

här&nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 5/2018
WWW.HAROCHNU.SE



EFTER VALET

**"Glöm inte
löftena ni gav till
pensionärerna!"**

DE VILL GE HOPP

BRÖSTCANCER

En cancerdiagnos
ställer livet på ända.
Birgitta och Lena ger
stöd när det behövs
som mest.



PORTRÄTTET

Hennes matlådor
mättar pensionärer



Pärlean
Prag

RAPPORT

Äldre bäst på
förändring

SKPF
pensionärerna

HERR/DAM

Varm parkas till
KANONPRIS!

175:-

Fleecejacka HEBERG

Mjuk och skön fleecejacka för både inom- och utomhusbruk. Två sidfickor med dragkedja. Något längre baktill.
Färg: Marinblå, Svart, Röd.

HERR - Art nr 4640 • S–5XL. • DAM - Art nr 4641 • 36–52.

595:-

HERR/DAM



VARM-
FODRAD



VATTEN-
AVVISANDE

360:-

Fritidsbyxa HAKKAS

Extra skön med varmt, mjukt och funktionellt flanelldoder. Slitstarkt, smuts- och vattenavvisande yttermaterial som lämpar sig väl att vaxa och impregnerade med **3M Scotchgard™**. Många praktiska fickor.

HERR - Art nr 5575 • C46–58 • D96–112.

DAM - Art nr 5574 • 36–46.

Broddar som ger dig
SUPERGREPP!

HERR/DAM

DAM

199:-



VARM-
FODRAD



VATTEN-
AVVISANDE

VINDTÄT

250:-

Rek pris 499:-
450:-



VARM-
FODRAD

Vintersko KRAMFORS

Varmfodrad smidig allroundsko för höst och vinterbruk. Vattenavvisande och smidig softshell med värmande **Thinsulate™**-foder. Grovmönstrad sula för extra bra grepp. Anpassad efter nordiska storlekar. **Vikt:** ca 430g/sko.

HERR/DAM - Art nr 2244

Färg: Svart. • **Stl.** 37–46.

DAM - Art nr 2245

Färg: Lila. • **Stl.** 36–41.

Broddar CHAINSEN TRAIL Art nr 4379

Ger dig perfekt grepp under vinter- och mjukt fleecfoder. Används som den är eller med ett underställ/långkalsong. Impregnerad med **3M Scotchgard™**. Många praktiska fickor.

Vikt: 210-270g.

Stl. M (35,5-40), L (40-45), XL (45-48).

Termobyxa NORDMALING Art nr 4829

En tunnare termobyxa med värmande och mjukt fleecfoder. Används som den är eller med ett underställ/långkalsong. Impregnerad med **3M Scotchgard™**. Många praktiska fickor.

Herrstl. S–5XL. • **Damstl.** 34/36–54/56.

Termokjol LOFSDALEN Art nr 4377

Praktisk, lättvadderad termokjol. Värmer skönt när du är stilla. Sprund samt hel tvåvägsdragkedja i ena sidan. Två sidfickor med dragkedja.

Damstl. 34/36–50/52.

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel samt slutförsäljning.

engelsons.se

Nästa år har vi anledning att fira

När jag skriver min ledare till tidningen har det gått en tredjedel av oktober månad. Vi har en fin brittsommar med dagstemperaturer på över femton grader varmt. Dagar med solsken och träden börjar få sina vackra höstfärger. Det är så fint och det gäller att njuta så länge det går, innan hösten går in i en mer regnig och blåsigt period. En kollega från Boden berättade att det en morgon i veckan var åtta grader kallt och ett tunt snötäcke på marken. Det är bara att konstatera att vi bor i ett land med långa avstånd och växlande väderlek, men allt har sin tjusning.

DET HAR GÅTT NÅGRA veckor sedan vi hade valet och vi väntar fortfarande på besked om vilken regering vi ska få. Det är unikt för vårt land att vi ännu inte fått det i en sådan viktig fråga som regeringsbildningen. Men vi får vänta och se. Från SKPF Pensionärernas sida är det viktigt att få veta vilken äldrepolitik som kommer att bedrivas från regering och riksdag. Vi har i vår organisation många äldrefrågor att bevaka och i dagsläget vet vi inte vilka frågor som ska drivas eller vem vi ska rikta våra krav mot.

En fjärdedel av befolkningen är över 65 år och bland den nya riksdagens 349 ledamöter är sex ledamöter över 65 år. Det har blivit tre ledamöter mindre än förra mandatperioden. Inte särskilt bra med tanke på att gruppen äldre är så stor i vårt land.

Några forskare har tittat på detta och det finns en artikel om det längre fram i tidningen. Det här är något som vi måste

bli bättre på till nästa val. Vi måste bli fler som driver äldrefrågorna, bevakar våra intressen och framför måste vi alla delta i debatten.

NÄSTA ÅR FYLLER SKPF sjuttio år. Det är värt att fira, och det ska vi göra tillsammans i distrikt och avdelningar. Den 9–10 april blir det en medlemsresa per båt med ett trivsamt program och underhållning. Något att se fram emot. Vi kommer att komma ut med information och inbjudan lite längre fram i höst.

”Den 9–10 april blir det medlemsresa per båt.”



BERIT BÖLANDER
FÖRBUNDSORDFÖRANDE SKPF PENSIONÄRERNA



Tidningen Här&Nu
SKPF, Franzégatan 4, Box 300 88
E-post: redaktionen@skpf.se
www.harochnu.se
Ansvarig utgivare: Berit Bölander
Redaktör: Ullacarin Tiderman
Layout: Rikard Johansson
Omslagsfoto: Kristina Wirén
Annonser: Svenska Media Docu AB
Stefan Jonsson, tel 070-311 37 58
e-post stefan@svenskamedia.se
www.svenskamedia.se
Tryckeri: V-Tab, Vimmerby
Nästa nummer: Vecka 50

Adressändringar
Ändringar av adresser sker automa-
tiskt varför eventuell adressändring
ej behöver anmälas.

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

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

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

INNEHÅLL 5.18

ROBERT NYBERG:



Få äldre i riksdagen

6 Andelen 65 år och äldre har mins-
kat i riksdagen, från 2,6 procent till
1,7. Pensionärsorganisationerna
protesterar, medan andra menar att äl-
dern är betydelselös.

Gott bemötande A och O

8 Den som vill främja välmående
och hälsa hos äldre som får vård
och omsorg i hemtjänst och på
särskilt boende ska satsa på engagerad
och inkännande personal, visar forskaren
Ali Kazemi i en studie.

Gustaf Eklöf fick hjälp

14 Pensioneringen blev inte så
lätt som Gustaf Eklöf,
72, förväntat sig. Ständiga
omorganiseringar gjorde valet lätt att gå
i pension vid fyllda 60, men med tiden
ökade tristessen och oron, som han dö-
vade med alltmer alkohol. Med medicin
och terapi fick han balans i livet igen.

Flexibel pensionsålder bäst

20 Professor Ingmar Skoog tror
att en flexibel pensionsålder
blir bästa lösningen för de
framtida pensionerna.

Prag passar tunn plånbok

26 Den Tjeckiska huvudstaden
Prag är en av Europas mest
populära resmål. Det är sta-
dens charm, en modern stad med tusen-
årig historia, som lockar. God öl, rustik
Mellaneuropeisk mat och humana priser
gör staden tillgänglig även med begrän-
sad reskassa.

De stöttar cancerdrabbade

30 Birgitta Borg Olsson och
Lena Solberg är stödpersoner
för bröstcancerdrabbade i
Kalmar län. Båda har behandlats för sjuk-
domen och vill med sina erfarenheter ge
stöd och hjälp till andra drabbade.

Metallic Rollatorz on tour

38 Seniorerna i Metallic Rol-
latorz har gjort sig ett namn
i södra Sverige. Det är dag-
verksamheten på Varagården i Bjuv som
ger avtryck utanför kommunens gränser.

Kom i stämning på julmarknad

44 Redan i november börjar en
del julmarknader öppna sina
luckor, och julfröjderna fort-
sätter långt fram i december.

Psykisk ohälsa drabbar även äldre

Livet tar inte slut vid 65, kanske
det rentav börjar för många. Vi
blir friskare, lever längre och
är mer aktiva långt upp i åren,
visar forskning. Äldreforskare
Ingmar Skoog vid Agecap i Göteborg har
myntat uttrycket 70 år det nya 20, som vis-
serligen visade sig vara en felskrivning, men
som han ändå spinner vidare på.

Vi vill helt enkelt hinna med allt det där vi
drömt och velat göra och som vi inte hun-
nit med under barnår, familjeår och arbetsår
– precis som 20-åringar som vill göra allt
innan de fastnar i familj- och arbetsfällan.
Läs mer om tankar kring ålder, åldrande och
ålderism i flera artiklar i tidningen.

MEN PENSIONSÅLDERN är inte bara glädje
och klackarna i taket. Vi drabbas oundvik-
ligen av förluster, kanske av sjukdom, eller
ensamhet. Men äldre med psykisk ohälsa får
inte tillgång till hjälp i samma utsträckning
som yngre, visar bland annat en rapport från
Socialstyrelsen.

Men det finns hjälp att få och terapi har
samma effekt på yngre som äldre, om inte
bättre. Gustaf Eklöf, 72, träffade en terapeut
som han fick förtroende för, ändrade livsstil
och tänkesätt. I dag är han mer harmonisk
än när han gick i pension vid fyllda 60.

Club Oscar i Göteborg är ett annat sätt att
bryta ensamhet och isolering. Här träffas ett
gång äldre herrar varannan torsdag för sam-
tal om livets väsentligheter eller bara för att
småprata.

– Kaffe och fikat är det viktiga, vi snackar
lite och sedan är dags att gå hem, säger Ken-
neth Östlund i en intervju i tidningen.

NATHALIE VOLLBRECHT HAR tagit som sin
uppgift att laga mat till ett antal pensionä-

rer en gång i månaden. Hon handlar, lagar
maten och delar ut den – utan att det kostar
mottagaren någonting.

– Jag tycker att det är hemskt att en del
äldre inte äter ordentligt, eller inte har råd att
äta mot slutet av månaden för att pensionen
inte räcker till, säger hon.

LÄS ÄVEN OM PRAG, väl värd en week-
endresa, billigt för resugna med en tunn
plånbok och historiskt intressant.

Andra tips på kulturell stimulans är att be-
söka gallerier eller konsthandlare som ställer
ut konst, perfekt för den som tycker det är
kul att fönstershoppa. Ett tips är att besöka
Bukowskis auktionsfirma i centrala Stock-
holm. Flera gånger per år visar de nutida
konst och design – och här finns det möjlig-
het att se inte bara stora svenska konst-
närer utan även verk av världsnamn,
utan att betala en krona.

JULSKYLTVNING OCH julpyntning
börjar dyka upp allt tidigare i det
offentliga rummet och det förstär
man när siffrorna för julhan-
deln kommer på tal – det är
helt enkelt Big business.

Men det finns ett och
annat som är ganska trev-
ligt med julen, om vi får
träffa nära och kära om
vi får vara friska. Men en
julmarknad kan ändå pigga
upp – åtminstone brukar de
finnas något gott att äta.

**”Vi vill helt
enkelt hinna
med allt det
där vi drömt
om och velat
göra.”**



ULLACARIN TIDERMAN
REDAKTÖR



► Riksdagens sammansättning speglar inte folket

Bara sex över 65 kom in

VALET – Bedrövligt, ryter Berit Bölander, SKPFs förbundsordförande. Seniorernas röst blev ännu svagare i Sveriges riksdag vid årets val. Bland väljarna är 26,7 procent 65 år och äldre, men bland riksdagsledamöterna är de bara 1,7 procent. Flera personer vi talat med ser det ändå inte som något stort problem.

– Jag har aldrig varit en bättre politiker än nu, hävdar Katarina Brännström, 68, moderat riksdagskvinna och en av de sex som kom in.

Hon har tolv år bakom sig i riksdagen, har kunskaper från näringslivet och lång

livserfarenhet, räknar hon upp.

– Jag tycker att jag har blivit mer inlyssnande med åldern, och i min ålder vågar man nog säga och tycka saker som yngre inte vågar, som har en karriär att tänka på, påstår hon.

Ålder borde stå högre i kurs

Hon anser att ålder borde stå högre i kurs i beslutande organ, vilket hon ser att det gör i andra länder.

Katarina Brännströms egna motioner har



Katarina Brännström

handlat om saker som strandskydd, skyltningsregler och smuggling. Inga särskilda äldrefrågor alltså. Hon säger att hon till vardags inte tänker på sig själv som ”gammal”, frågorna i sig är viktigare än ålder.

Men hon har suttit för M i socialutskottet och ansvarat för äldrefrågor, och nu ska hon jobba med pensionerna.

– Det är bra med en mix i riksdagen som speglar samhället. Vi har en ungdomshype i Sverige, menar hon.

Inga seniorer från MP, V, S och C

Moderaterna och SD fick in två seniorer vardera, KD och L en var, fyra partier fick inte in en enda; MP, V, C och S.

Av de socialdemokrater som kom in på stockholmslistan var ingen över 60. Jo, Thomas Hammarberg, 76, slank in som vikarie för påtänkta ministrar. Johan Sjölander, kommunsekreterare hos S i Stockholm, satt i valberedningen. Han säger att partiet jobbar för att motverka bristen på äldre.

– Det är ett komplicerat pussel. Vi job-

” Vilka ska driva de äldres frågor?

bar för jämställda listor, att få med olika erfarenheter, åldrar, facklig kunskap, LO-folk, olika klassbakgrund, utomnordisk bakgrund.

Valdeltagande minskar med ålder

Maria Solevid är statsvetare och forskar om väljarbeteende. Hon finns vid Centrum för åldrande och hälsa, AgeCap, Göteborgs universitet. Hon tycker inte att man ska stirra sig blind på ålder. Men säger att valdeltagandet minskar med åldern.

– En änka med låga pension har inte så mycket gemensamt med en välbärgad före detta företagare, även om de har samma ålder. Det viktigaste för svenska väljare är ideologi och åsikter. Jag är inte ens säker på att äldre väljare personkryssar äldre kandidater, säger hon.

Hon och forskarkollegan Lena Wängnerud söker nu bidrag för att studera vad det är som gör att äldre inte deltar lika mycket i politiken som yngre gör.

– Särskilt bland kvinnor går valdeltagandet ner ganska drastiskt efter 75, säger Lena Wängnerud.

Ingmar Skoog är professor i psykiatri och leder AgeCap-forskarna i Göteborg. Om att ideologi kommer före ålder säger han:

– Det skulle ingen säga om man ville ha fler kvinnor i politiken. Att det viktiga inte är skillnaden mellan kvinnor och män, utan vilka politiska åsikter de har.

Ska spegla samhället

– Vilka ska driva de äldres frågor, undrar Berit Bölander, 78, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna.

– En 35-åring vet inte hur det är att vara 70 år, att inte vara helt frisk eller vara beroende av mediciner och ha svårt att röra sig. Det finns ingen anledning att vi ska ha en yngre nivå i riksdagen än i landet i övrigt. Riksdagen ska spegla samhället. Det är mer trovärdigt.

TEXT: ROLAND COX



Maria Solevid



FOTO: ISTOCKPHOTO

SKPF:are i enkät: ”Livet är bättre som pensionär!”

”Har din livskvalitet blivit bättre eller sämre sedan du blev pensionär?”

Det var frågan som ställdes till SKPF Pensionärernas medlemspanel i oktober. 164 svar kom in och allt som allt ansåg hälften (50 procent) av deltagarna att deras livskvalitet ökat sedan de blev pensionärer. 15 procent ansåg att livskvaliteten blivit sämre och resten (35 procent) tyckte inte att det blivit varken bättre eller sämre sedan de blev pensionärer.

Ett genomgående tema i många av svaren var att det bästa med att vara pensionär är att själv kunna bestämma över sin tid.

”Nu slipper jag stiga upp i ottan och kan även bejaka att jag är en kvällsmänniska. Detta är helt underbart”, skriver en paneldeltagare.

Dessvärre upplever många att de har så dåliga pensioner att friheten begränsas. Så här skriver en av de svarande:

”Tyvärr så har jag jobbat som uska heltid, då blir det en skitpension. Jag vill göra allt möjligt, nu finns det tid med inga stålar”.

Läs mer om den senaste medlemspanelen på www.skpf.se.

**RESPEKT MILDRAR ÅNGEST**

– Visad respekt och inflytande över den individuella omsorgen, mildrar effekterna av ensamhet och ångest, säger Ali Kazemi, forskare vid Högskolan i Skövde.

Bättre bemötande ökar välmåendet

ÄLDREOMSORG Engagerade och in-kännande personal ger nöjda äldre som får omsorg. Lägg därtill ett öppet arbetsklimat, där samtal och diskussioner mellan beslutsfattare, chefer, arbetsledare och personal tillåts, så skapas också utrymme för att driva kvalitetsförbättringar.

Vad är kvalitet och hur mäter man nöjdhet bland äldre som får vård och omsorg

i hemmet och i särskilt boende? Den frågan ställde sig forskaren Ali Kazemi vid Högskolan i Skövde i en studie som baseras på den statistik som Socialstyrelsen årligen presenterar i Öppna jämförelser i äldreomsorgen.

Missvisande jämförelser

Hans forskning visar att det inte är kostnaden per äldre som driver nöjdheten, att en högre kostnad per automatik skulle

ge mer nöjdhet. Inte heller det ranking-system, som används i Öppna jämförelser för att visa hur stor andel av de äldre som är mycket eller ganska nöjda med sin omsorg, ger ett korrekt svar på frågan.

– Att ranka kommunerna på basis av andelen nöjda äldre som i sin tur baseras på de som svarat att de är mycket eller ganska nöjda – och inte alla svarsvariationer redovisas – är missvisande, säger Ali Kazemi, professor i socialpsykologi

vid Institutionen för hälsa och lärande vid Högskolan i Skövde.

Respekt och inflytande

I stället menar han att den metod som han använt i sitt forskningsprojekt är bättre. Han har tittat på faktorer som handlar om i vilken utsträckning de äldre känner sig ensamma, deras hälsotillstånd och upplevd ångest.

– Vi frågade oss om de personrelaterade faktorerna påverkar nöjdheten. Och det ser vi att de gör. Ju mer ångest den äldre har desto mer missnöjd är man.

– Men ett gott bemötande, visad respekt och inflytande över den individuella omsorgen, mildrar effekterna av ensamhet och ångest. Och det i sin tur påverkar nöjdheten positivt.

För att skapa ett arbetsklimat där omsorgen är fokuserad på den äldres önsningar och behov krävs också korta vägar mellan politiker, beslutsfattare, chefer och personal.

– Där det finns forum för diskussioner och öppenhet, där det finns en tydlig agenda och man pratar med varandra på alla nivåer, där är också nöjdheten bland äldre högre.

Ali Kazemi kunde konstatera att personal som satt timmar framför datorer för att dokumentera insatser kände att de inte arbetade ”brukarorienterat”, för de äldres bästa.

Rekrytera med omsorg

Men vem som helst kan inte arbeta inom äldreomsorgen, menar Ali Kazemi.

– Personalens bemötande är allra viktigast. Inte minst genom att de bygger relationer som ger trygghet. Bra relationer med personalen kan också minska känslan av ensamhet bland de äldre, menar han.

Personalens personlighet har betydelse och är kopplad till deras relationskompetens, enligt honom.

– Men man måste rekrytera med omsorg. Personlig lämplighet är en viktig faktor för att kunna ge god omsorg och kvalitet. Det är viktigt att kunna hantera människor och bygga relationer.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

FOTO: HÖGSKOLAN I SKÖVDE

” Vem som helst kan inte jobba i äldreomsorgen.

Inget ont som inte medför något gott

En studie av forskare vid Karolinska institutet visade att dagligt intag av en normal dygnsdos av antiinflammatoriska läkemedel (Ipren) kraftigt hämmade muskeltillväxt hos unga män och kvinnor som genomgick ett styrketränningsprogram. Denna studie ännu en gång bekräftade det som har varit känt under flera decennier – antiinflammatoriska mediciner hämmar effekten av fysisk träning. Man tränar men träningen ger magert resultat.

DET KAN LÅTA som en dålig nyhet för seniorer som på grund av diverse åkommor ofta är hänvisade till just antiinflammatoriska mediciner. Det finns dock en liten detalj. Studier där försökspersonerna tillhörde kategorin äldre 60+ visar omvänt resultat. De seniorer som intog antiinflammatoriska läkemedel i samband med träning fick avsevärt bättre resultat av sin träning än de som fick sockerpiller. Detta gällde vid såväl styrke- som vid uthållighetsträning. Hur konstigt det än låter så visar sig samma mediciner försämrar eller helt tar bort träningseffekt hos yngre vuxna medan de kraftigt förstärker träningseffekt hos seniorer som är fysiskt aktiva.

EN ANNAN INTRESSANT aspekt gäller övervikt och fetma. Få har nog missat budskapet att övervikt och fetma är starkt förknippade med ökad risk för ohälsa och dödlighet. Media har varit rätt så duktiga på att sprida detta budskap. Däremot är det troligen färre som känner till att det starka sambandet mellan övervikt och ohälsa främst gäller unga vuxna. För seniorer kan det vara det omvända.

Även när det gäller åldersdiabetes, som är starkt förknippad med övervikt och fetma, så är övervikt och fetma faktor som signifikant minskar risken att dö för äldre personer med typ 2 diabetes. Det innebär att de ungas skönhetsideal och seniornas hälsoideal är två olika saker och ska inte förväxlas.

Alla åldersfaser ger oss något att glädjas över. Det gäller att uppskatta och att ta vara på fördelarna och att njuta av livet. Jag önskar er en glad och träningsfylld höst!



MICHAEL TONKONO
PROFESSOR I IDROTTSFYSIologi

Fler äldre lider av depression

■ **Läkare: "Kognitiv terapi minst lika bra som piller"**

DEPRESSION 150 000 pensionärer är deprimerade. Många av dem vet inte om det.

– En depression kan vara lika livshotande som cancer, säger tevekände läkaren Yngve Gustafson som är expert på åldrandets sjukdomar.

För den som söker hjälp finns flera vägar att gå. Piller eller prat?

Ungefär 150 000 personer över 65 år lider av depression, enligt en rapport från forskningsrådet Forte. Studier tyder på att problemet växer.

Man kan ha den läggningen, eller så knuffas depressionen igång av att livskamraten eller ett barn går bort. Dålig ekonomi, sjukdom, smärta och isolering är andra orsaker.

– Ensamhet är ett av samhällets största problem, och Sverige har en av världens ensammaste befolkningar. Det beror bland annat på att vi blir så gamla, säger Yngve Gustafson, geriatreren från Umeå som syntes i tevedokumentärer om Sveriges bästa äldreboende och hemtjänst.

För lite kunskap

Umeåläkaren är negativ till psykofarmaka.

– Det har kommit många fantastiska läkemedel. Men psykofarmaka har väl

digt mycket sämre effekt på gamla och multisjuka människor. Ofta ges de ändå som till yngre. Det leder till för höga doser och fruktansvärda bieffekter.

– Åldrandet ändrar kroppens alla funktioner, kan man säga. Efter 85 år har njurarna förlorat halva förmågan att utsöndra flera hundra vanliga läkemedel.

Yngve Gustafson hänvisar till studier som visar att fyra av tio sjukhusbesök och inläggningar av äldre beror på biverkningar av läkemedel.

Ingen effekt vid demens

Liksom Forte-rapporten konstaterar han att det behövs mer forskning och mer kunskapsspridning.

– För dem över 80 års ålder är antidepressiva i stort sett inte utprovade. Den grupp som får mest antidepressiva är människor med demens, och där får man ingen effekt alls, enligt de studier som gjorts.

Han ordinerar klok medicinering och förebyggande åtgärder mot ensamhet och mot undernäring.

– Som äldre behöver man inte så mycket upplevelser för att känna lycka och tillfredsställelse. Man behöver god omvårdnad, ett



Yngve Gustafson

respektfullt bemötande, samtal, goda måltider. Eller att det kommer en hund eller katt och hoppar upp i knäet på en.

I teveserien fick en åldrande organist komma till sin gamla kyrka och spela orgel, en man fick träffa sin demenssjuka fru oftare. Båda blev friskare.

– Man ska inte underskatta sådana värden. Och kognitiv psykoterapi har visat sig minst lika effektivt som läkemedel. Jag har sett äldre med väldigt svåra depressioner få bra hjälp, ibland i kombination med läkemedel, säger Yngve Gustafson.

TEXT:

ROLAND COX

FOTO:

ISTOCK

SÅ DEPRIMERADE ÄR VI

■ Enligt en ny rapport från Socialstyrelsen hade 34 procent av alla över 65 år vårdats för psykisk sjukdom eller använt psykofarmaka. I gruppen 18-64 år var siffran 17 procent. Suicid är också vanligare hos äldre, främst män.

■ Den fysisk aktiva får sannolikt bättre hälsa. Men det kan också vara tvärt om, att den som är deprimerad rör sig mindre.

KÄLLA: FORTE



SVENSKA
KOCKLANDSLAGETS
JULBORD PÅ CINDERELLA

420:-

Prisex per person
inkl kryssning

Lite mer jul med familjen

Sveriges bästa kockar och konditorer har dukat fram en smakfull mix av både traditionella rätter och nyskapade varianter i kreativ tappning. Kom hungrig, många rundor blir det! Julbordet serveras från mitten av november.



Lite mer
hjärta

PÅ NÄSTA UPPSLAG:
Medicin och terapi blev
Gustafs räddning

Bäst pris på Vikingline.se/jul

Gustaf hittade tillbaka till livet



AKTIVITET OCH STRUKTUR

– Görande är läkande, reflekterar Gustav Eklöf som i dag strävar efter struktur och aktivitet mot oro och arga impulser.

DEPRESSION Det blev inte så lätt-samt att gå i pension som Gustaf Eklöf hade tänkt sig.

Sin oro, deppighet och ilska dämpade han med ökande mängder vin.

Nu är han nästan vit sedan snart två år. Han är nöjd men försiktig.

– Jag är så jäkla nöjd med vad jag har åstadkommit. Jag tror inte att jag skulle återfalla, säger Gustaf Eklöf.

Nu har han i stort sett inte druckit

något sedan den 12 mars 2017. Oron och depressiviteten har blivit bättre tack vare medicinering, terapi och höjd självinsikt.

Men han vill vara försiktig.

– Man blir lätt övermodig och tror att man har kontroll.

Han vet hur det kan smyga sig på. Den tidiga pensioneringen från utvecklingsjobbet på Ericsson kändes självklar. Han var trött på nedskärningarna och omorganisationerna, kallar det ”nya lianer men samma apor”. De sista åren var han

missnöjd med ledarskapet, det sänkte arbetsglädjen.

Båda gick samtidigt

Hans fru Britta fick samtidigt ett liknande erbjudande från sin arbetsplats, så de kunde gå i pension båda två, redan före 60. Han njöt av att slippa stressen och pressen, att slippa springa mellan möten och ha dagarna helt inrutade.

Det var vilsamt hemma i villan i Mälarhöjden i södra Stockholm. Trädgårds-

arbetet, seglingen, bokläsningen, barn och barnbarn. Umgänget med vänner över ett glas vin.

Men det vilsamma övergick smygande i en lojhet och passivitet.

– Jag har så många hobbies, så mycket jag ville göra. Snickeri, bygga båtar, läsa, jobba i trädgården, rensa bland arvegodset. Men i hela livet har jag haft som en tröskel i mig, ett hinder för att ta itu med saker. På jobbet fanns det tydliga förväntningar, men hemma förfaller jag väldigt lätt.

15 år har gått, han är 72 år nu. Gustaf är lättsam och charmig men beskriver sig själv som en introvert person, en som älskar att ligga kvar i sängen, läsa två dagstidningar från början till slut, romaner och facklitteratur. Gillar att reflektera och fundera. Han dras till ”undergångslitteratur”, om hur illa det står till med jordklotet.

Dämpade oron med vin

Lojheten tilltog, och ett visst självförakt för att saker inte blev av. En oro i kroppen som gärna dämpades med ett glas vin eller två till maten. Han berättar om sin kloka husläkare som tyckte att han borde göra något åt det där, att han drack en halv flaska vin om dagen.

Det var inte heller så lätt med den äktenskapliga samvaron, nu på heltid. Gustaf kan bli ilsken, alldeles för ilsken. Även vreden dämpades med alkohol.

Han visar hörnet i köket som man passerar på väg in. Det var där vindunken stod. Lätt att ta sig en skvätt när han passerade.

Passiviteten ökade med intaget, det låter som om en ond cirkel uppstod. Magen hade tagit stryk också, av stress och alkohol.

Två flaskor om dagen

När han var uppe i två flaskor om dagen, från lunch och framåt, så insåg han att något måste göras. Läkaren lotsade honom till Capio Maria, en vårdmottagning för missbruk. Gustaf fick lära sig om hur drickandet fungerar, om åldrandet, om belöningssystem och hjärnans funktioner. Han kom med i gruppsamtal med andra som hade liknande problem. Med

kunskapen ökade självinsikten. Han är tacksam för den goda hjälp han fick.

Han fick också lära sig att meditera med mindfulness.

– Jag blir lugn och fin av det. Jag har anlag för att sitta och titta ut över havet, ler Gustaf Eklöf.

Terapi och medicin

Parallellt med det här ledde konflikterna med hustrun Britta till att de gick i parterapi, och att Gustaf sedan började gå egen terapi för att må bättre och öka sin impuls-kontroll. Han beskriver det mindre som psykoterapi, mer som en samtalspartner. Han gillar terapeuten, det är viktigt för honom att det är rätt person.

– På sitt försiktiga sätt leder han in mig på saker som jag går och funderar på efteråt.

Gustaf pratar om att det fortfarande tycks vara tabu att söka hjälp för psykiska problem, men att han själv inte var främmande för det. Tidigare i livet gick han igenom en skilsmässokris som ledde både till terapi och till medicinering mot depression. Tabletterna tar han fortfarande.

– Annars blir jag arg eller orolig. Kort i humöret, säger Gustaf som tycker att alla pensionärer kanske skulle behöva pillren.

Han tycker att det går bättre i dag, med avhållsamheten och humöret. Samlivet hemma har blivit bättre.

– Vi vill varandra väl.

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX

”Jag har anlag för att sitta och titta ut över havet.”

PÅ NÄSTA UPPSLAG:
Så fungerar terapi för äldre patienter.

Terapi funkar även för äldre

DEPRESSION Medicin kan behövas för att orka komma igång med samtal, menar Thor Hansson. Han arbetar med kognitiv beteendeterapi, KBT, i Stockholm.

Han möter sina klienter fem till tio gånger, en knapp timme varje gång.

– Ibland räcker det med ett par samtal. De flesta fungerar ju bra, men kan behöva ge sig själva en knuff i rätt riktning genom att jag ställer rätt frågor. De kan vara vitala, kreativa och förnuftiga i att hitta meningsfullhet.

– Vi försöker definiera själva problemet. De kanske inte kan uttrycka att det är en depression eller ångest. En man kände sig rastlös, mådde inte bra. Det var något som inte stämde, men han visste inte riktigt vad, berättar Thor Hansson.

Överdriven trötthet en signal

Överdriven trötthet kan vara en signal, liksom dålig sömn eller nedstämdhet. Eller så är det en vän, läkare eller närstående som påpekar att man verkar må dåligt.

Tillsammans jobbar klient och terapeut med att identifiera personens ”schema”. Vad det är för känslor som dyker upp, i vilka situationer. Och vilka strategier har klienten lärt sig från barndomen och uppväxten.

– Schemat tydliggör hur de undviker eller överkompenserar för känslorna, och på det sättet kanske bidrar till sitt eget lidande, säger Thor Hansson.

Hemläxor ger redskap

I KBT ger man ofta hemläxor som personen kan jobba med. Det kan vara att



ALDRIG PRATAT

– Det finns gamla människor som gått igenom livet utan att prata med någon om sina problem.

identifiera sina känslor, upptäcka vad som triggar dem och hur man hanterar dem.

– Det finns gamla människor som gått igenom livet utan att prata med någon om sina problem. Och så händer något starkt, han kanske mister sin fru, och plötsligen får han ångest eller blir depri-

merad och vet inte hur han ska hantera det.

Thor Hansson har bland annat arbetat med äldre som varit omhändertagna som barn och ibland utsatts för grova övergrepp. Flera av dem hade aldrig berättat för någon.

TEXT: ROLAND COX

5 RÅD FRÅN TERAPEUTEN

1 Var öppen med hur du mår, inför dig själv och andra. Hitta någon att prata med.

2 Bry dig om dig själv, inte bara andra. Var snäll mot dig, tänk snälla saker om dig själv.

3 Försök leva ett rikt liv. Gör saker som du mår bra av. Det är upp till varje person – ta vara på barn och barnbarn, umgås med dem som ger dig livskraft.

4 Ge inte efter för trötthet och ensamhet.

5 Försök inte dricka bort nedstämdheten.

KÄLLA: KBT-TERAPEUTEN THOR HANSSON

1300-TALSSLOTTET TRAKAI

PRISEX
5790:-
PER PERSON

DET MEST OKÄNDA AV DE TRE BALTISKA LÄNDERNA

LITAUENS HUVUDSTAD VILNIUS, LANDETS STÖRSTA STOLTHET TRAKAI OCH KORSKULLEN MED 200 000 KORS

Vilnius, Litauens huvudstad, är en av Östeuropas finaste städer och Gamla stan är ett av barockens mästerverk. Denna pärla och det unika 1300-talsslottet Trakai kommer vi att besöka under resan till Litauen.

Vi åker båt till Riga och fortsätter med buss vidare genom Lettland och Litauen till Vilnius. Under resan kommer vi bland annat att besöka den berömda Korskullen med 200.000 kors på samma ställe.

ÄNGEL I VILNIUS



GRUPPRESA TILL LITAUEN

Nu även som ”Del i resa” 3 juni & 26 augusti 2019

ALL INCLUSIVE!

Ingår: båtresa tur & retur, två nätter på hotell i Vilnius, transfer, samtliga måltider, svensktalande guide och samtliga entrébiljetter



För bokning kontakta senioransvarig: 08-666 34 87

 **TALLINK**

Här ges män en plats för samtal

GEMENSKAP Drygt var fjärde svensk mellan 65 och 80 år känner sig ensam. Män drabbas oftare än kvinnor och problemet växer med stigande ålder. Men det går att undvika isolering. Club Oscar i Göteborg är en träffpunkt med pratgaranti för mogna män.

Det är torsdag, klockan har slagit 14 och nio män sitter runt ett bord på Träffpunkt Stampen i centrala Göteborg. Fatet med vetekransen skickas runt och lättar lite för varje hand som plockar åt sig en skiva. Kaffekopparna är fyllda. Mötet kan börja.

I dag böljar samtalen från havregryn och Fet-Mats i Falu koppargruva till matlagning och om idrott är kultur. Politik och religion är tabu, det blir lugnast så.

Club Oscar är en samtalsklubb för män. Inte för att de är något fel på damer, utan för att medlemmarna vill ha ett komplement till pensionsaktiviteter där majoriteten är kvinnor. Initiativet kom från en anställd på kommunen som förgäves försökt locka män till aktiviteter.

– Vi var fem som satt och pratade, tyckte det var trevligt och ville fortsätta. 'Saken är Oscar' sa någon och då döpte vi klubben till det, säger Hugo Skoglund som varit med från start.

I höst firar klubben sju år. Framgångsfaktorn är enkelhet.

– Det finns inga manualer. Kaffe och fikat är det viktiga, vi snackar lite och sedan är dags att gå hem, säger Kenneth Östlund.

"Fanns plötsligt inget att göra"

2015 publicerade Statistiska centralbyrån en rapport om ensamhet. Den visar att 17 procent av männen och 11 procent av kvinnorna inte har en nära vän. Enligt Ingrid Djukanovic, forskare på Linné-universitetet, känner sig drygt en fjärdedel av svenska 65–80-åringar ensamma. I sin avhandling från 2017 har hon bland annat intervjuat nyblivna pensionärer.



"ROLIGT ATT VI HAR OLIKA BAKGRUND"

Samtalen på Club Oscar kan handla om allt från böcker till gårdagens tv-program eller minnen från yrkeslivet. Arne Elkjaer trivs med 'tjötgubbarna'. "Det roliga är att vi har olika bakgrund. Jag har haft ett 20-tal yrken, men aldrig varit barnmorska!"

De vittnar om oro för att förlora ett socialt sammanhang, men också en sorg över att inte vara behövd på arbetet. För några kvarstod en känsla av isolering efter pensioneringen.

Männen i Club Oscar har arbetat till sjöss, som smed, arkitekt, inom industrin, idrotten ... Då hann de inte fundera så mycket på livet efter jobbet. För några blev det ett lite trist uppvaknande.

– Jag tyckte att de kunde ringa någon gång, de klarar väl inte allt själva?

Men det lär man sig ganska fort att de gör. En del av oss har också blivit änkemän och då är det ett break. I mitt fall var det så, det fanns plötsligt inget att göra.

Fullteknade kalendrar

Erik Andersson nickar. Han är tidigare idrottsadministratör och har varit dopningsfunktionär på 67 världsmästerskap och Olympiska spel.

– Jag har träffat idrottsmän och haft

väldigt roligt. Men enligt internationella regler får man inte vara dopningsfunktionär efter 70. Det var ett fruktansvärt slag i ansiktet. Jag har fortfarande god kontakt med kolleger, men jag trodde att det skulle bli mer.

Helgerna kan vara svårare socialt, men medlemmarna i Club Oscar känner sig inte som "isolerade äldre män". Många är engagerade i andra sammanhang och har ofta fullteknade kalendrar.

– Man behöver inte vara ensam om man inte vill. Det är upp till var och en, men många går och lägger sig på soffan i

stället för att hålla i gång och aktivera sig, säger Göran Görander.

Löser smått och stort

Klockan har slagit 16 och Hugo Skoglund slår igen sitt block där han antecknat stort och smått om mötet. Nu skrapar det av stolar som skjuts undan och klirrar när kaffekoppar dukas bort. Om två veckor träffas herrarna igen för att ventileras små och stora världsproblem.

– Vi har redan löst nästan alla! Det är bara Akademien kvar, skämtar Arne Elkjaer.

TEXT OCH FOTO: MINNA ULIN



FRIZON FÖR MÄN

Club Oscar är en slags frizon för män, men i bland går de ut och spisar, med damer. "Det skulle nog bli lite för mycket av det goda om vi satt och gaggade utan något avbrott", säger Hugo Skoglund.

KLUBB OSCAR

■ Startade 2011 och engagerar i dag ett 20-tal män. Träffar varannan torsdag, oftast på Göteborgs stads Mötesplats Stampen. Syftet är att samlas och prata under otvungna former.

FYRA SÄTT ATT BRYTA ISOLERING

- 1 Ta själv första steget till kontakt med andra människor, hälsa och småprata.
- 2 Sök dig till sammanhang där du kan träffa likasinnade; en förening, bokcirkel, kör ...
- 3 Välj vänner med omsorg och investera din tid och kraft i dem.
- 4 Utgå från att människor omkring dig vill dig väl.

Källa: Handlingsplanen EASE, av den amerikanske forskaren John T. Cacioppo.

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 urinröret och sädesledaren. 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 obehagligt 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

Irma Kjellin:

Vi hade inget ”miljötänk” förr

Jag skulle betala på mataffären häromdagen och den unga kassörskan föreslog att jag skulle ta med egna kassar eftersom plastkassar inte är bra för miljön.

Jag bad om ursäkt och förklarade att vi inte hade det här miljötänket i våra dagar. Kassörskan svarade att det är problemet. ”Er generation brydde sig inte tillräckligt för att bevara miljön till kommande generation”. Hon hade förstås rätt i sak, vår generation hade inte miljötänket på ”vår tid”. Men vad hade vi?

DÅ HADE VI mjölkflaskor som vi lämnade tillbaka, läskflaskor som vi pantade. Butiken skickade tillbaka dem till tillverkaren som tvättade dem och återanvände dem. Så de återanvändes flera gånger. Men vi hade inget miljötänk.

Vi gick i trappor, för det fanns inte hiss

eller rulltrappor i alla affärer, skolor och företagsbyggnader. Vi gick till affären för att handla, vi tog inte bilen varje gång vi skulle förflytta oss några hundra meter. Men kassörskan hade rätt. Vi hade inget miljötänk.

Då tvättade vi blöjor för att det inte fanns engångsblöjor. Vi torkade våra kläder på linor, inte i ett energiförbrukande monster. Sol och vindkraft torkade våra kläder.

BARNEN ÄRVDE KLÄDER från sina syskon, inte alltid det senaste märket. Men kassörskan hade rätt. Vi hade inget miljötänk då.

På den tiden startade vi aldrig en bensinslukande motor bara för att klippa gräset, vi sköt gräsklipparen för hand. Vi motionerade genom att arbeta så vi behövde inte gå till ett gym som använder elmaskiner såsom löpband och trappma-

skiner. Men kassörskan hade rätt vi hade inget miljötänk.

På den tiden åkte folk buss, barnen cyklade eller gick till skolan i stället för att göra föräldrarna till en taxirörelse. Vi hade en enda tv eller radio i hemmet, inte en i varje rum. Tv-apparaten hade en liten skärm ungefär som en näsduk, inte som halva Gotland.

Vi behövde inte ha en smartphone som skickar datasignaler 2000 mil i rymden för att hitta närmaste pizzeria.

ÄR DET INTE lite sorgligt hur dagens generation beklagar sig över hur slösaktiga den äldre generationen var bara för att vi inte hade «miljötänk»?



Irma Kjellin
Härnösand avd 76

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 middag (* gäller ej resorna 8/12 -18 och 7/3 -19)
17-dagars Jul- och nyårsresa, endast 27.985:- (inkl. er rabatt)

Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är en liten genuin Thailändsk by med härliga bad, spännande utflykts-möjligheter och god mat.

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

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång. Här finns inte heller några strandförsäljare eller högljudda barer. Det är inte utan anledning som vårt 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 "charterorterna" i Thailand.

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

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

Res med Christer och få 2.000:- RABATT!

I priset ingår:

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

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

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

Välkomna aktiva livsnjutare!

BO TVÅ NÄTTER, BETALA FÖR EN från 1295 kr

Gäller ankomst söndag – fredag till den 30 juni 2019!

Boka på hogbobrekshotell.se
Bokningskod: HÄROCHNU18

HÖGBO
BRUKSHOTELL
Den nya bruksmentaliteten

”Samhället slösar bort äldres kraft”



LÄNGRE ARBETSLIV

Andelen äldre som känner sig vitala och vill arbeta längre ökar och samtliga partier i riksdagen, utom V och SD, vill höja pensionsåldrarna.

PENSIONSÅLDER Dagens 70-åringar är betydligt fler, friskare, smartare och hungrigare än de var för ett halvsekel sedan.

Det är därför pensionsgränserna måste bli mer flexibla, konstaterar Ingmar Skoog som leder tvärvetenskapliga äldreforskare.

Han pratar om 70 som det nya 50. Det där med 70 som det nya 20 var från början en felskrivning.

Ingmar Skoog skulle tala i Almedalen. I programmet hade de råkat skriva 20 i stället för 50.

Men på flyget dit kom han på att det faktiskt låg något i det. Det finns likheter mellan 70-åringar av i dag och 20-åringar.

– De reser till andra kontinenter, de börjar på universitetet, går på teater, dricker mer, är mer sexuellt aktiva än tidigare generationer.

– En 20-åring vill hinna med en massa innan det är dags för familj och barn. Den som är 65 och uppåt vill hinna göra allt man velat, innan man blir för gammal.

Ingmar Skoog är professor i psykiatri och överläkare och leder Agecap i Göteborg, ett nätverk där forskare med ett

FORSKAR ÖVER GRÄNSERNA

■ Centrum för åldrande och hälsa, Agecap, är en centrumbildning på Göteborgs Universitet som går på tvären över 15 institutioner och 5 fakulteter. Syftet är att öka människors möjlighet till ett gott åldrande.

■ Agecap startade 2014. Nu drivs ett 20-tal forskningsprojekt. Under 2017 publicerades närmare 200 vetenskapliga arbeten.

■ Centrumet finansieras främst av Forte, ett statligt forskningsråd för människors hälsa, arbetsliv och välfärd, och av Göteborgs universitet.

– Forskarna finns vid 15 olika institutioner och har många gemensamma projekt. Jag gillar att samma människor undersöks av journalistforskare som tittar på mediaanvändning, neurokemister som tittar på förändringar vid Alzheimer, genetiker och folk som kan historia som tittar på hur förhållanden förändras över tid, säger Ingmar Skoog.

Födelseår viktigare än ålder

Han ser det som helt klart att 70 är det nya 50, åtminstone. Forskarna har samlat massor av fakta kring olika generationer, som gör det möjligt att jämföra.

– 70-åringar i dag är helt annorlunda än på 1970-talet, på alla sätt. De är betydligt starkare fysiskt, har bättre lungfunktion, är mycket bättre på intellektuella tester, har lägre blodtryck, mindre hjärtsjukdomar och är mindre neurotiska. De mår bättre över huvud taget, säger Ingmar Skoog som själv närmar sig pensionsålder.

Det här hänger samman med att generationerna har vuxit upp under radikalt olika villkor.

– Födelseår är viktigare än ålder. De första grupperna vi tittade på var födda när Sverige var ett fattigt land. De hade sämre arbetsförhållanden, sämre bostäder.

– De som var gamla på 1970-talet var nedslitna. Första semestrarna kom inte förrän 1938, så de första vi undersökte var i 40-årsåldern när de fick semester. Lediga lördagar kom på 1960-talet, då var de redan pensionerade.

Fler ska dela pensionskakan

– Men 40-talisterna har levt i ett välförhållande med mödravårdscentraler och barnavårdscentraler. De behöver inte svälta, de får mycket nyttigare mat än 20-30 år tidigare.

Även under de första decennierna efter

år 2000 kan forskarna se en kraftig förbättring av folkhälsan. Allt fler blir nu allt äldre.

– Pensionskakan måste delas mellan fler och pensionerna riskerar att minska ganska dramatiskt. Pensionen klaras inte av om vi inte får människor att jobba längre.

Samtliga partier i riksdagen, utom V och SD, skrev under planen att höja pensionsåldrarna. År 2020 höjs gränsen för att börja ta ut allmän

pension från 61 till 62 år, och senare trappas det upp till 64 års ålder. ”Lasgränsen”, alltså när arbetsgivare får säga upp personal på grund av ålder, höjs på samma sätt från 67 till så småningom 69 år.

Arbetsgivarna går emot

Arbetsgivarna har inte varit glada för att äldre ska få stanna längre, av olika skäl. Här&Nu har tidigare skrivit om ålderismen som utgår från att äldre inte är lika formbara och snabba som yngre. Den synen gör att arbetslivet tappar i kvalitet, menar Ingmar Skoog.

– Det finns professorer som inte får vara kvar i jobb, som värvas av universitet som Harvard. Det är ett slöseri att de pensioneras i Sverige. När vi nu har mer och mer vitala äldre så kanske de som vill jobba längre borde få göra det.

Mognad och erfarenhet berikar arbetslivet, menar Ingmar Skoog. Hos seniorer finns ”dold kunskap” som inte är så lätt att bara lämna över.

Men många av de allt yngre 65-åringarna vill förstås helst slippa jobba och är sugna på att hinna göra det som även 20-åringar gillar.

– Det beror på vad man har för jobb. För många är det en befrielse att sluta. Man måste hitta en flexibilitet för dem med tunga jobb, säger Ingmar Skoog.

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX



Ingmar Skoog:

”Dagens 70-åringar är helt annorlunda...”

20-tal olika specialiteter samarbetar. De är experter på äldre frågor kring allt från ekonomi, historia och journalistik till neurokemi, psykiatri och genetik.

Bred forskning

Forskarna finns på Göteborgs universitet och studerar äldres förmågor, eller kapacitet som man kallar det. Den påverkas av många saker. Hos individen hälsa och ekonomi, i omgivningen boendet, familjen, vännerna och sysselsättningen. På samhällsnivån påverkas kapaciteten bland annat av politiska beslut, historiska skeenden och attityder till åldrande.



Nyponex



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

NYPONEX är ett starkt extrakt från hela nypon som medvekar till att ledvärk och artros lindras. I nypon finns ett ämne som heter galaktolipider som har en antiinflammatorisk verkan som hjälper för att lindra värk. Galaktolipiderna gör så att immunförsvarets vita blodkroppar inte kan ta sig fram lika snabbt eftersom ämnet inkorporeras i de vita blodkropparnas cellmembran. Galaktolipiderna hjälper även till att producera kollagen och brosk som skyddar lederna. Detta bidrar till att man blir rörligare samtidigt som värken minskar.

NYPONEX är även bra för huden, immunförsvaret, urinvägarna och matsmältningen.

I NYPONEX finns minst 40 st naturliga högaktiva hälsoämnen av vilka dom viktigaste är:

C-vitamin- håller dig frisk och ger ett starkt immunförsvaret.

Betakaroten- ger huden pigment och du blir lättare brun.

A-vitamin- viktigt för huden och slemhinnorna.

B-2 viktigt för hud, hår och naglar samt vid sårsläkning.

Järn- ger bättre prestationsförmåga och uthållighet.

Magnesium- lindrar muskelkramper, får dig att slappna av.

Kalium- reglerar vätskebalansen och hjärtrytm.

Litium- stabiliserar och förbättrar humöret.

Lyckopen och Lutein- bra för ögonen.

NYPONEX är framställd under farmaceutisk kontroll GMP.

Dosering 1 tablett morgon och kväll 30 min. före måltid.



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

Medföljer utan kostnad!

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

just nu!

Gå in på vår hemsida www.altivo.se

och läs mer om Nyponex, där kan du också beställa Nyponex och andra populära kosttillskott

Telefontid Måndag till Fredag 08.00-17.00

Beställ i dag vårt introduktionserbjudande. Du får en förpackning med 120 tabletter som räcker i två månader för halva priset. **ENDAST 119:-** (ordinarie pris 238:-). Därefter skickar vi en förpackning varannan månad för 238:- som täcker dagsbehovet för 2 månader. Vi har ingen bindningstid, kontakta oss bara 6 veckor efter leveransen om du ej önskar fortsätta. Erbjudandet gäller endast nya kunder Max 1 per kund Porto 39:-

Faktura 20 dagar netto

Namn:

Adress:

Postnr.: Ort:

Underskrift:

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



Vilt och gott

PÅ ECKERÖ LINJEN

På hösten njuter vi extra mycket av vällagad mat tillsammans med familj och vänner. Det stora utbudet av fina råvaror är härligt för inspirationen i köket. Ombord på **M/S Eckerö** dukar vi traditionsenligt upp vårt **berömda viltbord** med vällagade delikatesser från skog och hav. Välkommen ombord!



Erbjudande!

BUSS + BÅT T/R + VILTBORD
290:- /person (ordinarie pris 400:-)

Erbjudandet gäller dagskryssningar på kl. 15.00-avgången (ej fredagar och lördagar) vid förhandsbetalning senast kl. 20.00 dagen innan avresa. **Bokningskod 5BORD**

Förmånliga "Vilda avgångar" för grupper
– läs mer på eckerolinjen.se/viltbord

ECKERÖ LINJEN

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



Tips!

Boka ett **innehållsrikt resepaket** och stanna lite längre på Åland!

MINISEMESTER OCH MIDDAG I MARIEHAMN

från **910:-** /person

I priset ingår: Person- och bussbiljett t/r med Eckerö Linjen, övernattnings på Park Alandia Hotell inkl. frukost och 2-rätters middag. Bokningskod **5PARK**.

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



En tidlös pärla

PRAG Med sin tidlösa charm är Prag ett av Europas i särklass populäraste resmål. Också ett attraktivt resmål för seniorer med begränsad reskassa. Här får man mycket för svenska kronan, inte minst vad gäller mat och dryck.

Václavplatsen är Prags pulserande hjärta – fyllt av marknadsstånd och folkliv. Vi börjar vår upptäcktsfärd genom att promenera genom hela platsen till dess nordvästra ände och tar där in på Národní-gatan.

Efter några minuters promenad når vi

den pampiga Nationalteatern. Mitt emot ligger klassiska Café Slavia där svensktalande tjecken Jan Dlask, lektor vid Karlsuniversitetet i Prag, möter upp.

– Prag är en modern stad med tusenårig historia. Under medeltiden var här fyra städer, som slogs ihop när Gustav den tredje regerade hos er, berättar han.

– Något som gör Prag unikt är, att du kan promenera exempelvis från Gamla Stan över Karlsbron och upp till Pragborgen och under en timme ser du inget annat än medeltidsbyggnader!

Pragborgen ligger på ett berg ovanför den charmiga stadsdelen Malá Strana,

Lillsidan. Vi åker dit med spårvagn 22, som praktiskt nog har en hållplats just utanför Café Slavia.

Gammaldags atmosfär

Förstagångsbesökare i Prag bör definitivt sätta av minst en halvdag här. Pragborgen är ett helt komplex bestående av bland annat fyra palats, lika många kyrkor samt fem trädgårdar.

Magnifikast av allt är den gotiska Sankt Vitus-katedralen, grundad 1344 av Karl den fjärde.

Från borgen går vi den pittoreska Neruda-gatan, i riktning tillbaka mot sta-



Ovan: Sankt Vitus-katedralen, grundad 1344. Till vänster: Karlsbron, "världens vackraste bro". Nedan: Jan Dlask, vår guide.



dens centrala delar, och stannar till vid krogen U Kocoura ("Hos Hankatten").

Det en liten ölstuga som verkligen lyckats bevara sin äkta, gammaldags atmosfär.

– Vägen vi nu vandrar, fast i omvänd riktning, kallas "Kungliga kröningsvägen" och här har många böhmiska kungar gått genom historien.

– Den sträcker sig från Gamla stans torg över Lilla torget, Karlsbron, Lillsidan och så ända upp till borgen, berättar Jan Dlask medan vi njuter varsitt glas skummande öl.

Den 520 meter långa Karlsbron (stora

bilden), med sina 30 statyer, har kallats världens vackraste bro. Den är ett måste, även om det ibland är trängsel.

När vi gått över bron uppsöker vi torget i Gamla stan med dess rådhus. Rådhusets astronomiska ur, där tolv apostlar varje timslag visar sig, lockar alltid stora tittarskaror.

Billigt med restaurang

Promenader är bra för aptiten och trots svenska kronans fall är det billigt att gå på restaurang i Tjeckien.

En god lunch går att få för motsvarande en svensk 50-lapp och en stor öl för ungefär hälften.

I guideböcker och broschyrer finns de mest kända krogarna listade, Här&Nu väljer att fråga en infödd pragbo vad hon skulle rekommendera.

– Jag går gärna till restaurang Lokál på Dlouhá-gatan i Gamla stan, som har hög klass och måttfulla priser, berättar Veronika Malá.

– Bra och prisvärd tjeckisk mat får du också på Šalanda som ligger på Thamová-gatan nära metrostationen Křižíkova.

En unik oas

Har hon också kanske även något tips på en vilsam plats i denna stundtals hektiska huvudstad?

– Javisst, lyder svaret, och så tar hon oss till Františkanská zahrada, Franciskanska trädgården som ligger alldeles intill Václavplatsen med adress Vodičkova-gatan.

Det är en unik oas med trädgård, fontäner, skulpturer, bänkar etcetera.

Själva trädgården anlades ursprungligen av munkar ur karmelitorden på 1300-talet.

– Jag tycker det är fascinerande med en sådan här plats, alldeles intill vimlet på Václavplatsen, fastslår Veronika Malá.

Och kanske finns här inte så mycket turister?

– Nja, en del av dem hittar nog även hit (skratt)!

TEXT OCH FOTO:
SÖREN VIKTORSSON

FLYG ELLER BUSS

■ Ett flertal bolag flyger till Prag, antingen direkt eller med byte. Till dem hör bl a Czech Airlines, SAS, Norwegian samt Finnair.

■ Utbudet vad gäller buss till Prag är stort och ett flertal researrangörer ordnar även sällskapsresor till staden eller resor där den ingår.

Pragbon Veronika Malá delar med sig av sina favoritkrogar.

Spännande utflykt i samtidskonsten

► Att titta kostar inget på Bukowskis i Stockholm

Runt om i Stockholm finns flera gallerier och konsthandlare som regelbundet ställer ut och säljer konst; oljemålningar, skulpturer, akvareller, fotografier, etsningar, teckningar med mera. Här kan man gratis ta sig en titt på nu levande aktuella konstnärer. Vill man däremot se en blandning av modern konst och design är ett besök på auktionsfirman Bukowskis att rekommendera.

Några gånger varje år öppnar Bukowskis dörrarna och visar modern konst och design för intresserade och hugade spekulanter. Här kunde man för något år sedan se unika målningar av August Strindberg som inte visats någon annanstans. Och här går privat konst, av kända konstnärer som kanske aldrig visats offentligt tidigare, under klubban.

Auktionsfirman ligger mitt i huvudstaden nära Stockholms central, i Berzelii park mellan Kungsträdgården och Kungliga Dramatiska teatern. Ett besök är ett enkelt och roligt tidsfördriv, före, mellan eller efter andra aktiviteter och kräver inga större arrangemang, eller kontanter.

Folkkäre Lars Lerin

Vid höstens vernissage/utställning var flera kända svenska konstnärer representerade, bland andra Lars Lerin som nyligen hade en separatutställning på Liljevalchs på Djurgården. Lars Lerin har blivit en folkkär konstnär sedan han öppet och ärligt pratat om sitt liv och sin konst i tv, bland annat i programmet Vänligen Lars Lerin 2016, där han samtalade med olika människor om de



Syskonparet Peter och Eva Balmer roade sig med att förfäras och glädjas åt den moderna konstens olika uttryck.

vägar som livet kan ta. Han fick för programmet tv-priset Kristallen som årets tv-personlighet.

Marilyn naken

En av de mer kända bilderna var det sista nakenfotografiet av Marilyn Monroe, taget på ett hotell i Los Angeles 1962 bara fem veckor för hennes död. Den svenske fotografen Leif-Erik Nygårds höll bilden hemlig i 22 år innan den visades för första gången. Bilden hade ett utropspris på 50 000–70 000 kronor.

Även målaren Karin Mamma Andersson, var representerad med målningen Lillebror, som var ett av tre konstverk som hade det högsta utropspriset på 800 000 till 1 000 000 kronor. Lika mycket värderades två skulpturer, Vénus blue, av konstnären Yves Klein och Les Amoureux av Niki de Saint Phalle (den infällda bilden nederst på sidan föreställer hennes skulptur "Les Amoureux").

Men här fanns också en del konstverk av världskända konstnärer som Andy Warhol, Roy Lichtenstein, Robert Rauschenberg och Francis Bacon, för att nämna några.

Oimponerande träpall

Syskonparet Peter och Eva Balmer roade sig med att förfäras och glädjas åt den moderna konstens olika uttryck. Allt faller inte Eva Balmer i smaken och hon muttrar: "Dags för mig att bli upprörd igen", när hon passerar en "vanlig" träpall där konstnären sytt fast en kudde på sitsen.

Peter Balmer bor i Mölndal, men besöker gärna konstutställningar när han är på besök i Stockholm. Han har stått en lång stund och beundrat Gerhard Nordströms stora oljemålning Mormors trädgård som har ett utropspris på 100 000 till 150 000 kronor.

– Ja den hade jag gärna haft i min ägo, säger han men skakar samtidigt på huvudet. Någon affär blir det inte – men att titta och njuta av tavlan kostar ingenting.

"Jag lär mig"

Eva Balmer har i stället fastnat för en tavla av Ola Billgren, föreställande Dinu Lipatti, en rumänsk kompositör och pianist, värderad till 400 000–500 000 kronor.

– Jag vet inte så mycket om konst. Men jag lär mig, säger hon när de lämnar auktionsfirman för denna gång.

TEXT OCH FOTO:
ULLACARIN TIDERMANN

KARIN MAMMA
ANDERSSON, "Lillebror".



MARIA MIESENBERGER,
"Stilla rörelse/Standing
motion (landande/landing)"

BUKOWSKIS AUKTIONSFIRMA

■ Bukowski auktioner AB är Nordens ledande auktionshus inom Fine Art, antikviteter och design. Ytterligare kontor och visningsrum finns i Göteborg, Malmö och Helsingfors.

■ Bukowskis grundades 1870 av den polske adelsmannen Henryk Bukowski. Den första större viktiga försäljningen ägde rum 1873 och omfattade en av kung Karl XV:s samlingar.

De vill ge hopp till drabbade kvinnor

BRÖSTCANCER Att få en cancer-diagnos ställer livet på ända. Att prata med någon som själv har varit drabbad kan vara ett gott stöd. Det tycker Birgitta Borg Olsson och Lena Solberg. De har båda behandlats för bröstcancer och stöttar andra kvinnor som drabbas.

Båda är engagerade i Bröstcancerföreningen i Kalmar län. Föreningen vänder sig till kvinnor och män som har eller har haft bröstcancer, och till närstående. För många är det viktigt att få prata om sin situation.

– Man drabbas på ett psykologiskt, mentalt sätt. Det är en chock när man får diagnosen och det kan man lätt förstå, säger Birgitta Borg Olsson, som är ordförande i föreningen.

Jobbigast när barnen var små

Birgitta Borg Olsson är 74 år. Hon insjuknade i bröstcancer första gången 1989. Ena bröstet opererades bort. Senare upptäcktes en tumör i armhålan. Hon behandlades med operation, cytostatika och strålning. Tio år senare fick hon äggstockscancer och 2005 cancer i andra bröstet.

– Det jobbigaste var väl allra först, när barnen var små och man fick den här diagnosen. Situationen påverkade min man och hela familjen. Jag har fyra barn och den yngsta var då fyra år. Sedan har det varit svårt att det har upprepats, men mellan de här gångerna har jag i stort sett fått känna mig frisk, säger Birgitta Borg Olsson.

Lena Solberg är 70 år. Hon har varit med i föreningen sedan 1991 då hon drabbades av bröstcancer. Hon sökte vård efter att hon upptäckt en knöl i bröstet. Knölen var cancer.

Ville se sonen växa upp

– Jag ville behålla mitt bröst. De tog bara den del av bröstet där tumören fanns, med påföljd att jag var tvungen att strålbehandlas och äta hormontabletter. Jag fick åka till Linköping och bo där i veckorna. Det var tufft för min man och vår fem år gamla son, säger Lena Solberg och minns de jobbiga tankarna.

– Jag trodde inte jag skulle överleva sommaren. Jag ville se sonen växa upp och ta studenten, säger hon.

När Lena Solberg våren 2018 var på mammografi upptäcktes ett förstadium till cancer och hon har nu opererat bort

”Jag trodde inte att jag skulle överleva sommaren.”

hela bröstet. Ännu en gång har hon fått stöttning från föreningen.

– Nu är det bara att köra. Jag är lite väl krass ibland men jag tycker att det är som det är. Och jag talar om för alla, för jag tycker det är bättre att de vet vad som har hänt, säger Lena Solberg.

Hon är utbildad stödperson och är samtalspartner till drabbade och anhöriga.

– Jag tycker att man är mer öppen om sin sjukdom nu jämfört med tidigare. Jag tror att många i dag också har stöd i sin omgivning, i och med att man kan prata öppet om det, säger Lena Solberg.

Birgitta Borg Olsson håller med. Upp-

märksamheten kring bröstcancer har ökat, bland annat genom Rosa bandet-kampanjen.

– Många artister och andra offentliga personer har gått ut och sagt att de har fått bröstcancer. Det bidrar till att öppenheten ökar, säger Birgitta Borg Olsson.

Viktigt med tidig upptäckt

Kvinnorna kallar sig för goda exempel och vill ge hopp till andra.

– Man kan bli frisk och leva många år. Det har vi fått uppleva. Och många fler än oss. Det kan vi dela med oss av, säger Birgitta Borg Olsson.

STÖTTAR MEDSYSTRAR

Birgitta Borg Olsson är ordförande i Bröstcancerföreningen i Kalmar län. Lena Solberg har tidigare varit ordförande i föreningen.

– Vi vill upplysa om vad bröstcancer är, hur jag kan göra för att tidigt upptäcka den. Om man ska bli botad, är tidig upptäckt väldigt viktig, berättar Birgitta Borg Olsson.

Förutom stöd och information ordnar föreningen olika aktiviteter. Föreningen, som har 350 medlemmar i Kalmar län, ingår i riksorganisationen Bröstcancerförbundet (www.brostdancerforbundet.se).

– Riksorganisationen som vi tillhör har 33 olika lokalavdelningar i Sverige och har som motto att ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer, säger Birgitta Borg Olsson.

TEXT: ANNA SMEDBERG FOTO: KRISTINA WIRÉN



Fler får bröstcancer – och fler blir botade

BRÖSTCANCER Skräddarsydda, effektiva behandlingar och att sjukdomen upptäcks i tid gör att fler överlever bröstcancer. Men fler drabbas av sjukdomen, därför är det viktigt att undersöka sina bröst.

Bröstcancer är den vanligaste cancer-sjukdomen hos kvinnor. Antalet bröstcancerfall ökar varje år. En förklaring är att medellivslängden ökar. Vi lever längre och hinner få bröstcancer. Hormoner spelar också stor roll.

– Kvinnor får sin första menstruation tidigare men föder sitt första barn senare i livet än för 50 år sen. Det innebär att de kvinnliga hormonerna påverkar bröstet en lång tid innan bröstkörteln ”mognar” i samband med graviditet. Detta har visat sig öka risken för bröstcancer, säger Marie Sundquist som är överläkare på Kirurgmottagningen vid Länssjukhuset i Kalmar.

Viktigt med mammografi

Medan förekomsten ökar minskar dödstalen. I dag är det över 80 procent som överlever sin bröstcancer i minst tio år. Ju tidigare sjukdomen upptäcks, desto bättre är prognosen. I Sverige erbjuds alla kvinnor i åldern 40 till 74 år undersökning med mammografi.

– Mammografihälsokontrollen är jätteviktig. Det är också bra att lära känna sina egna bröst genom att känna på dem någon gång i månaden.

Målinriktade behandlingar

I de flesta fall opereras tumören bort. Ibland hela bröstet, men vanligen behålls en del av bröstet. Oftast opereras även en eller flera lymfkörtlar bort för att analyseras. Många gånger får kvinnan tilläggshandling som cytostatika eller



BRA MED TIDIG UPPTÄCKT

Ju tidigare bröstcancer upptäcks, desto bättre är prognosen. Därför är det viktigt med mammografi, menar kirurgen och bröstcancerforskaren Marie Sundquist.

80 PROCENT SOM INSJUKNAR ÄR ÖVER 50 ÅR

■ Under 2015 upptäcktes 9 382 fall hos kvinnor och 62 hos män.

■ Drygt 80 procent som insjuknar är över 50 år.

Källa: Cancerfonden

strålbehandling. Om det rör sig om hormonell bröstcancer ges anti-hormoner.

Marie Sundquist har forskat om bröstcancer sedan 1980-talet. Hon tror att framtidens bröstcancerforskning till stor del handlar om att finna nya målinriktade behandlingsmetoder.

– Läkemedelsbolagen letar nya sätt att leverera små mängder av cellgifter med

en budbärare till tumören. När du ger ett cellgift sprids det i hela kroppen, det är därför man får många biverkningar, men om man kunde skicka det direkt till tumörcellerna vore det mycket smartare. Det skulle ge färre biverkningar och vara mer effektivt, säger Marie Sundquist.

TEXT: ANNA SMEDBERG FOTO: KRISTINA WIRÉN

Vet du vad som händer efter döden?

Testamentskolan® del 7 av 8

När en människa avlider är det mycket som måste ombesörjas. Anhöriga ska underrättas, begravning planeras, den avlidnes räkningar betalas, bostaden tas om hand och bouppteckning upprättas mm, mm.

Oftast är det en nära anhörig eller annan närstående som tar hand om allt efter en avliden person men vem gör det om man dör helt ensam?

När en person som helt saknar anhöriga dör anmäls dödsfallet till bl.a. kommunens Socialförvaltning vars boutredare gör hembesök hos den avlidne för att leta efter eventuella kontakter med släktingar i form av brev, vykort eller annat som kan ge vägledning. Finns det över huvud taget ingen som kan ta hand om allt efter den avlidne är det kommunen som förvaltar dödsboet och även finansierar begravningen om dödsboet saknar tillgångar.

BOUPPTECKNING

Inom tre månader efter dödsfallet skall bouppteckning förrättas. En bouppteckning är en uppteckning av den avlidnes tillgångar och skulder per dödsdagen. Om den avlidne var gift ska även den efterlevande makens tillgångar och skulder upptecknas. Bouppteckningen ska också innehålla uppgift om dödsbodelägare, eventuellt testamente och annat som kan ha betydelse för arvets fördelning t.ex. gåvor som den avlidne givit under sin livstid. En bouppteckning ska ges in till Skatteverket för registrering inom en månad efter förrättningen och senast fyra månader efter dödsfallet.

DÖDSBOFÖRVALTNINGEN

Det är viktigt att dödsboet tas om hand och förvaltas direkt efter dödsfallet. Räkningar ska betalas, bostad säljas, bolån lösas, prenumerationer, abonnemang och sociala medier avslutas osv. Även en sista deklaration och slutredovisning ska upprättas.

BODELNING OCH ARVSKIFTE

När dödsboet är färdigutrett och eventuellt testamente vunnit laga kraft skall arvet fördelas mellan arvingarna. Detta görs genom ett arvskifte som är ett skriftligt avtal mellan dödsbodelägarna om hur arvet ska fördelas dem emellan. Om den avlidne var gift eller sambo ska först en bodelning göras. Oftast görs bodelning och arvskifte i samma handling.



TESTAMENTE

Om en person har upprättat ett testamente är det oerhört viktigt att testamentet i original återfinns efter det att personen avlidit. Därför måste ett testamente förvaras på ett tillförlitligt sätt. Tidigare förvarades många testamenten i bankfack, men då allt fler banker upphör med att hyra ut bankfack till sina kunder, måste andra förvaringssätt erbjudas.

I Göteborg finns ”Testamentsbanken” dit man kan skicka sitt testamente i original för förvaring och säkerställande av att det kommer i ”rätta händer” efter dödsfallet.

Familjens Jurist och många begravningsbyråer erbjuder också en säker förvaring av testamenten.

Har du testamenterat till förmån för en ideell organisationen erbjuder även dessa i allmänhet förvaring av ditt testamente.



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

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

NAMN _____
ADRESS _____
POSTNR _____ POSTADRESS _____ SPRÅK _____

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



© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.

Hjärt 
Lungfonden

Nathalie bjuder äldre på matlåda



När mormor Anita Olsson, 78, tänkte börja äta barnmat, bestämde sig Nathalie Vollbrecht, 27, för att göra matlådor till henne. Men tanken att många äldre inte har råd att köpa bra mat, fick henne att starta Pensionslådan. I dag lagar hon mat till fem personer en gång varje månad, dagarna innan pension.

– Jag gillar äldre. Och jag umgås med dem på samma sätt som med vänner i min egen ålder. Vi fikar, äter lunch, promenerar, pratar. Jag tycker att det är hemskt att en del äldre inte äter ordentligt, eller inte har råd att äta mot slutet av månaden för att pensionen inte räcker till, säger hon.

När idén var kläckt började hon höra sig för i vänskapskretsen, bland grannar i Stockholmsförorten Östberga och på Facebook. Mormor var en självklar mottagare, och så hade hon vännen Maj, 85, som hon träffar varje vecka som seniorvolontär. En 90-årig granne ville också gärna ha hemlagad mat en gång i månaden. Och så rullade det på. Hon fick kontakt med en 70-årig man i Huddinge, en 95-årig man i Stureby och en 68-årig kvinna i Örby.

– En kvinna som jag var hos sa att det var bra att jag lagade maten veckan innan pensionen, då hon och många andra pensionärer har dåligt med pengar.

Lagar maten samma dag

Fler än fem pensionärer per månad märker hon inte med. Hon lagar maten i sitt eget lilla kök, med två stekpannor och två ugnsplåtar. Inför varje Pensionslåda ringer hon runt och frågar vem som vill ha mat och om de har några särskilda önskemål.

– Jag har en halvkyl och en halvfrys. Så maten lagas och körs ut samma dag, eller senast dagen efter. Jag tittar efter extrapriser och erbjudanden och jag handlar för cirka 1 500 till 2 000 kronor varje gång.

Hur funkar det?

– Jag har ju tre jobb, säger Nathalie Vollbrecht och skrattar.

– Det kostar, men det går inte att mäta i vad det ger tillbaka. Det är värt det. Och så gillar jag att laga mat så det är mest kul.

Persisk kokbok för variation

Projektet startade i april och i dagarna lagade hon fem middagar var till fem pensionärer för sjätte gången. Två dagars jobb, en dag för att handla och laga mat och en dag för att åka ut med maten till hennes matgäster. Och måltiderna delas ut gratis!

För att variera sig har hon köpt en persisk kokbok. Mormor oroar sig för att pensionärerna inte ska tycka om den maten och tycker att hon ska laga stekt strömming, men Nathalie Vollbrecht tror att även äldre vill prova nytt.



Nathalie Vollbrecht med mormor Anita Olsson på favoritfikat i Bandhagen.

– Ja, hon håller verkligen på. Jag är stolt över henne. Hon är snäll och drivande och ställer upp för sin mormor.

Anita Olsson har anlänt för veckans cafébesök. Då åker mormor och barnbarn till Bandhagen, söder om Stockholm, beställer räksmörgås och delar på en citronpaj till efterrätt.

– Vi gör alltid samma beställning och sitter vid samma favoritbord. Och sedan storhandlar vi om det behövs, säger Nathalie Vollbrecht.

Tre extrajobb

Hon har alltid haft många järn i elden. Nu läser hon på Stockholms universitet och ska bli lärare i svenska och svenska som andraspråk. Farten är 200 procent, för hon vill bli klar med studierna innan hon fyller 30. Samtidigt har hon extrajobb som säljare på Ikea, handläggare på Bostadsförmedlingen och personlig assistent 14 timmar i månaden.

– Hittills har det gått bra. I framtiden vill jag nog bara ha ett heltidsjobb, men att vara seniorvolontär tänker jag inte sluta med.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDEMAN

Stödstrumpor Snabbt och enkelt hem i brevlådan!



0247-
23532

RS
PRODUKTER

Vega RESOR

Jul & Nyår på spa!

Viimsi Spa	Tallinn	22/12-28/12	6 ntr	4990
Viimsi Spa	Tallinn	22/12-30/12	8 ntr	5990
Pirita Spa	Tallinn	29/12-4/1	6 ntr	5190
Laine Spa	Haapsalu	22/12-31/12	9 ntr	6390
Tervis Spa	Pärnu	22/12-31/12	9 ntr	6690

Ingår båt, behandlingar, bad, halv/helppension och jul/nyårsmiddag. Alla priser är per person i dubbelrum.

08 - 545 115 50 www.vegaresor.se

ONLINE-RABATT!

Störst på
spa -
avresor
varje dag!

Stärkevästen®

**Förbättrar din hållning
och motverkar problem
i rygg och nacke.**

076-77 60 777
www.starkevasten.se



**PENSIONSÅDAN
11 SEPTEMBER 2018**

Rullader fyllda med gräddsås och
färskost med pressad potatis

Lasagne med zucchini och köttfärs

Kycklinggryta med sweetchilisås,
ris eller pasta

Persisk fiskgryta (lax, torsk, scampi)
med ris eller pasta

Vegetarisk sås med ris
eller pasta

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, Lägenhetshotell inkl. direktflyg, bagage och taxitransfer t/r,

Januari tre veckor * med uppvärmd pool

Las Palmas – Brisamar *** enrumsvåning	11.500:-
Playa del Ingles – Tagoror *** tvårumsvåning, pool*	11.800:-
San Agustin – Folias *** enrumsvåning, frukost, pool*	13.600:-

Mars tre veckor * med uppvärmd pool

Puerto de la Cruz – Florida Plaza *** enrumsvåning, pool*	8.800:-
Playa de las Americas – Paraiso del Sol *** enrumsvån, pool*	11.300:-
Las Palmas – Catalina Park *** taksvit med terrass	11.100:-
Playa del Ingles – Amazonas ***	11.900:-
Funchal – Pestana Village **** enrumsvån, frukost, pool*	12.500:-

Costa del sol

Fuengirola – PYR *** enrumsvåning, uppvärmd pool	8.200:-
Torremolinos – Bajondillo *** enrumsvåning	8.400:-
Almuñecar – Chinasol ** enrumsvåning	8.400:-
Marbella – Princesa Playa **** enrumsvåning, pool	9.400:-
Nerja – Toboso **** enrumsvån, frukost, havsutsikt, innepool	10.400:-
Almuñecar Playa **** dubbelrum, halvpen., innepool	13.900:-

Mallorca

Palmanova – Playa C'as Saboners **** enrumsvåning	9.300:-
Palmanova – Zafiro **** tvårumsvåning, inomhuspool	11.900:-

Malta

Sliema – Blubay *** tvårumsvåning, inomhuspool	8.900:-
--	---------

Cypern

Agia Napa – Liquid *** enrumsvåning	8.700:-
Agia Napa – Melpo **** enrumsvåning, frukost	10.900:-
Larnaca – Atrium *** enrumsvåning	8.900:-

Vår/sommar/höst 2019-katalogen är här!

Alla de populäraste badresmålen och Europas kulturstäder:

Mallorca, Costa del Sol, Kanarieöarna, Portugal, Kreta, Rhodos, Cypern, Turkiet, Aten, Barcelona, Budapest, Krakow, Lissabon, Madrid, Malaga, Nice, Palma, Prag, Rom

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 helårsbroshyr med ett noga utvald utbud på badresmål.

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

Hotel
RESERVATION

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

Kan testamantet skrivas gemensamt?

FRÅGA: Jag och min fru vill skriva ett testamente med innebörden att efter att vi båda har dött så vill vi testamentera all vår egendom till våra fyra barn och att det ska vara deras enskilda egendom.

Vår fråga är om man kan skriva ett testamente med inledande text: "Vi xx född den... och min hustru xx född den bestämmer att följande ska gälla som vår yttersta vilja osv." Kan vi skriva så för oss båda eller måste man skriva ett testamente för var och en av oss?

SVAR: Makar eller sambor som vill testamentera till varandra, sina barn eller någon annan person eller organisation, kan antingen göra detta i var sitt testamente eller i ett gemensamt så kallat inbördes testamente.

I ert fall så har ni en gemensam önskan att arvet efter er, som en gång i framtiden ska tillfalla era barn, ska vara deras enskilda egendom. Ett sådant testamente är mycket lämpligt att göra som ett inbördes testamente, alltså i en gemensam handling.

Fråga juristen

ATT ARVET ÄR ENSKILD egendom innebär att om barnen är gifta eller sambo och hamnar i en skilsmässa eller separation, så ska det arv som barnen har fått från er, inte ingå bland de tillgångar som ska delas med barnens make eller sambo.

Ett testamente bör, förutom namnet på den eller de som skriver testamentet, även innehålla dennes personnummer. Inledningen i ett inbördes testamente kan vara: "Vi, XX (namn och personnummer) och YY (namn och personnummer) förordnar härmed som vårt testamente att..."

OM TESTAMENTET SKA omfatta samtliga tillgångar, så bör man skriva "alla (eller samtliga) mina (eller våra) tillgångar", hellre än att försöka räkna upp de olika tillgångarna. Det kan annars lätt bli missförstånd eller problem att tolka testamentet om den uppräknade tillgången inte längre finns kvar.

För att undvika otydliga eller felaktiga formuleringar så är mitt råd att ni anlitar en jurist för att upprätta testamentet.



LINDA LJUNGGREN
FAMILJENS JURIST

Denna sida är en annons

Gustav är en aktiv man som för en tid sedan känt av problem med benen. Periodvis upplevde han en molande känsla och vissa dagar hade han till och med svårt för att gå i trappor. När han fick tips om kosttillskottet Active Legs, bestämde han sig för att ge det ett försök. Hjälp kom snabbt och han har äntligen kunnat återgå till sitt normala aktiva liv.

Jag hade svårt att gå i trappor

Gustav som är 73 år är en glad och utåtriktad man som drivit eget företag inom transportbranschen, arbetat som försäljare och även skådespelare. En riktig mångsysslare. Han har alltid varit aktiv och mån om sin hälsa. Som ung spelade han fotboll och ishockey. Även löpning och simning var aktiviteter han gillade. Numera föredrar han långa promenader på landet med sin fru. Men sedan en tid tillbaka har benen börjat krångla och gjort det svårt för honom att vara aktiv. Han upplevde obehagliga stickningar och en molande känsla.

–Vissa dagar kunde jag till och med ha svårt för att gå i trapporna hemma och det har inte minst varit påfrestande för humöret när man är van vid att vara aktiv.

Fick tips om Active Legs

–I en tidning läste jag om Active Legs och bestämde mig för att testa. Redan efter 1,5 månad kände jag stor skillnad. Den molande känslan och stickningarna var

borta och jag kunde börja njuta av promenader med min fru igen. Jag är så glad att jag bestämde mig för att ge Active Legs ett försök.

Tydligt bevis

Ytterligare en tid senare kände sig Gustav så bra att han bestämde sig för att sluta med tabletterna.

–Det skulle jag aldrig ha gjort. Redan efter två dagar började obehaget komma tillbaka, berättar han. Nu slutar jag inte igen och rekommenderar gärna produkten till mina bekanta.

Det var ju också ett tydligt bevis för att Active Legs gjort riktig nytta, avslutar han glatt.

Var kan man köpa Active Legs?

Active Legs kan du köpa i apotek och hälso-butiker eller på www.newnordic.se

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

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

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



Hjälp
för trötta och
tunga ben



APOTEK ICA

apoteket

APOTEK

HÄLSOKRAFT



LloydsApotek



DAGVERKSAMHET Visst ska man kunna rocka fett när man har fyllt 80. Det menar i alla fall Marcus Nyrén, verksamhetsledare i den öppna dagverksamheten på äldreboendet Varagården i Bjuvs kommun, Skåne.

– Allting går när man är rik på år, säger han när konserten under Seniormässan i Malmö drar igång.

Det här är kul. Jättekul! Vi konstaterar efteråt att det står 1 300 år på scenen när Metallic Rollatorz gör entré. De är 19 stycken på scenen, knappt någon under 80 år, klädda i glitter och glamour, och med stora leenden visar de både glädje och humor.

– Vi känner oss så upplyfta, säger Inga "Idol-Inga" Fransén, 91, och höjer en

knuten näve för att markera att det är rock'n'roll för hela slanten.

– Det är kul. Här känns det lätt att bli trött, förtydligar Birgit "Bibbi Beyoncé" Jensen, 92, och menar att man blir glad, trött och nöjd efter en konsert.

Världsturné i Skåneland

Det seniora rockbandet, med drag åt både punk och rock, säger att de är på världsturné i Skåneland. Och de har sedan starten för ett år sedan uppträtt i

” Vi arbetar för att våra äldre inte ska känna ensamhet.

en mängd sammanhang, anträt scenen och fått publiken att svänga på höfterna.

– Vi ska leva det Bjuva livet, sjunger de under ledning av Marcus Nyrén som dansar runt nedanför scenen och leder kören.

Det är han som har fått fart på både dagverksamheten på Varagården i Bjuvs kommun och de äldre som rockar loss på scenen.

Marcus Nyrén är grundskolläraren som sadlade om till "äldrepedagog" och tog med sig de pedagogiska verktygen för ett livslångt lärande, varierande, utmanande – men framför allt roligt. I dag är han ledare för verksamheten tillsammans med äldrepedagogen Marlene Ohlsson.

Verksamheten är öppen för alla pensionärer, pensionärer med hemtjänst och trygghetslarm i Bjuvs kommun.

– Det ska vara så kul i Hörnan att man inte vill vara utan den ens i en minut, säger Marcus Nyrén.

Han vill genom verksamheten sprida en känsla av att allt går och har därför delat upp dagsprogrammen utifrån olika mål. De ska erbjuda ett livslångt lärande – alltifrån frågesport till att lära sig mer om ny teknik. De ska innehålla fysisk aktivitet och det ska finnas möjlighet till gemenskap kring fikabordet, allt från samtal till allsång.

– Jag är nöjd när deltagarna går härifrån med ett leende på läpparna. Jag vill förmedla att allt är möjligt och att vi ska fokusera på det friska, säger Marcus Nyrén.

Förebyggande verksamhet

Han är uppenbart stolt över verksamheten i Bjuv och att den fått sådan uppmärksamhet i media, radio och tv. Och framför allt vill han peka på att det är en förebyggande verksamhet.

– Vi arbetar för att våra äldre inte ska känna ensamhet och isolering och hålla



Brita Jarnhäll bidrog till peppen när Metallic Rollatorz bildade världens äldsta hejarklack under fotbolls-VM tidigare i år.

sig friskare längre. De ska komma till oss och stanna!

Bjuv har satsat på aktiv dagverksamhet och har nu för avsikt att också införa uppsökande verksamhet för alla som fyllt 80 år. I det konceptet ska de äldre också få information om dagverksamheten.

– Det är populärt och vi har dagligen 25 till 40 personer som kommer till oss, många fler vill komma. Och jag vill gärna sprida

detta sätt att arbeta till andra kommuner.

– Marcus är mycket pedagogisk och vi lär oss massor i frågesporter och tipspromenader, säger Brita "Black Beauty Brita" Jarnhäll, 86.

Tar traktorn hit

Bland de yngsta i Metallic Rolatorz är Kerstin Sorth, 75. Hon är anhängigvårdare åt sin man som är tio år äldre. Och mamman som är 97 bor på Varagården.

– Det är ganska tungt att vara ensamvårdare. Och när jag har besökt mamma är jag på dåligt humör. Men när jag kommer från dagverksamheten då är jag glad igen, säger hon och skrattar.

Vid borden intill sitter herrarna. En av dem är Roland "Rock'n'roll Roland" Påls-son, 79. Han bär en svart cowboyhatt och kommer till dagverksamheten i sin traktor som han parkerar utanför Varagården.

– Ja, det är ju så jag tar mig dit, något annat fordon har jag inte, ler han.

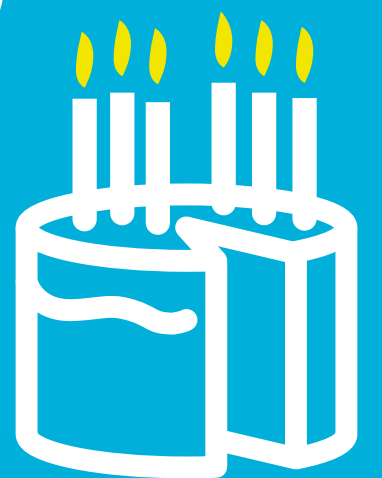
TEXT: ULLACARIN TIDERMANN

FOTO: BJUVS KOMMUN

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!



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 400 Par. Art.Nr 444

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 800 Par. Art.Nr 888

"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 300 Par. Art.Nr 333

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 svart färg. Var vänlig att uppge vilken färg du önskar vid beställning.



MAGNETIC DELUXE FOTLEDSSTÖD 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.

FOTLEDSSTÖD



BRA MOT!

- Smärta i fotter, häl 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 200 Par. Art.Nr 222

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.



FÖRDELAR!

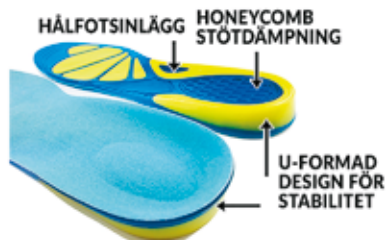
- Minskar smärta och stelhet!
- Värmer ryggen!
- Förbättrar blodcirkulationen!
- Motverkar dålig hållning!
- Ger stöd när du går och står

Art.nr 60-10

PROVA PÅ PRIS ENDAST 299 Kr/St!
(Ordinarie pris 399 Kr/St.)
UPPGE DIN LÄNGD 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

ENDAST 169 KR/PAR! ERBJUDANDE! KÖP 2 PAR ELLER FLER SÅ BETALAR DU BARA 149 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:	Portot är redan betalt
					Adress:	
					Ort:	
					100% NÖJD KUND GARANTI! Prova gratis i 30 dagar. Betala bara om du är nöjd. Leverans direkt till din dörr. 1 Års Garanti	

Moneo Direct AB
20636342
802 08 GÄVLE

”Glöm inte vallöftet om pensionärsskatten!”

SKPF Pensionärernas förbundsordförande Berit Bölander och PROs ordförande Christina Tallberg uppmanar samtliga partier som innan valet lovade sänkt eller avskaffad pensionärsskatt, att se till att löftena blir verklighet.

Pensionärsskatten, dvs den högre skatt på pension jämfört med samma inkomst av arbete, som uppstod i samband med att den tidigare borgerliga regeringen införde jobbskatteavdraget 2007 var starkt ifrågasatt före valet. Så här lät det då:

- Moderaternas Ulf Kristersson den 9 juni: ”Det blir samma beskattning (mellan arbete och pension).”
- Sverigedemokraternas valmanifest: ”... slopa pensionärsskatten.”
- Socialdemokraterna vill: ”avskaffa pensionärsskatten helt till 2020”
- Kristdemokraternas Jakob Forssmed den 15 maj: ”Vi vill ta bort den högre skatten för pensionärerna direkt, utan några stegvisa nedtrappningar”
- Vänsterpartiet och Miljöpartiet vill också avskaffa skatteskillnaden mellan inkomst av arbete och pension.

Det är för alla uppenbart att det före valet fanns en bred och stabil majoritet i riksdagen över blockgränserna för en

lika beskattning av inkomst av arbete och pension. Nu, efter valet, är den parlamentariska situationen mycket oklar. För att kunna bilda regering kommer att krävas kompromisser och att partierna backar från tidigare ståndpunkter. I det politiska förhandlandet som nu pågår vill vi påminna om de löften som ställts ut till de två miljoner väljare som har pension.

Risk att löftet förvanskas

Erfarenheten visar att vid kompromisser mellan olika partier är det lätt att komma överens om utgiftsökningar, medan det kan vara svårare att komma överens om finansieringen. Vi ser därför en uppenbar risk för att vallöftet om sänkt skatt för pensionärer skjuts på framtiden eller på annat sätt förvanskas och förminsas. Detta vore ett stort svek mot alla pensionärer.

Efter valet är det bara sex riksdagsledamöter av 349 som är pensionärer. Erfarenheten av vara pensionär och leva på pension saknas därför i princip i dagens riksdag. Därför får vi från PRO och

SKPF-pensionärerna ta på oss uppgiften att påminna partierna om vikten av att se till att dagens pensionärer får den utlovade skattesänkningen.

Tre krav

Därför vill vi nu att samtliga partier som före valet lovade sänkt eller avskaffad pensionärsskatt ställer upp på följande tre krav:

- Att se till att lön och pension beskattas lika – och att det även gäller för pensionärer som ännu inte har fyllt 66
- Att detta genomförs helst 2019 men allra senast 2020
- Att varje förslag om skatteförändring på inkomst av arbete åtföljs av ett likadant förslag om förändring av skatten på pension

CHRISTINA TALLBERG, ORDFÖRANDE,
PENSIONÄRERNAS RIKSORGANISATION, PRO
BERIT BÖLANDER, ORDFÖRANDE,
SKPF PENSIONÄRERNA

DEBATTARTIKELN HAR PUBLICERATS I AFTONBLADET

																									
										TAR HAND OM SPETSÉN		FÖLJER HIPPI VINDA		TVEKAR MAN VID ÄR FYRA KVARI											
										STUDERAR MAN IHOP I UTTALS- TECKEN		KORALL- DJUR		LIKNA- EN KRATER		ÄTS OFTA I OAS?									
										SÖKER EFTER RAS SLICKA I SIG															
GÖRA IORD- NING KUVERT		INGEN I HÖPP- LÖST FALL		ÄR BJÖRK- LAG		SOM KOMMER I FÖRSTA HAND		ÄR GAMEN DELAR AV MATERIAL I KLÖS				VIBRERA GÖRS LÄTT EN PLÄTT I													
SAKNAR HÄNSYN I BROTTE										LIVSTID FINNS I POOL															
						MUNTRA UPP						FINNS GJÖRD FÖR KRITISERAR													
MÅL I SPRÅKET						DRICKS DET I				HETSA FLICK- NAMN				MITT I PUBLIK											
FÅGEL						VERKLIG VETERAN								SMULA											
		FLICK- NAMN FÖR- TECKNING				ÄR TOM VID TEXT FÖREBILD										KULA TILL FODER									
SMÅLL ELLER ÄNGSLIG		KNORRAR FICK EN SOM FICK NEJ										HAR MAN VID EN SKINKA													
NÅGOT ATT SPELA OM		HÅLLER EN ATT LITA PÅ SLAVA				STÅR VID ÅRTAL TON						SYSSLAR MAN MED VID STAD													
				I BOLL TILL EN MES FÖRBUD				STRUMP- MATERIAL SKRIVET VARDE						MED STIL											
HUVUD- STAD I DEL AV DELAT LAND										KROK ATT FISKA MED PROGRAM I LUREN															
HÖRS FRÅN FÄR				JOBB- MYNDIGHET FÖRR OCH		HAR BLÅSHÅL						PREFIX FÖR ISÄR		SMILA ÄREN SKRÄDDA- RE											
ÄR EN STJÄRNA						I LITE FÖR HÖG GRAD				SLÄTA		FÖLJS FÖR ATT GÅ NER? BJÖRN													
																KORT OM STOR FOTBOLLS- KLUBB									
										ÄR MAN FINNS FÖR KUDDEN				KÄMPADE MOT SIXTEN SEPARAT											
										SLUTORD IBLAND KOLLA				SEGT FÖR EN SNIDARE											
SLÄPPS NYHET VID										HAR LJUS BLAND BOLLAR FEMTIO															
														FÖLJER DÅ MÄN SLAGTI GLAS											

KRYSS NUMMER 5. Lösningen ska vara insänd senast den 14 november till adress: Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm. Skriv ner svaren i de gula rutorna på ett vykort, eller maila svaren till korsord@skpf.se. Skriv Krysset nr 5 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott **Guldanten**.

 Region
Gävleborg

Ring oss gärna om du har frågor

VÄLKOMMEN TILL VÅR WEBSHOP!

VI HAR BRA PRODUKTER FÖR ALLA

Butiken Hjälpmedel SAM
hjalpnu.se | 026-15 35 01

7-dagars dosett

150:-

Gelsocka

95:-

Pet-flaske
öppnare

15:-

Vaccumnyckel

50:-

Hjälpmedel SAM



ULL I SÄNGEN

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

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

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

 **Må Vål**
produkter

Nu även tryckavlastande madrasser!

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

Förhindra fall-olyckor!

Anti-halk-socka för vuxna

75:-



49:-

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

Ankel-socka med lös resår!

Sitter bra uppe utan gummi-resår. Handkettlad tå-söm för bästa komfort.

Finns i vit, ljusgrå, beige, svart och marin.

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

Strl 36-39, 40-44, 45-48.

*Frakt ingår i priset. Ev. kostnader enligt nedan tillkommer. Vid förskottsbetalning till **pg 8 33 33-5** tillkommer ingen avgift.*

☐ förskottsbetalning (+0 kr)
☐ faktura (+49 kr)
☐ postförskott (+69 kr)

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

namn

adress

postnr postadress

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

En kär tradition med långa anor

I adventstid börjar julmarknaderna sprida doften av glögg, pepparkakor och tända marschaller över Sverige, och mängder av besökare infinns sig på jakt efter den rätta julstämningen. Men förlagan till vår tids julmarknad hade ingenting med julen att göra.

Decembermarknader, eller Dezembermarkt, hölls i Wien på 1300-talet. Albrect I lät då alla handlare hålla en marknad i början av vintern så att människor skulle få möjlighet att bunkra upp med det nödvändigaste inför årets kallaste månader.

Det blev ett populärt evenemang och så småningom började också små vintermarknader, wintermärkte, dyka upp över hela Europa. Under dessa marknader kunde både handlare och familjer sälja godsaker och hantverk. Så småningom kom marknaderna att förknippas med julen. Några av de första riktiga julmarknaderna genomfördes i Tysk-

land, en av de äldsta sägs vara Dresdner Striezelmarkt. Den omnämns redan 1434 och hölls då måndagen före jul. Marknaden anordnas än i dag och har nu öppet under hela adventsperioden. Julmarknaderna lockar miljontals besökare varje år.



Redan på Vasas tid...

På Stortorget sedan 1523

Också här hemma i Sverige har man anordnat julmarknader sedan lång tid, om än inte fullt lika länge som i Tyskland. Till de äldsta hör julmarknaden på Stortorget i Gamla stan i Stockholm. Redan 1523 styrde Gustav Vasa upp en julmarknad

där, med kravet att endast svenska varor skulle tillhandahållas. Och förutom några korta uppehåll och omflyttningar, har den hållits varje år sedan dess. Så sent som för några år sedan utsågs den till en av Europas bästa julmarknader.

En del redan i november

Vill man insupa lite julstämning eller bunkra upp förrådet av pynt och delikatesser inför helgerna är julmarknaden ett måste. De börjar numera att dyka upp redan i mitten av november så det är hög tid att börja planera årets besök!

Vi guidar dig här till årets bästa julmarknader, från norr till söder.

TEXT: HELENA NILSSON



FOTO: CARL-JOHAN UTSI

Jul i midnattssolens land

1 Fira midvinter i Jokkmokk i stämningsfull miljö, med spännande matupplevelser, konstutställningar, musik och shopping.

Var: Jokkmokk

När: 8-9 december

Entré: Fri

Läs mer: jokkmokksjulmarknad.se



FOTO: PETER ENGMAN

Gammaldags julfirande

2 Andra helgen i advent firas julen in på gammaldags vis med Västerbottens museum i kulturhistorisk miljö.

Var: Gammlia, Umeå

När: 8-9 december

Entré: Fri

Läs mer: vbm.se



FOTO: E WESTBERG

Jul för hela familjen

3 Julmarknad för hela familjen som bjuder på flera roliga inslag, som pepparkakshustävling och möte med Tomten och Tomtemor.

Var: Jamtli, Östersund

När: 7-9 december

Entré: Vuxen 80 kr, barn fri entré

Läs mer: jamtli.com



Stämning på Norra Berget

4 Utlovar äkta norrländsk julstämning. En traditionell julmarknad med inslag av julsång, träslöjd, julgodis och bjällerklang.

Var: Norra Berget, Sundsvall

När: 8-9 december

Entré: Fri

Läs mer: norraberget.se



Traditionell julmarknad

5 Varje år sedan 1903 hålls julmarknad på Skansen med aktiviteter som passar hela familjen.

Var: Skansen, Stockholm

När: 24 november-16 december

Entré: Barn under 4 år fri entré, barn 4-15 år 60 kr, vuxen 160 kr, pensionär 140 kr

Läs mer: skansen.se/sv/julmarknad

Tomtemarknad i Dalarna

7 När du kollat in alla utställare på marknaden i Avesta kan du bland annat besöka någon av konstutställningarna eller åka på slädtur.

Var: Verket, Avesta

När: 15-16 december

Entré: från 16 år 40 kr

Läs mer: verket.se/evenemang/tomtemarknad/

Jul på Tjolöholms slott

8 En av Västsveriges största julmarknader. Tomtefar tar emot på det julpyntade godset och förutom marknaden kan man också ta del av ett flertal julaktiviteter.

Var: Tjolöholms slott, Fjärås söder om Göteborg

När: 16 november-2 december

Entré: 100-140 kr

Läs mer: tjoloholm.se/aktuellt/julmarknad

Smålandsjul på Huseby

9 Nordens största julmässa är platsen att besöka för magisk julstämning. Provsma delikatesser från flera mathantverkare och besök någon av de hundratals hantverkare som ställer ut.

Var: Huseby Bruk, Grimslov

När: 10-18 november

Entré: 100 kr, barn under 12 år fri

Läs mer: husebyjul.se

Jul på Fredriksdal

10 En äkta, gammaldags julmarknad med julgotter, juleljus, utställningar och pyssel för barnen.

Var: Fredriksdal museer och trädgårdar, Helsingborg

När: 7-9 december

Entré: 100 kr, barn upp till 18 år fri

Läs mer: fredriksdal.se

Sveriges mest köpta blåbärsextrakt för synen!

Hjälp för ansträngda och åldrande ögon.

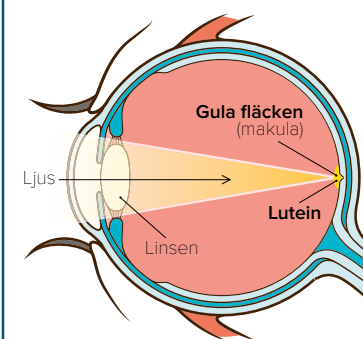
Med stigande ålder kan halten lutein i gula fläcken reduceras.

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

Blue Eye finns på samtliga apotek och hälsobutiker.



Gula fläcken – oumbärlig för synen.



Lutein-rik del av ögat ger skärpan.

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

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

Kosten påverkar

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

Gula fläcken – rik på lutein

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

SMART SENIOR

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

www.smartsenior.se

FÖRSÄKRINGAR HOS FOLKSAM

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

www.folksam.se/forbund/skpf

RES TILL SÖDRA ITALIEN

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

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 ojämställda 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.



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



”Pensionärer är experter på förändring”



RAPPORT OM ATTITYDER

Peter Sandberg, utredare på SKPF Pensionärerna har skrivit en rapport om attityder bland morgondagens pensionärer.

Nyss gick 68-revoltörerna i pension och nu är det punkarnas tur att lämna yrkeslivet. Bilden av pensionären förändras och breddas när nya generationer tar med sig sina värderingar in i pensionärlivet.

– Jante har tappat greppet om pensionärerna, våra unga seniorer struntar i konventionerna, säger Peter Sandberg, utredare på SKPF Pensionärerna.

Peter Sandberg har undersökt attityder och livsmönster hos nuvarande och blivande pensionärer. I rapporten ”Jag är

inte 65, jag är 25 med 40 års erfarenhet”, konstaterar han bland annat att dagens 50-plussare värderar frihet högre än trygghet.

– Många ser pensioneringen som en chans att leva ut på ett sätt som man kanske inte har kunnat göra sedan

”Hela föreningslivet befinner sig i ett märkligt skifte.

20-årsåldern, innan jobb, familj och amorteringar tog över. För dessa blir pensioneringen som en andra frihetsperiod med mindre plikt och ansvar, säger Peter Sandberg.

Leva sitt liv

I stället för att spara pengar till barn och barnbarn lägger man följaktligen hellre pengarna på egna resor och hobbies.

– Man anser, med rätta, att man ska få fortsätta leva sitt liv som man själv vill, och inte som gamla konventioner säger. Detta återspeglas också i synen på sex,

där fler seniorer behåller sin sexuella aktivitet långt upp i åren, säger Peter Sandberg.

Utmaning för föreningslivet

De blivande äldres värderingar är över lag allt mer orienterade mot individualism än kollektivism. Det innebär en dubbel utmaning för föreningslivet, som inte bara kräver en viss kollektiv organisering för att kunna existera, utan också många gånger är beroende av seniora fot-soldater för att gå runt.

– Hela föreningslivet befinner sig i ett märkligt skifte. Folk vill fortfarande spela pingis eller ägna sig åt hantverk tillsammans, men de vill inte hålla på med det administrativa runtomkring. Man vill

ha roligt, inte sitta i en styrelse. Den här förändringen måste vi som pensionsorganisation vara medvetna om och förbereda på, säger Peter Sandberg.

Tekniska skiften

Förändringar är dock något som pensionärer är särskilt väl lämpade att hantera, menar han:

– Vi som har levt under 1900-talet har varit med om fler tekniska och samhällsliga skiften än några andra generationer. Dagens unga, som är födda in i IT-samhället, har inte upplevt något av detta. Om det är några som är experter på förändring så är det pensionärerna.

TEXT OCH FOTO: RIKARD JOHANSSON

RAPPORTENS 8 SLUTSATSER

1. Samhällskontraktet förändras
2. Åldersstrukturen förändras
3. Synen på ålder förändras
4. Teknik blir en naturlig del i vardagen
5. Synen på arbetslivet förändras
6. Sexualiteten ökar i betydelse
7. Viljan till organisering förändras
8. Vården flyttar in hemma

LÄS MER PÅ WEBBEN

■ Läs hela rapporten ”Jag är inte 65, jag är 25 med 40 års erfarenhet” på www.skpf.se/om-skpf/material/

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 12.995kr före premie

25% TILLBAKA
Med elfordons-premien.
OBS: Endast en liten del av budgeten finns kvar!

- 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

Lennart, fd UEFA president
Jick 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:
www.strokeforbundet.se

Tack för ditt bidrag



Posttidning B

V VAGNER

RETRO 7-i-1

STEREO MUSIKCENTER

NOSTALGISK UTANPÅ – HIGHTECH INUTI

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

STORSÄLJARE!

Gratis!

Vid köp inom 14 dagar

VAGNER hörlurar

Värde 795:-

Klassiskt design
och fylligt ljud!



kr. 3 995:-

Kampanjpris

kr. 2 795:-

Spara 1 200:-

DAB+

Digital Audio Broadcasting

 **Bluetooth™**



Nyhet: Audio Technica stift
och tonarm för kristallklart ljud!



Spelar radio



Spelar CD-skivor



Spelar vinskivor



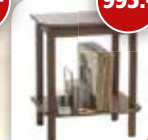
Spelar kassetter



USB / lagrar musik



Reservstift



Specialbord



Rengöringskit för vinyl

199:-

995:-

298:-

- **DAB+ AM/FM radio** med vacker stereoklang • **Bluetooth** för avspelning av ljudfiler från smartphone eller surfplatta
- **Skivhastigheter** 33, 45, 78 (stenkakor) varv/min. • **Kassettspelare** • **CD-spelare** för audio-CD och Mp3-CD
- **USB-ingång** för avspelning och lagrande av musik från radio, skiva, CD, kassett, Mp3-disk och Bluetooth
- Integrerade stereohögtalare 2 x 50 Watt • Equalizer med 5 olika 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