Bruksanvisning medföljer.

Kan katter, hundar, fåglar och fiskar höra något?
– De frekvenser som används hörs av skadedjur, men är ofarliga för dig och dina husdjur. Inte heller växter påverkas av PestBlast2000.



Introduktionspris
Bara per st. **279,-**

vid köp av
2 st eller flera
1 st. 299,-

Liknande skadedjursbekämpare säljs för 498 kr och uppåt hos elinstallatörer och på byggmarknaden i Sverige.

Vad kunderna säger:

"Det lät nästan för bra för att vara sant ... – men det är sant! PestBlast2000 skadedjursbekämpare är verkligen effektiv." **Benny Larsson**



"PestBlast2000 skadedjursbekämpare klarade min hunds problem med loppor... – Jag hade faktiskt provat nästan allt som fanns av kemiska medel, men ingenting hjälpte. Så jag köpte en skadedjursbekämpare och inom en månad var lopporna borta! Det var förresten mössen, myggorna och flugorna också, lade jag märke till. Och de har inte återvänt!" **Ewald Clausen**



"Högfrekvent ultraljudsapparat avlägsnar råttor och möss från carporten och hönsu-set... – Och jag hade annars plågats en del av dessa skadedjur. Men efter ett års användning av skadedjursbekämparen PestBlast2000 kan jag bara ge min varmaste rekommendation. Den är extremt effektiv." **Aase Jensen**



Detta är bara ett litet urval av de många nöjda kunder som har ringt och skrivit till oss om sina erfarenheter med skadedjursbekämparen PestBlast2000.

GARANTI

100 DAGARS
RETURRÄTT!

Vår skadedjursbekämpare är patenterad, och många kunders erfarenheter har visat att den håller vad vi lovar i den här annonsen. Därför har du också gratis returrätt inom 100 dagar, om du inte blir kvitt skadedjuren! 2 års garant

Beställ idag på www.pestblast-se.com

Ring på 040 674 1849. Skicka en kupong gratis eller beställ på www.pestblast-se.com

✓ **Ja tack** Jag vill gärna bli kvitt alla skadedjur en gång för alla och beställer (max 3 st per kund).

Kryssa för!

- ☐ 1 st. PestBlast2000 á kr. 299,-
☐ 2 st. PestBlast2000 á kr. 279,-
☐ 3 st. PestBlast2000 (inget porto/expeditionsavgift) per st. kr. 279,-

+port/expeditionsavgift på 79 kr. Faktura medföljer.

Namn: _____
Adress: _____
Postnr.: _____ Ort: _____
E-post: _____ @ _____

Normalpris
498,-



Frankeras ej.
Mottagaren
betalar portot.

Pro-shopper

SVARSPOST
20589510
208 00 Malmö
Sverige

Staffan Forssberg:

Tänk att bli lika omskött som en bil

Sköta om bilen måste man ju, dags för helrekonditionering, eller Helrekond som vi säger, vi som verkligen sköter om vår ögonsten. En ordentlig och reorkorderlig städning och rengöring av både ut- och insidan av skötebarnet – bilen!

Helrekond återskapar nybils känslan, ökar andrahandsvärdet och livslängden på bilen. Den blir jättefräsch – som ny!

BILEN UTSÄTTS FÖR väder och vind, smuts och sand, värme och kyla, det bleker och gör att den blir matt i lacken. Kaross och fälgar avfettas med ett miljövänligt alkaliskt avfettningsmedel och tvättas sedan grundligt så att bilen blir riktigt ren. Lacken maskinpoleras med ett polermedel som anpassas efter lackens skick så att repor och oxider avlägsnas. Slutligen läggs det på ett vax som ger långvarigt skydd mot smuts, salt och

trafikdamm. Fönstren putsas, gummilister och däcksidor behandlas. Eventuella stenskott lagas med originalfärg.

Efter det att exteriören är ordentligt rengjord och lacken är skinande blank är det interiörens tur. Motortvätt såklart och kupén och bagageutrymmet. Damm-sugning, gummimattorna plockas ut och tvättas, fönstren putsas och instrumentpanel och övriga plast- och gummidetaljer görs skinande rena. Dörrkanterna vaxas. Syftet är att hela kupén ska kännas fräsch och att nybils känslan ska komma tillbaka. Till exempel kaffefläckar på säten eller andra textilier tas bort med en klädsel-tvätt. Även behandlingar som kan ta bort besvärande odörer finns, som till exempel lukt från din våta hund eller oangenäma dofter från sopsorteringstransporter.

JAG ÖNSKAR ATT det fanns rekond för människor också, att vi kunde bli om-

sköta lika fint som bilar! Tänk att kunna lämna in sig själv på Helrekond, att få småfel fixade och att få små justeringar av både interiör och exteriör gjorda, på samma ställe!

ATT FÅ ALLT FRÅN fotvård, nageltrång och ljumskbräck, över småsår på fötter och händer och ont i ryggen, till tandvård och diverse provtagningar åtgärdade, på en gång, som en årlig besiktning ungefär – en Helrekond för att höja andrahandsvärdet och att återskapa nymänniskokänslan!

Jag önskar ibland att jag var en bil av samma årsmodell som mitt födelseår 1946,

Då vore man veteranklassad och ompysslad!



Staffan Forssberg

Åk på promenad!

25% ELFÖRÖNSBIDRAG

PROMENADSKOTER.SE - By Sweetrich

Låt dig inte begränsas!
Besök promenadskoter.se för information och återförsäljare

EFS-GÅRDEN
Åslunga

Idyllen vid sjön

Missa inte att boka

Bibeldagar	27 - 30/9
Carl Magnus Adrian m.fl.	
Gåsmiddagar	10 + 11/11
Julmarknad	1/12
Julfirande	23 - 27/12

Vi har logi, när du har vägarna förbi
www.efsgarden.com 0435-46 00 54

HUSQVARNA MUSEUM

Mer än 300 års historia om ett varumärke och en fabrik

Maj-september Oktober-april
Mån-fre: 10-17 Mån-fre: 10-15
Lör-sön: 12-16 Lör-sön: 12-16

+46 (0)36 14 61 62 www.husqvarnamuseum.se

Vilken blir din Larssonsresa i höst?

Möt Ljuset i Skagen, Skördefest på Visingsö, Höstfärger i fjällen, Lars Lerins Sandgrund, Ölands Skördefest, Österlen i Äppeltider, Svensk Design med bl.a. Bruno Mathsson eller någon utav våra många konsert-/musikal-/ och teaterresor?

www.larssonsresor.se 08-34 82 00

LARSSONS RESOR

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.



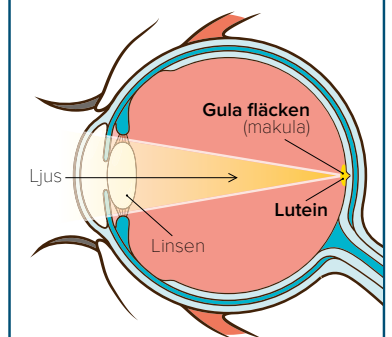
elexirpharma

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 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.

De har tid att "döda"

FOTO: ANDREAS NILSSON



Abbe Drakborg, Inger Gottblad, Per-Arne Idenfors, Öivind Toverud och Monica Idenfors är Silver snipers.

E-SPORT När de fem grånande seniorerna i svarta bomberjackor kliver in i spelhallen dyker de unga spelarnas huvuden ihop, det tisslas och tasslas.

De får uppskattade nickar till hälsning och lite avundsjuka blickar – att vara en datorspelare i Silver snipers är coolt!

De väcker uppmärksamhet när de släntrar in, alla över 60, två spelare har fyllt 75. Per-Arne "Young Gun" Idenfors är yngst med sina 57 år.

Ungdomarna tycker att de är "hippa" och de lever deras dröm – så som de skulle önska att de själva levde när de blir pensionärer.

– Mina barnbarn tycker att de har en häftig farmor som spelar Counter strike och förstår deras "värld". Vi har fått en jättefin kontakt och jag har fått hjälp och många goda råd. De är mina största fans,

säger Inger "Trigger Finger" Gottblad, 66.

Hon är glad att hon kan dela deras intresse och hävdar att datorspel inte alls är så hemskt som många gör gällande.

Inte bara för ungdomar

För några av spelarna började äventyret i november 2017. Det var datorföretaget Lenovo som ville satsa på ett seniorlag i e-sportspelet Counter strike. Monica "Teen Slayer" Idenfors, 62, Öivind "Windy" Toverud, 75 och Abbe "Bir Die" Drakborg, 75 var de första som blev antagna efter intervjuer och testspel.

Efter avhopp kvalade även Inger "Trig-

ger Finger" Gottblad, 66 och Per Arne "Young Gun" Idenfors in, trots att han egentligen var för ung. Över 100 hade svarat på annonsen och ville bli en i teamet. Företaget ville ha spelare över 60 år för att visa att datorspel och e-sport inte bara var något för ungdomar. Sina spelnamn bär de med stolthet.

– Det handlar om strategi och kvinnor är jätteduktiga på strategi. Men man måste vara snabb också – inte i benen, utan i huvudet, säger Monica Idenfors.

Vid deras första tävling Dreamhack i Jönköping spelade laget två matcher – och förlorade båda.

– Men vi satt några headshot, HS, och då dör motståndaren på en gång, säger Öivind Toverud och skrattar.

Krigsspel

Det låter dramatiskt. Counter strike är ett krigsspel, med betoning på spel. Silver sni-

pers betonar i stället skärpan, koncentrationen och att spelet kräver ett hälsosamt leverne. Monica Idenfors, berättar att hon blivit helt biten och hittills har spelat 327 timmar. De övriga ligger på mellan 25 och 50, men så har ju två spelare också kommit in lite senare, först i april 2018.

För att bli riktigt duktig krävs mellan 1000 och 10000 timmar – det är ett tidsperspektiv på tio till 15 år för att nå toppnivå.

Nu tränar de tillsammans två gånger i månaden och har då Tommy "Potti" Ingemarsson, 38, som coach. En välkänd e-sportare med flera titlar i sitt bagage.

Åldern är bara en siffra

Hemma spelar de mot så kallade botar – en datorkontrollerad mot- eller medspelare i ett datorspel, och kan själva välja svårighetsgrad.

– Det gäller att äta rätt, röra på sig, sova bra. E-sport och hälsa hänger ihop, menar Öivind Toverud.

Monica Idenfors berättar att hon har



Abbe Drakborg gläds åt en matchvinst.

träningsredskap hemma, Öivind Toverud löptränar och spelar golf, Inger Gottblad går ut med hunden.

– Det är ett bra sätt att förebygga Alzheimer, menar Per Arne Idenfors och påpekar att åldern bara är en siffra.

– Vi var coola när vi var yngre och är samma personer i dag som tidigare – det är bara det yttre som förändras.

I maj spelade de mot Grey gunners

från Finland och under året väntar flera spelevent. De har blivit utmanade av lag från Portugal och Frankrike och man har visat intresse för att tävla mot Silver snipers i Japan.

"Kan vara skönt med hårt skal"

På förmiddagen innan intervjun för Här&Nu blev spelarna filmade och intervjuade av det engelska tv-bolaget BBC.

– E-sport passar för alla – oavsett ålder. Jag har hittat en ny passion i livet, säger Inger Gottblad.

Lagets uppmaning till alla som vill lära sig något nytt, träffa nya vänner, söka nya utmaningar: Våga testa – det är ofattbart roligt.

– Om man är mjuk inombords kan det vara skönt med ett hårt skal, säger Monica Idenfors och ler.

– Det är så kul. Och man behöver inte vara rädd – det går inte att göra bort sig. Man kan sitta för sig själv, tävla med sig själv och bli bättre och bättre.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

Stödstrumpor Snabbt och enkelt hem i brevlådan!

0247-
23532RS
PRODUKTER

Vega RESOR

Spa i Estland & Lettland

Viimsi Spa	Tallinn	1/9-31/10	4 ntr	2690
Pirita Spa	Tallinn	15/9-27/10	8 ntr	4990
Laine Spa	Haapsalu	1/9-17/11	6 ntr	4390
Tervis Spa	Pärnu	1/9-27/10	6 ntr	5090
Jurmala Spa	Jurmala	1/9-31/10	5 ntr	3690

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

08 - 545 115 50 www.vegaresor.se ONLINE-RABATT!

Störst på spa - avresor varje dag!

Lennart, fd UEFA president fick stroke

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

STROKE
90
STROKEFONDEN
www.strokeforbundet.se

				INSTRUMENT		EN DEL I MATTEN		HAR SINA PASS		GJORDE LEVEN		SOM VOLYM I HYLLAN		TA SLUT OM TIDS-PERIOD		ÄR BE-TÄMD SOM EN I RE-GERINGEN		STÄN-KER	
MANUALER FÖR EN DEL IN-STRUMENT																			
FÖR FINLAND SOM SVEA FÖR OSS										GÄRNA DEL AV MUSIK-VERK						HADE ETT GYLLENE HUS			
VISAS PÅ MUSEUM HÄR-TÖFSAR												ÄR REG MAGNE-SIUM							
HADE ANSVAR FÖR VISST ÄMNE		GILLAR SNÖRK-FRÖKEN		BLÅSER KALL?		SIDOR I SLANT-SINGLAN-DET		BRYTER MAN I ENSAM-HETEN		FÄRG MED GULA? LÄNGRE FRAM									
SPETSAR ÄR TUNGA KAMPAR I RING I								BLIR KA- NONSERVE ÄR BITVARG				UPPTRÄ- DER FLERA STJÄR- NOR PÅ							
				LÖCKAR FÅGLAR I JAKTEN DRAS RUNT															
TROMB												KEMISK FÖRE- NING							
JOBBAR I VÅRDEN																			
TAR MAN MED MOBIL NUMERA		MENAR RÖRELSE PÅ VÄG						GER NYA KRAFTER GLIDER RUNT											
FÖDA				PRO- NOMEN PRO- NOMEN				TRÖT- TANDE						NÄVA		GYMNÄS- TIK FRÅN KINA		ORANI- SATION FRÅN 1945	
				ANVÄNDS TILL DUK? BÄR TURBAN						FICK FRUN MED SIG									
ÄR JU LÅNG						KORTA- RE ARRANGE- MANG		FLYTTAR DE SOM SE- PARERAR MILJÖ-						LITE UN- DERLIGA LÖSNINGS- MEDEL					
										UTÖVAR HÄRD REGIM		TRYCKA FÖR JÄGARE BEGÄRDE						KAN INTE EN SATS	
BLANDAS TILL GRILL- SPETTEN?				KAN KUNSKA- PARE						UGNS- MATE- RIAL									
VÄL- FÖR- SEDD																			
				SÖDER- MAN- LANDS LAN				KONGER- VERAR MAN I		KISTA LÄTER SOM RÄDJUR				BAKOM SKRAN- KET?		UTAN RIKTIG KRAFT		FÅR EN SOM INTE FÅR	
												TILL DEN KÖRS DET MED BLÅJUS							
				MED ILLA- SINNADE PLANER								KAN VISA KORT							
				SOM MÄN ÄR										KALLAS EN AV DE TOLV					

KRYSS NUMMER 4. Lösningen ska vara insänd senast den 3 oktober till adress: Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm. Skriv ner svaren i de gula rutorna på ett vykort, eller maila svaren till korsord@skpf.se. Skriv Kryss nr 4 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott **Guldanten**.

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

[illegible]

Blimo Hjälpmedel: Störst på elscooters



Elcykel Classic, från
10.496kr
 13.995kr före premie



Blimo X-90
17.246kr
 22.995kr före premie



Blimo X-35
9.746kr
 12.995 kr före premie



25%

TILLBAKA

Nya elfordonspremien.
 ger dig 25% tillbaka vid
 köp av våra elfordon.

- Fri hemleverans!
 - Inget körkortskrav!
 - 100% eldrivet!

Blimo Moto, från
13.496kr
 17.995kr före premie

Kontakta oss för en GRATIS katalog

08-522 309 80 - www.blimo.se



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

**Högsta kvalitet
Pensionärs-
rabatter
Räntefri
delbet.**

Nu även tryckavlastande madrasser!

**Må Vål
produkter**

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

Långtidsresor till sol och värme!

Flexibla resor till Gran Canaria, Teneriffa & Medelhavet

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



Prisexempel tre veckor i vinter:

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

November tre veckor

Cypern, Agia Napa – Evabelle *** enrumsvåning	6.200:-
Cypern, Larnaca – Atrium *** enrumsvåning	7.900:-
Mallorca, Palmanova – Las Palomas **+ havsutsikt	7.900:-
Costa del Sol, Torremolinos – Bajondillo *** enrumsvåning	7.900:-
Costa del Sol, Almuñecar – Chinasol **+, enrumsvåning	8.400:-
Costa del Sol, Fuengirola – PYR *** enrumsvån. värmd pool	9.200:-
Costa del Sol, Marbella – Princesa Playa **** enrumsvån.	9.800:-
Costa del Sol, Nerja – Toboso **** frukost, innpool	10.300:-
Tenerife, Puerto de la Cruz – Florida Plaza, enrums,	8.300:-
Madeira, Funchal – Pestana Village **** enrums, frukost,	11.500:-
Gran Canaria, Bahia Feliz – Bluebay **** tvårumsvåning	11.600:-
Gran Canaria, San Agustín – Miami Playa **+ tvårumsvån	11.900:-
Gran Canaria, Las Palmas – Brisamar *** enrumsvån	12.500:-
Gran Canaria, Playa del Ingles – El Chaparall *** tvårums	13.700:-

Januari tre veckor

Playa del Ingles – Amazonas *** tvårumsv., värmd pool	11.200:-
Las Palmas – Catalina Park *** taksvit med stor terrass	11.500:-
Puerto Rico – Puerto Plata *** enrumsvån, värmd pool	12.400:-
San Agustín – Folias *** enrumvån, frukost, värmd pool	14.300:-
Playa del Ingles – Miraflores Suites **** tvårums, halvpens,	17.400:-

Sydeuropas kulturstäder i november!

Aten, Barcelona, Lissabon, Madrid, Malaga, Nice, Palma och Rom - dagstemperaturen är runt behagliga 20c. Direktflyg och välbeläget hotell fyra nätter från runt 3.000:- per person i dubbelrum, dessutom har vi komfortabla lägenheter med större boyta och pentry om man vill stanna lite längre.

Reser du ensam eller med en vän?

Vi har samlat förmånligt prissatta enkelrum, lägenheter för eget bruk och våningar med två separata sovrum för vänner som vill resa tillsammans.

Beställ vår helårsbroschyr med ett noga utvalt utbud på badresmål som där priset för t.ex. tre veckor med flyg, boende och transfer många gånger ligger en bra bit under 10.000:- per person. Dessutom finner du välbelägna hotell i t.ex. flyg och enkelrum tre nätter kostar från runt 3.000:-, det finns rymliga lägenheter som passar väl för två vänner som reser tillsammans.

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

Hotel
Reservation

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

Hur gör vi med bodelningen?

FRÅGA: Hej, jag och min partner har bestämt oss för att gå skilda vägar. Vi har två små barn tillsammans och hoppas kunna komma överens om ett upplägg som blir bra för alla, framförallt för våra barn såklart. Vad behöver vi tänka på rent juridiskt i samband med bodelningen?

Min partner påstår att pensionen inte ingår i bodelningen. Det blir väldigt fördelaktigt för honom, eftersom han har ett eget rätt stort privat pensions-sparande. Vad gäller här egentligen? Tack på förhand / Lisa

SVAR: Hej Lisa, tack för dina frågor.

Angående den bodelning som ska göras er emellan gäller olika regler beroende på om ni har varit gifta eller sambor. Sambolagen ger till exempel ett skydd för den ekonomiskt svagare sambon, men omfattar bara bostad och bohag, om det förvärvats för gemensamt bruk. Allt annat räknas som personlig egendom som inte be-

höver delas vid en separation. Gifta par har så kallad giftorätt i varandras egendom. Det innebär att en make/maka har rätt att begära bodelning av all egendom som inte är gjord till enskild egendom (genom äktenskapsförord, gåva eller testamente). Exempelvis spelar det alltså ingen roll att huset bara står på den ena av makarna, eller att bara en av makarna är registrerad ägare till bilen. Om det är giftorättsgods ska egendomens värde delas lika mellan makarna.

Utgångspunkten vid bodelning är att parterna själva kommer överens om hur de gemensamma tillgångarna ska fördelas. Om ni inte kan komma överens, är min rekommendation att du kontaktar en familjerättsjurist.

Angående din fråga om pensionsförsäkringar är svaret beroende av ifall ni levt som sambor eller varit gifta med varandra. I bodelning mellan sambor ingår ingenting annat än bostad och bohag. Pensionssparande kan således aldrig omfattas av en bodelning mellan sambor. Annat gäller om ni varit makar. Då är utgångspunkten i lagstiftningen att tjänstepensionen inte bodelas (eftersom den ägs av arbetsgivaren, så länge den inte fallit ut). Privat pensionssparande ingår däremot som huvudregel i bodelningen, eftersom man i allmänhet tar giftorättsgods i anspråk för att spara till den.



LINDA LJUNGGREN
FAMILJENS JURIST

Tecknar du Grön Telekom idag bjuder vi på en telefon från Doro!

Vi månar om dig som kund!

Grön Telekom och Teleco är operatören som sätter dig i fokus. Vår kundtjänst är lättillgänglig och vi tar oss verkligen tid att hjälpa dig. Precis som Doro är vi måna om att ta fram tjänster och produkter som är anpassade efter dina behov.

Erbjudande

Tecknar du ett bundet abonnemang med Grön Telekom idag så bjuder vi dig på en Doro mobiltelefon. Se nedan.

POPULÄRAST	ALLT INGÅR
Mobil Mellan 149 :-/mån	Mobil Stor 249 :-/mån
Fria samtal 180 min	Fria samtal 2 000 min
Fria SMS 180 SMS	Fria SMS 2 000 SMS
Fri 4G-surf 1 000 MB	Fri 4G-surf 2 000 MB
Telefon ingår Doro 2414	Telefon ingår Doro 8035
DORO 2414 – VIKBAR TELEFON Värde: 749 kr	DORO 8035 – SMARTPHONE Värde: 2 249 kr
En lättanvänd mobiltelefon med knappsats som gör det enkelt att ringa samtal och skicka sms. Kamera med blix för att fånga minnesvärda stunder. Enkel funktionalitet var du än befinner dig. Bordsladdare ingår.	Doro har tänkt på varje liten detalj – hur den känns i handen, hur den låter och hur den hjälper dig hitta rätt genom sin logiska navigering. Bordsladdare ingår.
	

- ☐ Ja, tack! Jag vill teckna Mobil Mellan med Doro 2414, 149 kr / mån, 24 månader
- ☐ Ja, tack! Jag vill teckna Mobil Stor med Doro 8035, 249 kr / mån, 24 månader

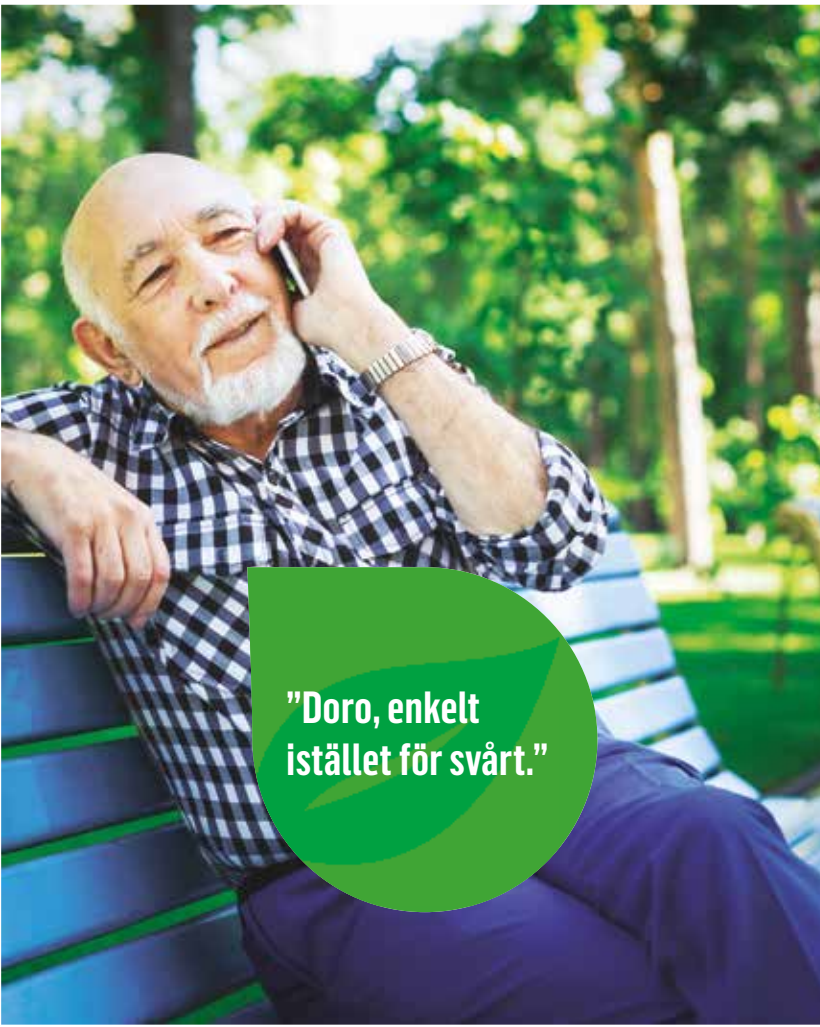
Abonnemanget har en (1) månad uppsägningstid. Fakturaavgift 29 kr (0 kr vid autogiro). Samtals-, minut- och SMS-avgifter är 79 öre för trafik över angiven fri trafik. Fullständiga villkor bifogar vi med välkomstbrevet som du får 14 dagar innan ditt abonnemang aktiveras. Dina konsumenträttigheter skyddas av DAL (Lagen om distansavtal och avtal utanför affärslokaler). Adressuppgifter hämtas från folkbokföringen. Ring vår kundtjänst om du vill uppgä en annan adress. Vid frågor, ring 0771-40 45 40 så hjälper vi dig.

Namn _____

Personnummer _____ Telefonnummer _____

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

Här & Nu



"Doro, enkelt istället för svårt."

doro grön telekom teleco

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

Grön Telekom

SVARSPOST
20603619
110 05 Stockholm

grön telekom



Helan och Halvan (fast tvärtom på bilden)

Nils Poppe

Anita Ekberg

Det är 71 år sedan porträttet i fotoramen togs. Willy håller sig ung med vardags-sysslor och motionsdans varje fredag.

Willy har träffat de stora

Willy Rosman, 96 år, inledde sitt arbetsliv som spring- och hisspojke, då lärde han sig att uppföra sig fint. Längre fram blev han scentekniker på teater Hipp i Malmö, där han lärde känna många kändisar. I sitt autografblock har han Helan och Halvans namnteckningar.
– Jag håller igång med dans!

Hemma hos Willy Rosman i hans lägenhet i Malmö är det välstädat och prydligt. Han dammtorkar varje dag. I morse steg han upp klockan fem och strök nio skjortor. När han tar bussen till motionsdansen på fredagskvällen vill han vara snygg och proper. Helst bär han slips och kavaj.

– Jag gillar att dansa allt utom träskopolska, säger Willy Rosman och skrattar, och jag sitter aldrig ner en enda dans. Jag bjuder upp, och när det är damernas då blir jag alltid uppjuden.

Anita Ekberg – ”En trevlig tjej”

Det är inte så konstig för Willy Rosman är en dansant man. Redan som 17-åring gick han Kruses Dansskola och lärde sig dansa vals, foxtrot och tango.

Sitt första jobb fick han redan som ung grabb, som spring- och hisspojke i det berömda Valandshuset mitt i Malmö. Det gällde att uppföra sig ordentligt och att bära snygga kläder. Något han i dag

är tacksam för att han fick lära sig redan i unga år. Snart blev han erbjuden jobb på en kolonialfirma, och blev företagets chaufför. Parallellt med det jobbet arbetade han kvällstid som scentekniker på teater Hipp. Där lärde han känna många av dåtidens kändisar, bland annat Anita Ekberg som på den tiden arbetade som annonsflicka. Hon promenerade med revyplakat uppe på scenen mellan akterna, men när hon som 20-åring vann Fröken Sverige-tävlingen försvann hon ut i världen och blev sedermera en mycket berömd skådespelerska.

– Anita Ekberg var en väldigt trevlig tjej, minns Willy Rosman och berättar att hon ibland brukade sitta i hans knä.

Fick skäll av Nils Poppe

På Hipp lärde han också känna skådespelarna Åke Söderblom, Thor Modén och Nils Poppe, som han en gång blev osams med. Det var en kväll när Willy Rosman var sjuk. Han hade inte ork nog att lyfta upp och vinkla snurrscenen på rätt sätt i pjäsen ”Lorden från gränden”.

” Dansar allt utom träskopolska.

– Jag fick en utskällning av Nils Poppe, men när han fick veta att jag var krasslig då ångrade han sig och vi blev strax goda vänner igen, säger Willy Rosman.

Under åren som scenarbetare blev han en entusiastisk autografsamlare. I två block hemma i byrålädan har han samlat några av Sveriges främsta artister under mitten av 1900-talet, och längst bak i det ena blocket finns också namnen Oliver Hardy och Stan Laurel, Helan och Halvan.

– Jag fick höra att Helan och Halvan skulle uppträda på en annan teater i Malmö så jag stack dit och lyckades ta mig ända in i deras loge, berättar Willy Rosman stolt.

”Jag har ett bra liv”

Under 16 år var Willy Rosman gift, och tillsammans fick paret en dotter som han i dag har nära kontakt med. Han har också tre barnbarn och fyra barnbarnsbarn. Dem träffar han så ofta det går.

– Jag har ett bra liv, visserligen har jag gula fläcken på båda ögonen och jag hör lite dåligt, men jag trivs väldigt bra med livet.

Dansen på fredagskvällarna är viktig, den gör att han håller igång både fysiskt och psykiskt.

– Varje dag tänker jag på hur bra jag har det, avslutar Willy Rosman.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN



Stärkevåsten®

Förbättrar din hållning och motverkar problem i rygg och nacke.

076-77 60 777
www.starkevasten.se



Mycket nöje

MED HAVSUTSIKT

Webbrabatt!

BUSS + BÅT T/R 60:– (Ord. pris 90:–)

ECKERÖLINJEN

www.eckeroelinjen.se • Tel. 0175-258 00



FRI FRAKT!*

Uppge erbjudandekod **18B136A** vid din beställning!

*Max 1 gång/kund när du handlar för 300,-. Gäller t.o.m 2018.09.24. Kan ej kombineras med andra erbjudanden eller rabatter.

Extra erbjudande!

29,-
Värde 198,-



Sjal, i vackra färger. Storlek 180x90 cm. 100% polyestervoile. Fintvätt 30°. **20-7381 29,-**

Max 1/order - så långt lagret räcker!

Glamorise
A. Sport-bh
369,-



SPORT-BH! Upp till G-kupa!



A. Sport-bh. Linnemodell för kontrollerat stöd. För kvinnor med fylligare byst. 70% polyester, 25% polyamid, 5% elastan. Fintvätt 40°.

26-6072 grå/rosa
26-4952 svart/rosa
26-4945 hud
26-4960 vit
C, D, E, F, G-kupa
75 - 115 cm

369,-

2-PACK

D. Spetstrosa från
129,-



Nya favoriter!

B. Tunika. 80% bomull, 20% polyester. Fintvätt 40°.

21-0074 lila
38, 40, 42, 44
46, 48, 50, 52, 54 **398,- 418,-**

C. Velourbyxa. 80% bomull, 20% polyester. Fintvätt 40°.

24-0556 gråmelange
38, 40, 42, 44
46, 48, 50, 52, 54 **298,- 318,-**

D. Spetstrosa. 95% bomull, 5% elastan. Tvätt 60°.

26-0222 vit
38/40, 42/44 **129,-/2-pack**
46/48, 50/52, 54/56 **139,-/2-pack**

E. Strumpor. 75% bomull, 23% polyamid, 2% elastan. Tvätt 60°. Stl. 37/40. Mixade färger och mönster, slumpmässigt utvalda. **26-6593 98,-/5-pack**

5-PACK

E. Strumpor
98,-



B. Tunika från
398,-



C. Velourbyxa från
298,-

Uppge kod **18B136A** när du beställer! **033 - 41 80 00** www.ashild.se

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

ART. NR	STORL.	ANTAL	VARUSLAG	FÄRG	PRIS	Namn:
☐	Jag har handlat för 300,- och vill utnyttja mitt erbjudande om FRI FRAKT på min order.					Adress:
☐	20-7381 Jag handlar för 200,- och får köpa sjalen för endast 29,-					Ort:
						Telefon:
						Mobilnr:
						E-post :
						Personnr:

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

åshild

FRANKERAS EJ
MOTTAGAREN
BETALAR
PORTOT

ÅSHILD

SVARSPOST
0020521598
508 20 BORÅS

18B136A

Två miljoner till projekt för att minska ensamhet

De tre största pensionärsorganisationerna, SKPF Pensionärerna, SPF Seniorerna och PRO, får två miljoner kronor till ett projekt som ska minska ensamhet hos äldre. Pengarna ska användas till utbildning, konkreta insatser och en äldretelefon.

Det är organisationerna själva som lämnat förslaget till äldreminister Lena Hallengren som nu har beviljat projektet 2010000 kronor. Genom att stötta pensionärsorganisationerna vill regeringen minska äldres isolering.

Organisationerna ska under projektperioden ta fram studiematerial, vägledning och utbilda äldre att söka upp andra äldre. I projektet ingår också att starta en stödtelefon. Det material som tas fram ska sedan användas i den ordinarie verksamheten efter projektperiodens slut.

– Få äldre vill prata om sin ensamhet för att det känns tabubelagt vilket lätt blir en negativ spiral med mer isolering. Att kunna ringa anonymt och prata med någon kan göra mycket för att förebygga psykisk ohälsa och lindra känslan av ensamhet, säger Lena Hallengren.

Många känner sig ensamma

Upplevelsen av ensamhet är vanligt förekommande hos äldre personer över 65 år. En ökad upplevelse av ensamhet kan påverkas av att till exempel ha mist en livspartner, att man saknar meningsfulla fritidsaktiviteter i sitt liv och/eller att vara sjuk med flera olika diagnoser.

– Vi vet att över en fjärdedel av de äldre känner sig ensamma, vilket i sin tur kan leda till ökad psykisk ohälsa och depression. Det är en utveckling vi måste bryta och erfarenheter från andra länder visar att uppsökande kontakt och stödtelefoner fungerar bra, säger Lena Hallengren.



Socialstyrelsens undersökningar från 2016 visar att totalt 58 procent av de äldre med äldreomsorg uppger att de besvärats av ensamhet, varav 43 procent ibland och 15 procent ofta.

Ensamhet en riskfaktor

Och flera studier har visat att ofrivillig ensamhet och social isolering är en lika

stor riskfaktor för att dö i förtid som rökning och till och med en större riskfaktor än fetma eller fysisk inaktivitet.

– Som en pensionärsorganisation har vi goda möjligheter att även nå äldre som ännu inte har någon kontakt med äldreomsorgen, säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Berit Bölander.

– Jag vet att många avdelningar i vår organisation har väntjänster och uppsökande verksamhet, vissa samarbetar med andra frivilligorganisationer. Det här blir ytterligare ett bidrag för att stärka den verksamheten och arbeta mer målinriktat.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

Över en fjärdedel av äldre känner sig ensamma.



Stor uppslutning på SKPF-dag

Sara Sjödin från Kommunal och Brita Semb, Ingmar Andersson och Berit Bölander från SKPF Pensionärerna deltog på SKPF-dagen..

Det är en av de avslutande dagarna i augusti och den tryckande värmen, som denna sommar hållit landet i ett järngrepp, har avtagit. Men bland medlemmarna i SKPF-distriktet Västernorrland är värmen påtaglig. Äntligen träffas man igen och många passar på att bekanta sig över avdelningsgränserna.

– Ett trevligt arrangemang, jättebra anordnat. Intressant och underhållande, lät några av kommentarerna under dagen.

Det vankas nybakat bröd, smörgåsar med ost eller skinka i rader och medlemmarna från distriktets avdelningar låter sig väl smaka. Det är samtal kring borden medan besökare från Sundsvall, Timrå, Sollefteå, Ånge, Kramfors och Örnsköldsvik släntrar in, tar en kopp kaffe och så småningom bänkar sig i aulan i Parkaden i Härnösand.

Det är fullsatt. 243 ansikten vänder sig mot ordförande Brita Semb i Härnösands

sands avdelning 76, när hon hälsar alla välkomna.

– Vi har haft SKPF-dagen förut och medlemmarna var så nöjda att vi fick frågan om vi kunde anordna den ytterligare en gång, säger hon till mig under de sista bestyren innan alla satt sig på plats.

Underhållning av klass

Hon är nöjd över programmet, även om det blivit några förändringar mot slutet. Men miljötänket är med när vd för kommunens miljöföretag Hemab, Lena af

Geijerstam Unger, presenterar kommunens miljöarbete. Målet är att satsa på förnyelsebara energilösningar för att på så sätt bidra till ett hållbart Härnösand. Under lunch och följande långrast kan man inspektera Härnösands biogasbil och hybridbil, samtidigt som det blir en bensträckande tipsrunda.

Naturligtvis bjuds det på underhållning av klass med musikerna Klas Norberg och Per-Åke Stockberg, som satt ihop en väl avvägd lista slagdängor lutande mot rock'n'roll.

Dagen avslutas med ett besök av da-

gens hemliga gäst Berit Högman, Sveriges första kvinnliga landshövding som installerades i residenset i Härnösand i mitten av april.

Demokratiskt arbete

Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF pensionärerna, och förbundets distriktsordförande i Västernorrland Ingmar Andersson talade båda om vikten av att för att föra det demokratiska arbetet vidare. Här pekade de också på att representation av äldre i riksdagen är oroande låg, 2,5 procent, och att avdelningarnas arbete måste rikta in sig på att få fler medlemmar att engagera sig.

– Kampen går vidare för ett rättvist pensionssystem och en pension som det går att leva och inte bara överleva på, sa Berit Bölander.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDEMAN

FOLK SOM FIRADE. 1. Lennart Moberg och Jan Bergquist. 2. Landshövding Berit Högman. 3. Klas Norberg och Per-Åke Stockberg. 4. Anna-Stina Lundberg. 5. Maud Selinder, Inga-Britt Andersson och Eva Spjut. 6. Irma Kjellin Birgitta Norlander. 7. Kerstin Viklund. 8. Lena af Geijerstam Unger från Hemab. 9. Salen var fullsatt.



SVERIGE RUNT



Allsång med Lotta

SKELLEFTEÅ Medlemmar från SKPF pensionärernas avdelning i Skellefteå åkte den 3 augusti, i två fullsatta bussar, till Gravmark strax utanför Sävar. Man ville passa tillfället att se och höra den kända sångerskan, programledaren och underhållaren Lotta Engbergs framträdande på Café Storudden.

Efter att först ätit en bit mat kunde man, i denna sommarens vackra väder, ta plats bland den stora publiken som nu samlats framför caféets utomhusscen. Efter inledning av några unga lokala artister intog Åke Swahn och hans musikanter scenen. Snart kom också Lotta Engberg som på sitt varma, glada och livfulla sätt genast fängade publiken. Man märker tydligt att Lotta Engberg är en verkligt folkkär artist. Egna sångnummer blandat med allsång, där hon, som i sitt tv-program, gick ut bland publiken och lät dem sjunga med möttes med förtjusning och varma applåder. Andra gästartister som också underhöll denna afton var Anna Axelsson, Emma Karlsson, Lars-Gunnar Nyqvist och Sebastian Swahn.

När solen började dala och Lotta Engberg tackat för sig kunde också nöjda SKPFare och övrig publik vända hemåt.

FOTO: GERD DAHLGREN

TEXT: LARS NORMAN

Båttur på vacker sjö

SANDVIKEN Avdelning 41 Sandviken har haft en resa för medlemmarna på vår

SKPF avd 10 Malmö har fyllt 80 år

MALMÖ Inbjudna gäster var SKPFs förbundsordförande Berit Bölander och Skånedistriktets ordförande Bengt Lundholm.

Förbundet och Skånedistriktet uppvaktade med gåvor och avd 10 Malmö visade sin uppskattning.

Kvällen fortsatte med en 3-rätters meny. Allsång och dans. Här flödade det glada

livet till Dinos orkester, alla verkade ha trevligt. När klockan närmade sig 21-slaget började medlemmarna dra sig hemåt och var mycket nöjda med vår jubileumsfest.

Många medlemmar har hört av sig och tackat för en trevlig fest.

ORDF. AVD 10 MALMÖ, ANN-MARIE PERSSON

vackra sjö den 13 Augusti 2018. Vi började med Lunch på Trebo Resturang och fortsatte sedan med båt, en fin sjöresa på ca 2 timmar, fint väder och lugn sjö. En behaglig resa för 42 av våra medlemmar vilka var mycket nöjda med Trippen.

OVE JOHANSSON



kommit efter sitt jordeliv. Där fördes kampen mot den ondskefulle Tengils förtryck och mot draken Katla.

Till slut segrar det goda och efter varma applåder för aktörerna kunde nöjda SKPF pensionärer vända hemåt efter en riktigt härlig sommar dag.

FOTO OCH TEXT: LARS NORMAN

Grillfest och tipsrunda

HALMSTAD SKPF avdelning 32 har haft sin sedvanliga grillfest med tipspromenad. Ett 30-tal medlemmar samlades i det vackra sensommarvädret vid Villa Pollux för sommarens sista aktivitet.

Eftermiddagen började med tipspromenad i omgivningarna. När denna var genomförd serverades grillad korv med tillbehör och kaffe med kaka.

Under tiden kaffet serverades meddelades resultatet från tipspromenaden och de som lyckats bäst fick sina vinster och sedan var det dags att avsluta en trevlig eftermiddag.

Ulvautflykt med boule

UPPSALA LÄN SKPF Distrikt Uppsala Län (avdelning 3, 38, 267) träffades vid Ulva kvarn för att svara på tipspromenadfrågor, spela nummerkubb och boule. Det bjöds på god lunch och efter smakade det medhavda kaffet gott ute i det gröna. Vi har som vanligt tumme med vädergudarna.

I sommar består det av att vi slapp den värsta värmen och ändå fick njuta av solen.

ZERNIE JOHANSSON, SEKRETERARE I DISTRIKTET

SWISS MADE +

ETT MANLIGT PROBLEM

SOM GÅR ATT LÖSA...

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



FÖRSTÖRAD PROSTATA



NORMAL PROSTATA

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

VANLIGA SYMTOM

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

TESTOSTERON-OMVANDLING

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



SABAMIN ÄR RECEPTFRITT OCH FINNS PÅ ALLA APOTEK OCH HÄLSOBUTIKER.

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

7 AV 10 MÄN ÄR OBEHANDLADE

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

I USA TÄNKER MÄN ANNORLUNDA

I framförallt USA men också i Tyskland, Österrike och Schweiz använder många män, med stor framgång, en receptfri medicinalväxt som heter Sabal. Från samma växt tillverkas Sabamin, ett välbeprövat, växtbaserat läkemedel från det schweiziska läkemedelsföretaget Bioforce. Ett bolag startat av forskaren och hälsoprofilen Alfred Vogel.

GODKÄND AV LÄKEMEDELSVERKET

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

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



CIRKA 6: PER DAG

ENKLT ATT ANVÄNDA
- EN KAPSEL PER DAG

ETT ENKLT VAL

Ny tablett med inriktning på pigmentering!

Jag var trött på mina mörka pigmentfläckar i ansiktet!

Hanne störcdes av mörka fläckar i ansiktet och använde tjocka lager av foundation för att jämna ut hudtonen. Hon hittade nya kosttillskottet Skin Care Pigment Clear och känner sig riktigt nöjd.

Hanne är 56 år och driver en restaurang tillsammans med sin man. Det är ett intensivt liv men fullt av glädje och sociala kontakter.

–När vi någon gång kan ta ledigt tillsammans så älskar vi att resa till sol och värme och kanske har överdriven solexponering vid dessa tillfällen förvärrat problematiken med mörka fläckar, funderar Hanne.

ANVÄNDE FOUNDATION FÖR ATT TÄCKA

–Jag tyckte det var så störande i mitt ansikte med fläckarna att det gick ut över min självkänsla. Jag är ju i daglig kontakt med restaurangbesökarna och vill gärna se representativ ut, berättar Hanne. Varje morgon täckte Hanne sin naturliga

hudton med ett tjockt lager foundation. Visserligen dämpades fläckarna men Hanne upplevde att åldertecken med linjer och streck syntes mer med det tjocka lagret crème.

PROVADE PIGMENT CLEAR

Hannes väninna arbetar i butik som säljer kosttillskott och när Skin Care Pigment Clear introducerades så fick hon tipset av henne att testa.

–Skin Care Pigment Clear är ju inriktad på normal hudpigmentering, och verkar inifrån, så naturligtvis ville jag prova. Min väninna har tidigare gett mig några riktigt goda råd om hälsoprodukter och kosttillskott, berättar Hanne med ett leende.

VACKER HUD MED NATURLIG LYSER

Hanne är lycklig för att hon lyssnade på sin väninna:

–Jag kan inte komma ihåg när jag senast kände mig så glad när jag såg min egen spegelbild. Tidigare såg jag bara mörka fläckar... nu ser jag en frisk och klar hud och får också många komplimanger, avslutar Hanne nöjt.

Skin Care Pigment Clear säljs i hälsobutiker, utvalda apotek och via www.newnordic.se. För mer information ring New Nordics kundtjänst: 040-23 95 20



HUDPIGMENTERING

Hudens pigmentering kommer inifrån. Skin Care Pigment Clear är en av nya generationens hudvårdstabletter, och den första i sitt slag, som tillför näring inifrån. Huden består av flera lager - dermis är hudlagret där de pigmentproducerande cellerna finns.

Pigment Clear är baserad på indiskt krusbär, granatäpple och astaxantin. Tabletten innehåller också koppar som bidrar till normal hudpigmentering och vitamin C som bidrar till normal kollagenbildning, som har betydelse för hudens normala funktion samt skyddar cellerna mot oxidativ stress. Oxidativ stress påverkar kroppens celler - exempelvis hudceller - negativt och anses vara delaktiga i hudens åldrande.

Modelbild

SMART SENIOR

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

www.smartsenior.se

FÖRSÄKRINGAR HOS FOLKSAM

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

www.folksam.se/forbund/skpf

RES TILL SÖDRA ITALIEN

10 procent rabatt på gruppresa med Arrivederci Puglia till soliga Italien. 7 guidade turer med kultur, mat och upplevelser. 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 hytt delen på ordinarie priser på grupp- och konferenspaket.

BUDGET

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

www.budget.se

STORUMAN ENERGI

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

STENA LINE

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

FÖRMÅNER PÅ FONUS

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

FAMILJENS JURIST

750 kr prisavdrag 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 ojämsställda pensionerna. Flygbladet beställs kostnadsfritt från kansliet på epost info@skpf.se eller på telefon 010-442 74 60.



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.

10 000 medlemmar kan få billigare försäkring

Titta över ditt försäkringsskydd – du kan sänka dina avgifter. Din hemförsäkring blir betydligt billigare om du har din försäkring via SKPF pensionärerna. Nu har förbundet förhandlat fram ett alternativ som för flertalet medlemmar blir billigare – och ger ett bättre försäkringsskydd.

– Vi har ungefär 25 000 medlemmar som tecknat hemförsäkring bas, ungefär 40 procent av dem har också tillägget allriskförsäkring, som de betalar extra för. I dag är det billigare att teckna hemförsäkring mellan, där allriskförsäkringen ingår, säger Lars-Inge Larsson, förbundskassör i SKPF pensionärerna.

Förbundet har nyligen omförhandlat delar av den hemförsäkring som förbundet erbjuder nya medlemmar. Av den anledningen vill Lars-Inge Larsson informera

om det lägre priset, som man får om man byter Folksam bas med tillägget allrisk och i stället tecknar Folksam mellan.

– En kollektiv försäkring via förbundet är alltid billigare än en individuell försäkring. Folksam har generellt bra försäkringar, men att göra en prisjämförelse rakt av med andra försäkringsbolag är svårt, eftersom försäkringsbolagen har olika villkor, olika ersättningsnivåer och varierande ersättningsområden.

Billigast i Norrlands inland

När man tecknar en hemförsäkring med Folksam som medlemsförmån baseras också avgiften/premien på var man bor i landet. Det finns 15 geografiska områden och högst avgift har storstäderna med närförorter. Billigaste premien får man exempelvis i Norrlands inland.

– För vissa områden blir det också

billigare att teckna Folksam mellan än Folksam bas och det gäller i de största städerna och storstadsområdena.

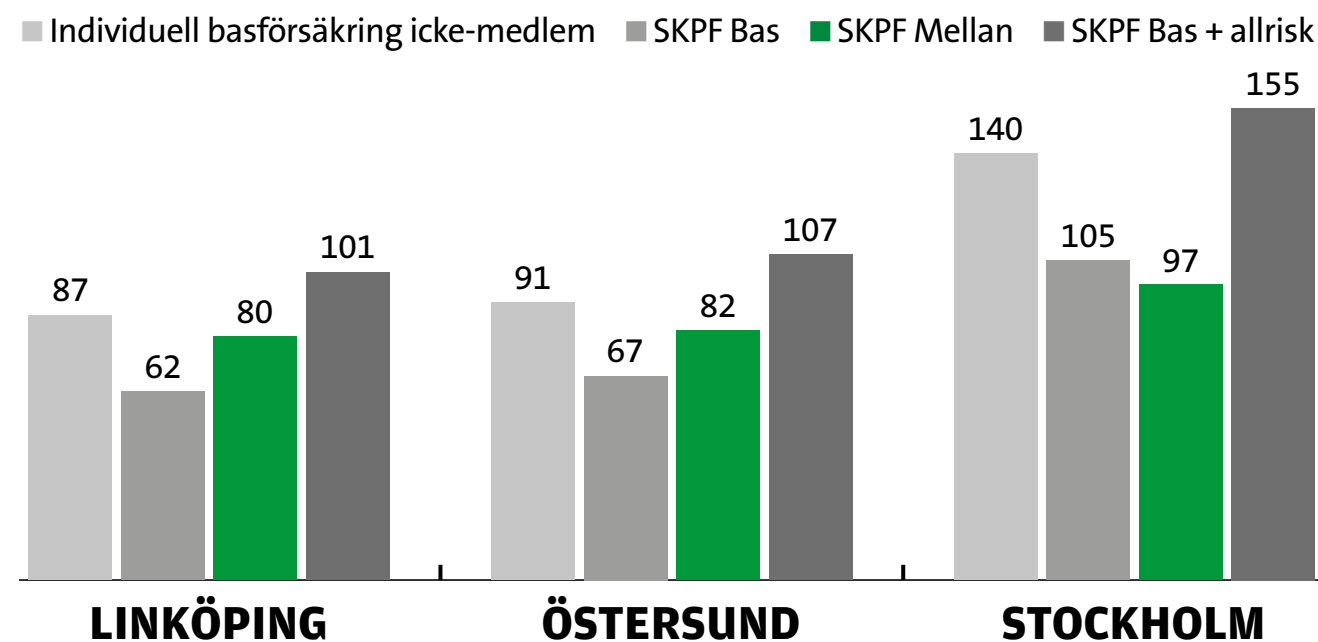
Avgiften i Folksam för en individuell försäkring är mellan 82 till 187 kronor i månaden. Med medlemskap i SKPF pensionärerna ligger premien för Folksam bas mellan 56 och 139 kronor i månaden, medan Folksam mellan har en avgift från 76 till 111 kronor i månaden.

Lägre administrationskostnad

– Att vi som förbund kan teckna billigare hemförsäkring för våra medlemmar beror bland annat på att administrationskostnaderna blir lägre och det gör försäkringen billigare för försäkringsbolaget. Enligt försäkringsrörelselagen måste varje försäkring bära sin egen kostnad.

Frågor om hemförsäkringarna besvaras av Folksam: www.folksam.se/forbund/skpf

PREMIEJÄMFÖRELSE olika hemförsäkringar och geografiskt område. Premierna är beräknade för en medlem som är 64 år och bor ensam i hushållet.



VÄRKANDE FÖTTER? HÄNDER? KNÄN?

MAGNETIC DELUXE KNÄSTÖD är gjorda av vårt unika specialtyg med magneter och keramiskt fiber. Tyget håller dina knän varma och hjälper mot smärta. 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.

KNÄSTÖD



BRA MOT!

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

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

ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par
Singel. Art.Nr 40-10 Par. Art.Nr 40-20

HAND/HANDLEDSSTÖD

MAGNETIC DELUXE HAND/HANDLEDSSTÖD är gjorda av vårt unika specialtyg med magneter och keramiskt fiber. Tyget håller dina handleder varma och hjälper mot smärta. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på dina handleder. Kan användas tillsammans med handskar och vantar. 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, samt i två olika modeller. En runt handleden och en som går från handleden och upp över handen.

ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par
Singel. Art.Nr 80-10 Par. Art.Nr 80-20

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

ENDAST 99 kr/st eller 198 kr/par
Singel. Art.Nr 30-10 Par. Art.Nr 30-20

BRA MOT!

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

Alla Magnetic Deluxe Knä, Fotled, Hand och Handledsstöd finns att få i gråvitt mönster. Var vänlig att uppgi vilken färg du önskar vid beställning.



MAGNETIC DELUXE FOTLEDSTÖD är gjorda av vårt unika specialtyg med magneter och keramiskt fiber. Tyget håller dina knän varma och hjälper mot smärta. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på din fotled. Endast 5 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.

FOTLEDSTÖD



BRA MOT!

- Smärta i fotter, hæl och fotled
- Artros
- Stela fotter
- Kalla fotter
- Instabil fotled
- Okänsliga fotter

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

ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par
Singel. Art.Nr 20-10 Par. Art.Nr 20-20

SUPPORT PLUS RYGGSTÖD

Magnetiskt ryggstöd. Använd 20 minuter några gånger om dagen för stöd och smärtlindring. Använd när du går, sitter eller står. Med magneter.



Art.nr 60-10

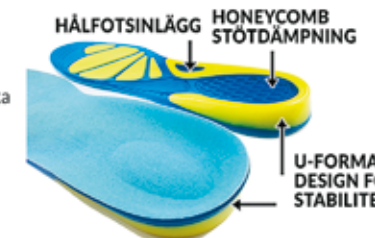
FÖRDELAR!

- Minskar smärta och stelhet!
- Värmer ryggen!
- Förbättrar blodcirkulationen!
- Motverkar dålig hållning!
- Ger stöd när du går och står

PROVA PÅ PRIS ENDAST 299 Kr/St!
(Ordinarie pris 399 Kr/St.)
UPPGE DIN LÅNGD OCH MIDJEMÅTT VID BESTÄLLNING FÖR LÄMPLIG STORLEK.

SULOR

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



BRA MOT!

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

St 35-38 Art.Nr 77
St 39-42 Art.Nr 700
St 43-46 Art.Nr 777

TILLFÄLLIGT ERBJUDANDE! ENDAST 169 KR/PAR!

*Ring oss eller besök vår hemsida för dessa samt fler erbjudanden.



070-259 32 20



moneodirect.se



Betalning sker mot faktura. Porto från 30-45 kr tillkommer. 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

V VAGNER RETRO 7-i-1 MUSIKCENTER

NOSTALGISK UTANPÅ – HIGHTECH INUTI

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

STORSÄLJARE!

Gratis!

Vid köp inom 14 dagar
FM / DAB+ / Bluetooth / USB
Röd eller vit.

Värde 995:-



Uppladdningsbar!

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 vinskivor



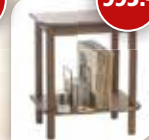
Spelar kassetter



USB / lagrar musik



Reservstift



Specialbord



Hörlurar

- **DAB+ AM/FM radio** med vacker stereoklang • **Bluetooth** för avspelning av ljudfiler från smartphone eller surfplatta
- **Skivhastigheter** 33, 45, 78 (stenkakor) varv/min. • **Kassettspelare** • **CD-spelare** för audio-CD och Mp3-CD
- **USB-ingång** för avspelning och lagring av musik från radio, skiva, CD, kassett, Mp3-disk och Bluetooth
- Integrerade stereohögtalare 2 x 50 Watt • Equalizer med 5 olika valmöjligheter för ljudlägen • Externa uppspelningsenheter kan kopplas till
- Anslutningsmöjlighet för externa högtalare (förstärkare krävs) • 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 expeditonsavgift - endast porto tillkommer (kr. 185:-) Leverantör: **HELGESEN** Strömstad

