

här&nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 6/2018
WWW.HAROCHNU.SE



BACKPACKERS

Äventyrliga
resor med
ryggsäck



ISKALL TRADITION

DOPPALEDAG

Möt gänget som
firar julafton med
att bada i en av
Sveriges
kallaste sjöar.



PORTRÄTTET

En mästarkock
drar sig tillbaka



Nytt år
ny hälsa

MÖRDANDE REKLAM

Lär dig undvika
konsumentfällor

SKPF
pensionärerna



PILOTMÖSSA - Art nr 2433

Varm och skön pilotmössa i klassisk modell med nedfällbara öronlappar. Knäpps enkelt på och av med ställbart knäppspänne. Perfekt kalla vinterdagar! Fodrad med varm och mjuk syntetpås.

Färg: Grön, Brun, Orange, Lila, Vit, Svart, Röd.

Stl. M=56-58, L=59-61. Svart, Vit även i stl. S=52-55.

99:-

149:-

Julklapps-TIPS

Fleecejacka RAMUNDBERGET

Mjuk och behaglig fleece som fungerar perfekt som LAGER-2 men också som en skön vardagsströja. Två sidfickor med dragkedja.

HERR - Art nr 6036 • Svart, Grön, Petrolblå. • Stl. S-3XL.

DAM - Art nr 6037 • Svart, Petrolblå, Lila. • Stl. 34/36-50/52.



Vinterjacka GÄVLE

Vindtät och vattenavvisande med värmande polyesterfoder. Kraftig dragkedja och fast reglerbar huva. Dragsko i nederkant och resår i ärmslut. Två sidfickor, en bröstficka med dragkedja samt en innerficka.

HERR - Art nr 5960 • Svart/Blå • Stl. C46-58.

DAM - Art nr 5961 • Svart/Rosa • Stl. 36-48.

Rek pris 220:-

175:-



Broddar SPRINGYARD SPORTGRIP - Art nr 2497

Perfekt för jogging och promenader. Sex dubbar i slitstarkt, härdat stål. Extra dubb och förvaringspåse medföljer. CE-certifierad.

Stl. S (35-37), M (38-40), L (41-43), XL (44-47).



Pannlampa 110 LUMEN - Art nr 5324

En lätt och kompakt pannlampa med 3 watts LED. Ljuskäglan kan justeras i tre olika styrkor. Elastiskt och justerbart pannband. IP44-klassad. Batterier 3xAAA (ingår ej)

Färg: Svart, Orange, Lila.

1 för 125:- • 3 för 300:-

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel samt slutförsäljning.

PERFEKT UNDER GRANEN!

198:-

Påslakan MODIG

Sköna påslakan och örngott i 100% bomull. Påslakan 150x210cm. Örngott 50x60cm

TURKOS - Art nr 6467

LILA - Art nr 6468

GRÅ - Art nr 6469

Vårt lågpris

475:-

Strumpor på köpet!



Vinterkänga DOROTEA DAM - Art nr 4457

Slitstark, varm och bekväm allroundkänga med vattenavvisande membran. Extra förstärkt tå- och hälparti. Foder i mjuk och värmande Thinsulate™. Stabil och vridstyv. Skafthöjd: 17 cm. Vikt: ca 440/känga.

Stl. 36-41.

engelsons.se

Alla orkar inte jobba till 70

Det är tidig morgon, mörkret har inte övergått till ljus. Kylan börjar göra sig gällande, min termometer visade i dag på morgonen drygt tio grader kallt och det ligger ett mycket tunt snölager på marken. Det lyser i några fönster och det är dags att vakna till en ny dag. Min uppgift är att skriva min ledare för vår tidning. Hjärnan jobbar på, vad ska det stå i artikeln denna gång, det händer så mycket omkring oss både i vårt land och ute i världen.

Mina första tankar går till den tragiska händelsen med tolvåringen som försvann och som så småningom hittades. Samtidigt känner jag värme och respekt för alla som deltog i sökandet för att hitta honom. Flera tusen människor som engagerar sig, ger sig ut i dåligt väder, höstmörker och hjälper till i sökandet. Det värmer ens hjärta, för när det verkligen gäller så ställer vi upp för varandra.

FÖR ATT ÅTERGÅ TILL vår nuvarande situation så pågår förhandlingar för att bilda en ny regering. Det drar ut på tiden, frågan är hur länge detta kan fortgå, innan politikerna kommer till skott och kan presentera en ny regering?

Vi behöver en regering som satsar på äldrefrågorna med tanke på att vi i dag är drygt två miljoner över 65 år och antalet ökar i snabb takt.

Det är stora utmaningar som en ny regering står inför. Och för att vi ska få en bra äldreomsorg över hela landet behövs en minister på heltid som enbart ansvarar för äldrefrågorna. Det är ett krav som vi SKPF Pensionärer har.

En viktig fråga för oss pensionärsorganisationer är höjd pensionsålder som Pensionsmyndigheten lämnat ett förslag på. Det innebär bland annat, att för att få en hygglig pension, behöver man jobba fram till 70 år och ha jobbat minst trettio-fem år. Vi som redan är pensionärer kommer inte att drabbas av detta, men de som är yngre. Detta oroar mig med tanke på hur arbetslivet ser ut i dag. Speciellt hur arbetsmiljön är för de som jobbar i vård och omsorg, och i skolan bland annat. Kommer de att orka arbeta så länge och också få glädje av att njuta av ett skönt pensionärsliv och få en pension som man kan leva på? En viktig fråga att jobba vidare med inte minst i vårt förbund SKPF Pensionärerna.

NU FÅR VI PLOCKA fram våra adventsljusstakar och tända det första ljuset. Det känns skönt att tända ett ljus i mörkret och förgylla tillvaron med det. Veckorna fram till jul går fort och sedan vänder det, dagarna blir längre och längre och vi kan börja se fram mot en vår igen. Jag vill med detta tacka för det gångna året och önskar er alla:

En God Jul och Ett Gott Nytt År!

"Vi behöver en regering som satsar på äldrefrågorna."



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: Jeppe Gustafsson
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 7

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 6.18

ROBERT NYBERG:



Lätt att luras av reklam

6 Det är lätt att lockas av löften i reklamen som lovar mindre ont/bättre sömn/mindre magbesvär. Men var uppmärksam – reklamen kan vara vilseledande.

Så genomsådar du bluffen

8 Är du osäker på att en vara du är intresserad av att köpa håller vad den lovar – var skeptisk. På Konsumentverket finns telefonlinjen Hallå konsument dit man kan vända sig och få hjälp och råd.

Sorg en del av livet

12 Sorgen är för de flesta en oundviklig följeslagare. Margareta Björn som varit på ett tiotal begravningar under året anser att vi borde prata mer om döden: Det är inte så att man någonsin har "sörjt färdigt".

Stjärnkock går i pension

22 Kocken Karin Fransson har medverkat i tv, radio och tidningar, vunnit priser och 2016 tilldelades hon en stjärna i anrika Guide Michelin. Men nu lämnar hon köket på Hotell Borgholm och blir pensionär på riktigt.

Juldopp tradition i Vadstena

26 Det har julbadats i Vadstena i iskalla Vättern under några år – och intresset har skapat ringar på vattnet. Avrivningen har blivit en tradition som samlar ett stort antal badgäster iklädda badrock och tomte-luva.

Drömresan sker med ryggsäck

32 Rita Lundström och Anders Lannhard älskar att resa enkelt och tar resandet som det kommer: Man blir aldrig för gammal för att resa.

Socialt arbete i Peru blev bok

35 Cherstin Hansson, 71, arbetade under 70-talet med socialt arbete i Peru. Hennes upplevelser har nu blivit en bok – Pappa, Che och jag.

Nyårslöften som håller

44 Nyårslöften är ett dilemma. Föresatsen är god, men löftena är ack så svåra att hålla. Ta det lugnt: Ett löfte i månaden och så kanske du har ett sundare, hälsosammare och piggare liv till 2020.

Inte lätt att vara upplyst konsument

Vi överöses med reklam, i tidningar, i tv, på annonspelare i gatumiljö, i affärer. Det är så vanligt att vi inte tänker på att det hela tiden finns runt omkring oss. Men håller reklamen vad den lovar? Njaa, här ska man nog inta en sund skepsis innan man exempelvis köper ett kosttillskott eller en vara så billig att den är svår att motstå. Är du osäker om varan håller vad den lovar så finns det hjälp att få via Konsumentverkets telefonlinje Hallå konsument. På deras hemsida kan du också få råd och hjälp att gå vidare om du inte är nöjd med en vara du har köpt. I tidningen har vi samlat några tips och namnet på olika listor som varnar för oseriösa företag.

SORG HÖR LIVET TILL. Och ju längre vi lever desto större är sannolikheten att vi mister någon nära vän, partner eller familjemedlem. Vi borde prata mer om döden, menar Margareta Björn. Hon anser att vi skulle ha mycket att vinna genom att enkelt och odramatiskt samtala med varandra om det som ju faktiskt är en naturlig del av livet.

NÄR ANN-MARIE Nyström, 71, blev less på ensamheten tog hon kontakt med Singel i Sverige – en mötesplats på internet och fick nya vänner och intressen. "Det är roligt att lära sig en massa nytt. Tillsammans skapar vi minnen för livet", säger Ann-Marie Nyström.

STJÄRNKOCKEN KARIN Fransson är för de flesta känd som ört- och såsexperten som pratar mat i radio. För något år sedan fick hon en Guide Michelin för sin matkonst på Hotell Borgholm, men nu lämnar hon över arbetet till nästa generation och ska njuta av ett friare liv som pensionär.

BADA PÅ JULAFTON? Läs om gänget som träffas på julaftons morgon för att ta ett iskallt dopp i Vättern och med tomteluvan som julattribut. "Förra julaftonen kom ett trettiotal badare och det lär det nog bli ännu fler i år, säger Curt Friman från Vadstena som kläckte idén.

CHERSTIN HANSSON var en av många svenskar som reste till Sydamerika på 70-talet för att bidra med kunskap och arbetsinsats. Hennes erfarenhet av socialt arbete i Peru har nu blivit en bok – mest som ett tidsdokument att dela med snart 3-åriga barnbarnet Molly.

I BORGHOLM SAMARBETAR man över sjukvårdsgränserna för att de multijuka äldre ska få den bästa vården och slippa akuta sjukhusbesök. Bland annat satsar man på att de äldre själva ska kunna göra egenkontroller i hemmet och sedan lägga in svaren på en digital platta. Läkaren Åke Åkesson är arkitekten bakom Borgholmsmodellen med "Hemsjukhuset" – 300 patienter i den kommunala hemsjukvården. Patienterna har en fast läkarkontakt genom hela vården i stället för att bollas mellan akuten och hälsocentralen.

Redaktionen på Här&Nu önskar alla läsare **En God Jul och Ett Gott Nytt År!**



ULLACARIN TIDERMAN
REDAKTÖR

Hög andel fattiga bland Sveriges äldre

Färsk statistik från EU:s statistikorgan Eurostat visar att Sverige har flest fattigpensionärer jämfört med de andra nordiska länderna. Enligt Eurostat var det förra året 15,8 procent av svenskarna 65 år eller äldre som låg under den relativa fattigdomsgränsen. Motsvarande andel i Danmark är 8,8 procent, i Norge 9,0 procent, i Island 5,9 procent och i Finland 12,3 procent.



FOTO: ISTOCKPHOTO

Ökad kostnad för inhyrd vårdpersonal

Landstingens och regionernas kostnader för hyrpersonal inom vården fortsatte att öka under det tredje kvartalet 2018.

Enligt Sveriges kommuner och landsting, SKL, ökade kostnaderna med 4 procent eller motsvarande 52 miljoner kronor.

Målet att vara helt oberoende av hyrpersonal senast den 1 januari 2019, verkar vara långt borta.

Låt dig inte luras av reklamen

KONSUMENT Har du känt dig lurad av reklam för kosttillskott? Här är allt du behöver veta för att bli en medveten konsument.

Annonser för kosttillskott kan lämna dig med känslan att "Åh, det där behöver jag för att få mindre ont/sova bättre/äntligen få lugn på magen!".

Och det är väl okej, för det är ju reklamens uppgift: Att ge dig en oemotståndlig lust att köpa något? Men nej, det är faktiskt inte helt okej. Till att börja med får inte reklam vara vilseledande. Och just när det gäller kosttillskott är det särskilt noga reglerat vad som får sägas i reklamen.

Men vad är rätt och fel? Lennart Holmgren är associerad till Svensk Egenvård, en organisation för företag i hälsokostbranschen. Han hjälper företag att kolla om deras marknadsföring och märkning följer lagen.

Okej hävda effekt för hälsan

Han förklarar att man inte får säga att kosttillskott har en medicinsk effekt, alltså att de botar eller förebygger sjukdomar. Däremot kan man få säga att kosttillskott har effekter för hälsan. Det kallas i lagen för "hälsopåstående".

Lennart Holmgren tar som exempel ett kosttillskott som ska vara bra för hjärtats

funktion. Företaget får inte säga att det hjälper mot hjärtsvikt.

– Men om man säger att det bidrar till en normal hjärtfunktion, då är det inte medicinskt.

Samma regel gäller citat från "nöjda kunder". Även om en kund är helt övertygad om att ett kosttillskott hjälpt henne mot hjärtsvikt, så får det inte stå så i annonsen.

Dessutom får man förstås inte påstå

något som inte är sant. Det måste finnas bevis för att kosttillskottet verkligen har den effekt man påstår.

Får inte vilseleda

För att göra tydligt vad man får säga har EU tagit fram ett register med godkända påståenden. Ett exempel på godkänt påstående är: "Torkade plommon bidrar till normal tarmfunktion." I registret finns nu cirka 300 påståenden som får användas, och cirka 2000 som inte får användas, eftersom bevisen inte ansågs bra nog. Men arbetet har pausats och ett stort antal påståenden om olika växter ligger och väntar på godkännande.

Rättsläget är oklart.

FOTO: ISTOCKPHOTO

DET HÄR FÅR MAN SÄGA I ANNONSER

■ Nöjd kund

Det är okej att ha med kundberättelser i annonser. Men hur nöjda kunderna än är får de inte säga mer än lagen tillåter.

■ Forskning

Man får inte hänvisa till en vetenskaplig studie som visar att ett ämne har en hälsoeffekt.

■ Läkare

Läkare och annan medicinsk personal får inte finnas med i annonsen, eftersom det antyder att preparatet har medicinsk effekt.

Detta ställer till problem, eftersom det inte är helt klart hur man får använda de påståenden som väntar. En del anser att de får användas fritt. Konsumentverket anser att företagen får använda dem, men bara om de kan styrka att de stämmer, eftersom marknadsföring inte får vara vilseledande.

– Rättsläget är oklart, säger Anna Rhenman, jurist på Konsumentverket.

Skilda meningar

Konsumentverket har nyss hanterat ett sådant ärende. Det gäller flera preparat och flera påståenden som väntar på godkännande, till exempel att nypon skulle vara bra för lederna.

Enligt gällande EU-regler är det bara tillåtet att säga att strandnypon "bidrar till att bibehålla hälsosamma och rörliga leder", inte att det botar eller lindrar. Då klassas det i stället som läkemedel.

Ärendet ligger på "is" för utvärdering hos EFSA, Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet, eftersom det råder skilda meningar om vilka krav man ska ställa för att styrka en viss påstådd effekt.

Ovanligt med domstol

Det är inte så vanligt att tveksamma annonser för kosttillskott går till domstol. Konsumentverket försöker först få företaget att ändra annonsen frivilligt.

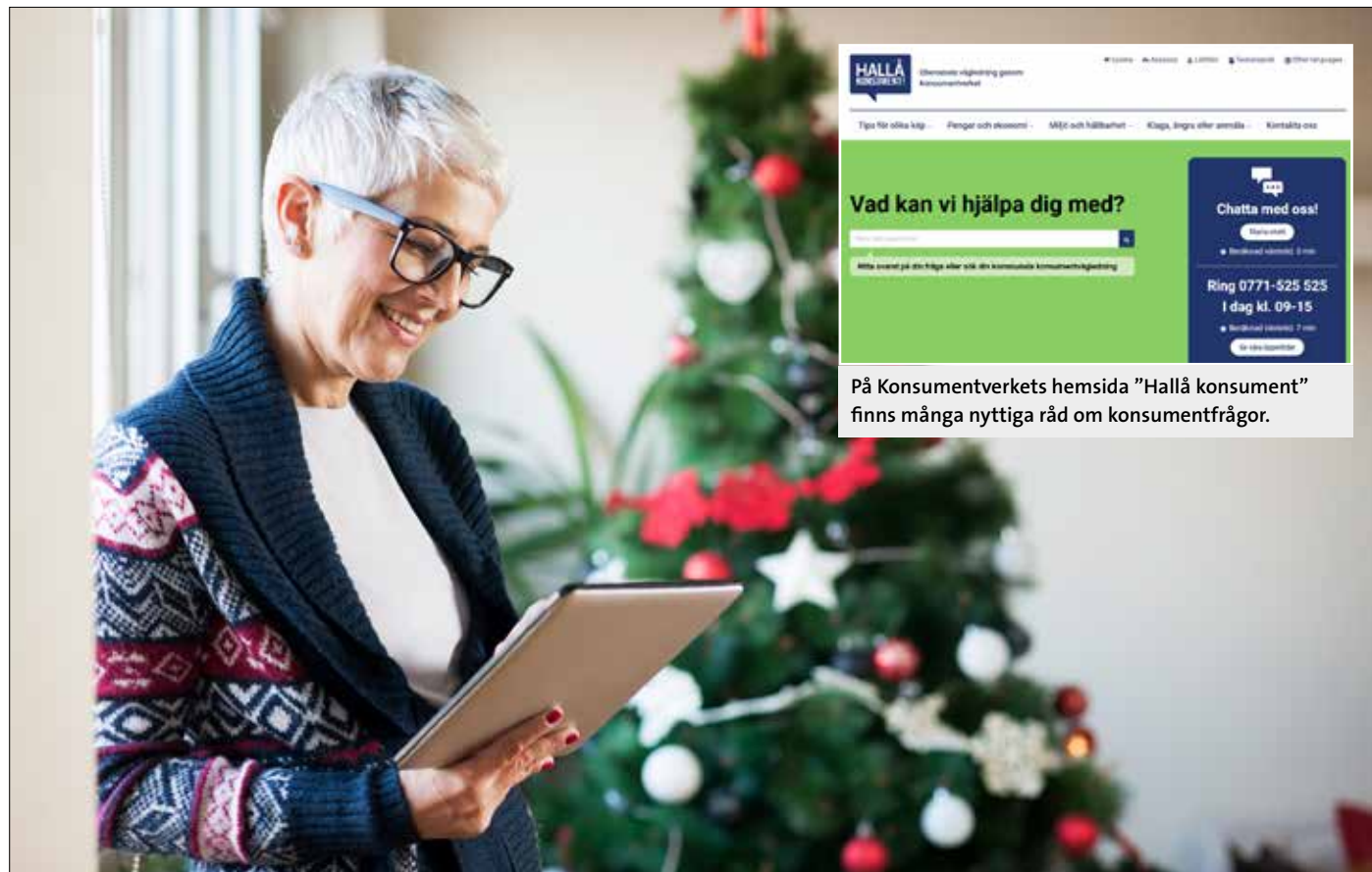
Men i mars 2016 kom en dom som gällde kosttillskottet Vitaepro. Flera av kundberättelserna i marknadsföringen ansågs gå över gränsen för vad man får säga. Domstolen ansåg att de gav intryck av att Vitaepro bland annat ökar orken, motverkar stelhet och ger rörlighet, och detta saknas bevis för. Företaget som sålde Vitaepro förbjöds att använda flera av sina formuleringar.

Det intressanta med domen är att domstolen inte bara granskade varje mening för sig, utan lade stor vikt på vilket helhetsintryck de gav. Det betyder att man som konsument inte ska behöva lusläsa annonstexten för att inte bli lurad.

TEXT: ELIN STEEN
Artikeln har tidigare publicerats i Kommunalarbetaren



Så undviker du konsumentfällorna



deln. Ångerrätten gäller i 14 dagar, säger Christina Celsing på KO.

Hennes råd är också att konsumenten om den är rådvill går in på KO:s hemsida och tittar på råden från Hallå konsument.

Man kan klaga till ARN

När det gäller köp i affären är det upp till varje butik att erbjuda öppet köp eller inte. De har ingen skyldighet att erbjuda den tjänsten – men man kan ju som kund i så fall, om det inte finns något öppet köp, välja en annan butik.

– Om produkten är trasig har man självfallet reklamationsrätt och skulle man i så fall bli nekad att reklamera en trasig vara så vänder man sig med klagomål till ARN.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

KOS RÅD FÖR KÖP PÅ NÄTET

- Var alltid misstänksam mot extremt billiga erbjudanden och "mirakelprodukter".
- Kolla upp företaget du ska handla hos.
- Läs alltid köpevillkoren eller avtalsvillkoren innan du köper något.
- Prova att nå företagets kundtjänst.
- Kolla upp totalpris, leveransvillkor och betalningsvillkor.
- Kontrollera om du har ångerrätt om du handlar utanför EU.

LÄS ANNONSER KRITISKT

- Var extra uppmärksam om ett erbjudande låter för bra för att vara sant.

- Fundera på om det som sägs i marknadsföringen är rimligt – läs det finstilla.
- Fråga dig vilket pris du får betala – ingenting är gratis.
- Låt bli att lämna ut personliga uppgifter om du inte måste.
- Undvik att bli lurad av oseriösa företag genom att söka på företaget eller det aktuella erbjudandet – andra konsumenter kan ha varnat på olika forum.

Läs mer på:

hallakonsument.se
www.radron.se/svarta-listan
www.svenskhandel.se/verksam-i-handeln/sakerhetscenter/varningslistan/

KONSUMENT Det är inte alltid lätt att göra en bedömning huruvida intressanta produkter i tidningarnas annonser är vad de utlovar. En sund skepsis kan vara på sin plats, men det finns också enkla kontroller man kan göra.

Konsumentverket, KO, har tidigare haft varningslista över företag som orsakar många konsumenter skada. Den var under rättslig prövning 2017 och Kamrätten menade de att KO hade rätt att publicera en varningslista eftersom det kunde ses som en del av myndighetens uppdrag. Ärendet ligger nu hos förvaltningsrätten. I väntan på utslag diskuterar man på KO internt hur en eventuell ny varningslista skulle kunna se ut.

Även tidningen Råd&Rön har en lista som de kallar svarta listan som varnar dig för företag som struntar i Allmänna reklamationsnämndens beslut. Allmänna reklamationsnämnden, ARN, är en myndighet som avgör tvister mellan konsumenter och företag. De ger dock inte råd i enskilda ärenden.

Varning för oseriösa metoder

Även Svensk handel har en varningslista. Den varnar för bluffakturor, företag med

Man har ångerrätt på det mesta.

oseriösa försäljningsmetoder och för erbjudanden eller utskick som kan uppfattas som vilseledande.

Men trots dessa säkerhetsåtgärder kan det vara svårt att avgöra om en produkt håller vad den lovar. Då får man gå på sunt förnuft. Verkar det vara för bra för att vara sant – är det ofta det. Och billiga produkter kan ofta i slutänden bli väldigt dyra.

Som konsument kan du ringa till KO:s telefonlinje Hallå konsument och få råd och vägledning. Hit lämnar du också klagomål om du köpt en produkt som inte håller vad den lovar.

– Ett generellt råd är att företag inte får använda en marknadsföring som inte kan bevisas. Och att man har ångerrätt på det mesta som man köper i distanshan-

Gör som 25 000 andra "SKPF:are"

– aktivera ditt kort idag HELT KOSTNADSFRITT!



www.smartsenior.se/skpf

Visste du att som medlem i SKPF kan du få tillgång till Smart Seniors alla rabatter – **helt kostnadsfritt?**

SKPF
pensionärerna



Kortet ger SKPF-förmåner genom: SMART SENIOR

Du är bara några klick ifrån att få tillgång till över 300 rabatter - så här gör du:

- 1 Gå in på www.smartsenior.se/skpf
- 2 Fyll i uppgifterna
- 3 Klart!

www.smartsenior.se/skpf

Vad händer sen?

- Du kan **logga in** och ta del av alla hundratals rabatter på smartsenior.se
- Du kan **ladda ner och logga in** dig i Smart Seniorappen (samma inloggningsuppgifter som till smartsenior.se)
- Du får **tillgång till Smart Seniors medlemservice** som hjälper dig med alla typer av frågor som rör ditt medlemskap i Smart Senior.
- Ditt medlemskap är giltigt i 36 månader och kan därefter **förnyas kostnadsfritt**.

Garantipension hotad för pensionärer utomlands

PENSION Det är oklart hur garantipensionen i framtiden ska fungera för de pensionärer som bor utomlands. Bakgrunden är en EU-dom som säger att Sverige inte har någon skyldighet att betala ut garantipension till utlandsboende pensionärer.

I december 2017 slog EUs domstol fast att garantipension ska betraktas som en minimiförmån i stället för pensionsförmån. Det innebär att staten inte har någon skyldighet att betala ut en sådan förmån till pensionärer som bor i utlandet.

Domen förändrar i ett slag garantipensionens ställning. Tidigare har reglerna för samordningen av de sociala trygghetssystemen inom EU tolkats så, att om du får garantipension i Sverige kan den inte minskas eller dras in även om du väljer att bosätta dig i ett annat medlemsland. Det har inneburit att garantipension har betalats ut till pensionärer som bor inom EU/EES och Schweiz.

Ett hårt slag

Över 43 000 människor med garantipension bor i ett EU- eller EES-land. För dem är domen givetvis ett hårt slag. Även de garantipensionärer som har arbetat utanför Sverige och får utländsk pension påverkas.

I början av oktober tillsatte regeringen en utredning som ska analysera exakt hur EU-domen ska tolkas och föreslå de lagändringar som behövs. Därefter ska den parlamentariska pensionsgruppen, bestående av alla riksdagspartierna utom V och SD, ta frågan vidare.

I väntan på att utredningen ska bli klar har regeringen i samråd med pensionsgruppen skapat en tillfällig lag under 2019 som innebär att garantipension kommer att beviljas som tidigare. Så har också skett under 2018.



FOTO: ISTOCKPHOTO

DETTA ÄR GARANTIPENSIONEN

- Garantipensionen ingår i pensionssystemets grundskydd.
- Som mest ger garantipensionen 8076 kronor i månaden för ensamstående och

7204 kronor i månaden för gifta.

- På inkomstpensioner över 11650 kronor för ensamstående och 10326 för gifta, utgår ingen garantipension.

Ytterst är målet att garantipensionärer utomlands ska skyddas – men det är oklart i dag hur det ska ske. Det blir utredningens uppdrag att se över EU-domens konsekvenser, och titta på hur den i praktiken kommer att påverka garantipensionen i framtiden.

– Pensionärer förtjänar trygghet. Syftet med den här utredningen är att skapa tydliga och långsiktigt hållbara regler för garantipensionen. Våra svenska trygghetssystem måste fungera även när det rättsliga läget i vår omvärld ändras, sa socialminister Annika Strandhäll i en skriftlig kommentar när utredningen tillsattes.

Bekostas med skattemedel

Om man däremot flyttar till ett land utanför EU/EES och Schweiz har man inte rätt till garantipension, utan den dras in.

Garantipensionen är ett bidrag och bekostas genom skattemedel.

Ett undantag är Kanada. Den pensionär med garantipension som bott sammanlagt 20 år i de båda länderna, och minst tre i Sverige, har rätt till garantipension. Anledningen är att Kanada har en liknande regel.

Synnerliga skäl

– Men det finns en regel i svensk lagstiftning som innebär att om det finns synnerliga skäl kan man få behålla sin garantipension. Exempelvis om man hälsar på sin familj i Thailand, blir sjuk, hamnar på sjukhus, är ensam, gammal och inte har familj i Sverige, då kan man få behålla sin garantipension, säger Ann-Sofie Kraft Nilsson vid Pensionsmyndigheten.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



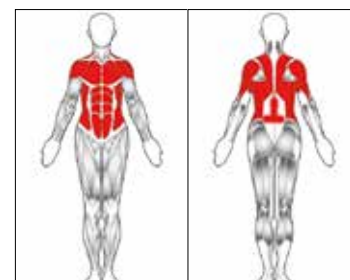
Rekommenderas av sjukgymnaster

Den som väljer en aktiv livsstil får många positiva hälsoeffekter. Fysisk aktivitet är ett mycket gott skydd för människan och den allra viktigaste friskhetsfaktor.



Konditions- och styrketräning med Bungy Pump fjädrande träningsstavar är en belastningsform som främjar syreupptagningsförmågan i blodet, förbättrar andningsmuskulaturens uthållighet, stärker muskler, vävnader och skelett. På grund av att andningsmuskulaturen stärks så ventileras lungorna bättre och gör så att lungorna får ett större blodflöde.

När du utsätter din kropp för fysisk aktivitet som träning med Bungy Pump, svarar den med att stärka muskler, vävnader och skelett för att klara belastningen, dessutom stärks ledband, senor och ligament och man bibehåller, alternativt ökar i muskelmassa beroende på träningsform och tempo. Med den ökade styrkan och uthålligheten får du bättre kroppshållning och avlastar utsatta delar som ryggen. Och till råga på detta, de är riktigt roliga att träna med!



Rödmarkerade partier visar de muskler i överkroppen som aktiveras vid Bungy Pump Walking.

Använd rabattkod
HÄLSA
och få 20% lägre priser vid beställning av stavar på www.webbshop.bungypump.se

När man promenerar med Bungy Pump stavar så stärks hjärtmuskeln, vilket i sin tur betyder att hjärtat orkar pumpa runt en större mängd syrerikt blod per sammandragning och behöver då inte slå lika fort som tidigare. Samtidigt avlastas lederna främst fot-, knä-, och höftleder.

Den fjädrande effekten i Bungy Pump träningsstavar innebär att stavens nedslag mot marken blir mjukare och skonsammare för axlar och armbågar jämfört med traditionella gångstavar. Bungy Pump träning stimulerar speciellt överarmens muskulatur (Triceps), axlarnas muskulatur (Rotatorcuffen) & (Deltoidus), ryggens muskulatur (Latissimus), (Serratus), & (Rhomboidus) Även lednära stabiliserande muskler i ländryggen stärks. Också nackens stora muskler (Trapezius) och bröstkorgen med den stora bröstmuskeln (Pectoralis major) tränas effektivt genom träning med Bungy Pump. Man får även jobba aktivt under hela promenaden med magmuskulaturen då man ständig jobbar mot stavens fjädrande effekt.

Jag vill särskilt rekommendera stavgång med Bungy Pump till de som har ryggproblem eftersom stavar bland annat aktiverar lednära stabiliserande mage- och ryggmuskulatur som är viktig för en bra kroppshållning som i sin tur avlastar ryggkotorna. Kroppen påverkas även så att det bildas fler kapillärer (små blodkärl) i muskeln vilket i sin tur innebär att möjligheterna för utbyte av näring, avfallsprodukter och syre i kroppen förbättras. Det gör att den kan arbeta längre tid utan att bli trött. Enkelt uttryckt är kondition din kropps förmåga att ta upp syre och omvandla den till energi. Med Bungy Pump stavar som träningsredskap bygger du effektivt upp din kondition, styrka och uthållighet med ett ökat välbefinnande som resultat.

"Jag vill särskilt rekommendera stavgång med Bungy Pump"



Rovena Westberg
Leg. sjukgymnast.
Toppform Sjukgymnastik

Sports Progress International AB
Marinvägen 7
891 78 Bonässund

tel: 0660-58 589
Email: info@bungypump.se
www.bungypump.se



”Man har aldrig sörjt färdigt”



SVÅRT VARA FÖRBEREDD

– Man tror man är förberedd, men det blir ändå en sorts chock, säger Margaret Björn om sin pappas död.

SORG Margaret Björn, 77, har varit med om ett tiotal begravningar hittills i år.

– Vi borde prata mer om döden, i stället skjuter vi den ifrån oss, säger hon.

Själv hade Margaret privilegiet att finnas på plats vid sjukbädden, såväl när hennes pappa som senare när hennes mamma gick bort.

Margareta Björn bor med sin man Larry, 79, i en rymlig lägenhet vid Liljeholmskajen i Stockholm.

Hon växte upp i Stockholms innerstad,

bakom NK, på Smålandsgatan.

– Som litet barn var jag ofta sjuk och min mamma stannade hemma. Hon kom sedan att arbeta i hemmet hela sitt liv.

– Min pappa var polis. Han började som patrullerande konstapel och slutade som byråchef på rikspolisstyrelsen.

Precis som sin man är Margaret Björn utbildad ämneslärare och jobbad som lärare fram till pensioneringen vid 65 års ålder, år 2006.

Hon var enda barnet i familjen, något hon menar har kommit att prägla föräldrelationen.

– Mamma hade fyllt 30 år när hon födde

mig och pappa var 25. Det är klart att det uppstod en ganska stark bindning till föräldrarna eftersom jag var ensam barn.

Svår njursjukdom

Pappa Joel gick i pension vid 67 års ålder, 1983.

Mamma Ebba fick sin ordinarie folkpension 1976 vid 65.

I mitten av 90-talet drabbades pappan av en svår njursjukdom, vilken senare ledde till att han kom att permanent vårdas på Huddinge sjukhus.

– Sista gången han var hemma var julafton år 2000. Då längtade han mest till-

baka till sjuksängen. Jag var mycket hos honom på sjukhuset och minns att jag en januaridag var tvungen att åka hem för att sova och sade till personalen att ”Hitta inte på något livsuppehållande, för det här är en människa som vill dö med värdighet!”

– Klockan åtta på morgonen nästa dag var jag tillbaka på sjukhuset. Tio minuter senare tog han sitt sista andetag.

Fanns med vid dödsbädden

Några år senare, 2005, gick mamma Ebba bort. Då hade hon redan några år vistats på ett äldreboende.

Även denna gång hann Margaret Björn vara med vid dödsögonblicket.

– Mamma hade tio år tidigare drabbats av en stroke och på sätt och vis kändes det skönt att hon fick avsluta livet.

Hur mycket betydde det att du fick finnas vid bägges dödsbädd?

– Det var väldigt viktigt. Även om det var väntat, så kom pappas död så plötsligt, på bara några minuter. Man tror man är förberedd, men det blir ändå en sorts chock.

– I mammas fall handlade det nog om en veckas utdragen döds kamp. Kanske var det i någon mening litet ”enklare” när man redan hade upplevt den andra förälderns död.

Ett tiotal begravningar

Det gångna halvåret, fram till och med hösten, har Margaret gått på ett tiotal begravningar.

– I en del fall har det handlat om personer som varit över 90 och där dödsfallet på sätt och vis varit väntat.

– Men i något fall har det handlat om en yngre person som hastigt och oväntat avlidit och det känns naturligtvis extra svårt.

– För några år sedan dog min bästa väninna och jag minns att jag på begravningen i ett tal uttryckte det som att ”någon tagit bort min högra hand”.

Kunde du prata med dina föräldrar om praktiska arrangemang kring deras bortgång?

– Ja. De hade båda upplevelsen av att vårda och besöka sina föräldrars gravstenar.

– Pappa sade till mig att ”Du ska inte behöva gå till någon grav för att sköta den. Jag vill bli strödd!” Mamma lyssnade och instämde i att det verkade praktiskt.

– De begravdes båda i en minneslund vid Brännkyrka kyrka och även om vi inte vet exakt var de nu finns, så besöker jag och min man ofta lunden.

Någon professionell hjälp att möta sorgen sökte Margaret Björn aldrig.

– Men jag har en tro på Gud, som innebar att jag kunde lämna mig till honom även i sorgen.

Borde prata om döden

Av och till under vårt samtal blir Margaret Björn röd.

– Det är ju så när man talar om och minns sina närmaste som gått bort.

Men det känns inte på minsta sätt ”jobbigt” att prata med henne om dessa saker.

Är det kanske så att vi skulle ha mycket att vinna på

att enkelt och odramatiskt samtala med varandra om det som ju faktiskt är en naturlig del av livet?

– Ja, det tycker jag verkligen! Vi skjuter det ifrån oss hela tiden. Det är som att döden inte existerar.

– Förr i tiden var den så mycket närmare oss, man såg och tog farväl av sina anhängare i deras hem. Den var inte bara något som, vilket ofta är fallet i dag, inträffar på ett sjukhus.

Med dina erfarenheter, kan du ge något råd till läsare som ”kämpar” med de här frågorna?

– Sorg efter en anhörigs bortgång är ingen man ”fixar undan”. Du ser ju under vårt samtal hur jag av och till smått börjar gråta vid minnena.

– Det är inte så att man någonsin har ”sörjt färdigt”. Man får leva med förlusten, men det är inte heller så att man måste gråta varje dag resten av livet.

TEXT OCH FOTO: SÖREN VIKTORSSON



Terapeuten: Nyttigt att prata om döden

SORG Sorg i samband med närståendes bortgång är ingen sjukdom.

– Den är en naturlig reaktion som måste få ta plats och tid. Kunskap om sorgen och dess olika faser är till stor hjälp, framhåller psykologen och terapeuten Ann-Kristin Lundmark.

Få ämnen är vi människor lika duktiga på att undvika som döden.

– Det är synd för man har så mycket att vinna på att i tid tala om den. Dels gäller det naturligtvis önskemål kring praktiska arrangemang, som begravning och testamente.

– Men det faktum att man förmår tala om döden brukar faktiskt också göra att den känns en smula mindre skrämmande, säger Ann-Kristin Lundmark.

När Estonia förliste, för 24 år sedan, fick hon ansvaret att hjälpa anhöriga till en grupp av offren. Och i samband med tsunamin på Thailand, för 14 år sedan, var hon en av två svenska psykologer som åkte ner i första skedet.

– Sorg är alltid svår för den eller de som drabbas. Man brukar skilja mellan ”normal sorg” och ”svårare sorg”.

– Det första är när exempelvis en riktigt gammal person avlider, kanske efter en tids sjukdom. Begreppet ”svårare sorg” används vid olyckor eller andra händelser som sker snabbt och inte hade kunnat förutses.

Sorgens olika faser

I sin bok ”Sorgens olika ansikten” berättar Ann-Kristin Lundmark om de olika faser som brukar följa på dödsfall.

Den första kallar hon ”chockfasen” och hon skiljer mellan ”förväntad död” och ”icke-förväntad död”.

– Chockfasen kan pågå alltifrån en kort stund till en vecka. Den är naturligtvis svårare när det handlar om en plötslig



SORGEN BEHÖVER UTLOPP

Sorg är, betonar Ann-Kristin Lundmark, inte någon sjukdom. Men man kan bli sjuk såväl kroppsligt som mentalt om inte ledsnaden och smärtan får utlopp.

olycka än om en person som sedan länge varit svårt sjuk. Man kan betrakta chockfasen som att den sörjande får en kortvarig frist från att ta in verkligheten.

Stort behov av tröst

Så följer ”reaktionsfasen”. Mycket av det praktiska och kanske även begravningen ligger då vanligtvis bakom en.

– Man kan bli ledsen eller arg och ibland även likna ett barn, det vill säga ha mycket stort behov av tröst.

Det är mycket viktigt att inte ”hoppa över” den här fasen.

– Förr kunde ju exempelvis barn som deltagit i en begravning utan att gråta efteråt få höra att de varit ”duktig flicka” eller ”duktig pojke”.

– I dag vet vi så mycket mer, inte minst om hur kroppen reagerar när den inte får uttrycka sorg. En morgon kan man exempelvis vakna med smärtor i en arm eller en axel och förstår inte varför.

Det är också under den här fasen skuldkänslor kommer, likt ett brev på posten.

Den sista fasen i kriskurvan är ”nyorienteringsfasen” och den får vi, enligt Ann-Kristin Lundmark, leva med livet ut.

– Man måste acceptera att man är någon som drabbats och kunna leva med det. Det betyder inte att man ”godkänner” det inträffade, men anpassar sig till fakta.

När livet återvänder

En förutsättning för att kunna gå in i nyorienteringsfasen är att vi har kunnat sörja ordentligt.

Hur vet man att man börjat komma in i nyorienteringsfasen?

– När livet återvänder, du skrattar plötsligt med magen och ser åter blomorna på marken. Och du börjar kunna njuta av livet igen utan att genast känna skuld.

TEXT OCH FOTO: SÖREN VIKTORSSON

SWISS MADE +

ETT MANLIGT PROBLEM

SOM GÅR ATT LÖSA...

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



FÖRSTORAD PROSTATA



NORMAL PROSTATA

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

VANLIGA SYMTOM

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

TESTOSTERON-OMVANDLING

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

7 AV 10 MÄN ÄR OBEHANDLADE

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

I USA TÄNKER MÄN ANNORLUNDA

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

GODKÄND AV LÄKEMEDELSVERKET

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

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



SABAMIN ÄR RECEPTFRITT OCH FINNS PÅ 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



ENKLT ATT ANVÄNDA
– EN KAPSEL PER DAG

CIRKA 6:
PER DAG

ETT ENKLT VAL

Nätdejting gav Ann-Marie nya vänner och kontakter

NÄTDEJTING För tre år sedan blev Ann-Marie Nyström, 71 år, medlem i en mötesplats på Internet för alla som vill aktivera sig och träffa nya människor. För Ann-Maries del har det nya umgänget blivit ett sätt att leva.

Ann-Marie Nyström är en pratsam och glad person. Hon älskar att möta nya människor och att prova saker hon inte gjort tidigare. För 15 år sedan gick hon igenom en skilsmässa från pappan till sina två vuxna söner.

– När vi skilde oss jobbade jag som administratör på en skola och hade fullt upp med arbete och vänner, men när jag gick i pension vid 65 års ålder kändes det som att jag hade en massa tid över som jag inte riktigt visste vad jag skulle göra med, säger hon.

– En dag träffade jag Helen Andersson som är lite av en kändis i Varberg där jag bor. Hon driver nätdejtingsajten "Singel i Sverige" och jag bestämde mig för att bli medlem, säger Ann-Marie.

Roligt med nya vänner

Hon upptäckte att det var lätt att anmäla sig, att hantera sin profil och att hämta information på sajten.

– Jag hade en idé om att dra igång en grupp för att byta tjänster med varandra. Jag är duktig på att sy, men kan till exempel inte använda en slagbör.

Det problemet var snart löst, och hon fick i en hast upp alla tavlor på sin vägg. Och i gengäld sydde hon i ett par blytläs. Ann-Marie Nyström blev snabbt varse att det är väldigt roligt att få nya vänner och knyta nya sociala kontakter via nätdejting.

– På hemsidan läggs alla event upp



NYA BEKANTA

Efter att Ann-Marie, 71 år, blev medlem i dejtingsajten "Singel i Sverige" för tre år sedan har hon fått massor av nya bekanta.

och sedan är det bara att anmäla sig. Varje nyårsafton och midsommarafton är det stora event med upp till 250 deltagare.

Numera är Ann-Marie Nyström värddinna för vissa event. Dagen efter ska hon hålla i en "fika på stan" i Varberg för 13 okända personer. Under hösten som gått har det spelats sällskapsspel, golf, mini-golf och bowling. På söndagarna promeneras det och ibland dansar man salsa.

– I förra veckan provade jag för första gången på bågskytte, det var jätteskoj. Och extra kul var det att så många män hade anmält sitt intresse.

Ska söka resesällskap

Och kanske var det just där som en ny idé kläcktes inom Ann-Marie Nyström. Hon ska nu ta steget att för första gången ändra sin profil på sajten från att endast ha sökt nya vänner till att söka efter "en go gubbe".

– Jag skulle gärna vilja ha någon att resa ihop med. Det längtar jag efter nu.

Ann-Marie Nyström vill sprida budskapet att det finns enkla och roliga vägar att gå för att bryta isolering.

– Ensamheten i Sverige är ett stort problem för många äldre. "Singel i Sverige" är till för alla åldrar, här kan man möta vänner för livet, eller en kärlek på äldre dagar.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

Singel i Sverige
Att mötas på riktigt

SINGEL I SVERIGE

■ Hemsidan finns på:
www.singelisverige.se.

■ Medlemskap kostar
499 kronor/år.

■ På hemsidan kan du anmäla dig till singelträffar på café, promenader, sportaktiviteter av olika slag, singelfester, musik och kulturträffar på opera, muséer, konsthallar.

■ Det går att prova kostnadsfritt under ett dygn.

■ Profil: Personliga uppgifter som man själv skriver på sin sida.

■ Event: Olika evenemang som anordnas av medlemmar.



**Skaldjursplåtå
och kryssning
Viking Cinderella**
Stockholm–Mariehamn

520:-

Pris ex per person

Förvänta dig lite mer

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

Lite mer
hjärta



Bäst pris på
Vikingline.se/cinderella

Tv-spel gav äldre många hälsovinster

TV-SPEL På Trivselpunkten i Stafanstorps får de äldre träna balans med hjälp av Tv-spelskonsolen Nintendo Wii. När övningen är klar fikas det i köket tillsammans med besökare från äldreboendet intill, de äldre som tagit sig dit för egen maskin, och personalen.

Etel Lendjel, 82, står stadigt med fötterna på två plattor och håller ett rejält tag om styret framför sig. I en stol bredvid sitter volontären Christel Flink med fjärrkontrollen i ena handen och hejar på Etel som gör allt hon kan för att hålla sig kvar i slalombanan på skärmen - det gäller att hänga med i svängarna och snirkla sig förbi alla hinder.

– Jag kommer hit en gång i veckan, det är roligt att spela tv-spel. Jag bor så nära att jag kan gå hit med min rullator, säger Etel Lendjel.

Att träna balansen är livsviktigt tycker Christel Flink och säger att Etel gör stora framsteg i träningen. Här finns många olika spelprogram att välja bland; fotboll, slalom, bubblor och fiskar. När ett program är avslutat kommer Etel Lendjel och Christel Flink överens om vilken övning de ska gå vidare med.

– Att träffa folk är det viktigaste. Här pratar vi om allt från politik till vardags-händelser. Jag bor ensam sedan min man dog så gemenskapen här är viktig, säger Etel Lendjel.

Nu får vi inte störa på en stund för nu ska hon fanga fisk med pingviner, alltså hon växelvis trycker med fötterna på de två plattorna för att reglera åt vilket håll hon ska svänga. Hennes kropp följer



KUL MED BALANSSPEL

Etel Lendjel, 82 år, tränar balansen en gång i veckan. Hon tycker det är kul att spela tv-spel.

med från sida till sida. Utanför dörren har det bildats kö av entusiastiska seniorer som står på tur att träna balansen med Nintendo Wii.

”De kände sig piggare”

Tiny Jaarsma är professor i omvårdnad vid Linköpings universitet. Hon har forskat om Nintendo Wii-spelande för personer med hjärtsvikt, där medelåldern låg på 67 år.

– Det jag särskilt vill betona är hur bra det är för de äldre att de kan träna rörelse och aktivitet inomhus när det är dåligt väder eller när man inte är i toppform.

I forskningsprojektet har över 600 pa-

tienter medverkat och efter bara tre månader kunde det konstateras att hälften av deltagarnas värden förbättrats avsevärt efter att de tränat 20–30 minuter, fem dagar i veckan.

– De kände sig piggare, och beskrev ett högre välbefinnande i vardagen, säger Tiny Jaarsma.

Positiv syn på framtiden

Man kunde också notera en bieffekt av träningen med tv-spel, att de som deltagit såg mer positivt på sin framtid.

– Grunden är att träningen måste vara säker och trygg, och den får gärna ske i grupp. Att tävla mot varandra är omtyckt

av vissa, eller att man i alla fall kan heja på varandra.

Umgänget kring spelandet ger ett socialt samspel som skapar känslan av att man är med i ett sammanhang, att man som Tiny Jaarsma uttrycker det är ”back in the game”.

Den sociala aspekten är viktig och forskningen visar att de medverkande känner sig mer inkluderade i ett samspel.

– När barnbarnen kommer på besök till äldreboendet kan de spela tv-spel med mormor och morfar, det om något skapar en bra social interaktion, säger Tiny Jaarsma.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

NINTENDO WII

■ Är en Tv-spelskonsol som lanserades 2006. Med de trådlösa handkontrollerna kan man interagera med spel genom armrörelser. Med tillbehöret Wii Balance Board kan man styra spel genom att luta sig åt olika håll.

■ Spelet Nintendo Wii Sports (bowling, tennis, baseboll, golf och boxning) medföljer Nintendo Wii-konsolen.

■ Produktionen av Nintendo Wii lades ner 2013, men den går fortfarande att få tag på begagnat.

” Att tävla mot varandra är omtyckt av vissa.

Regeringen önskar bättre provtagning av prostatacancer

Regeringen har beslutat om 8,4 miljoner kronor för att driva på införandet av organiserade prostatacancer-tester. Bakgrunden är att sättet att diagnostisera ser alltför olika ut i de olika landstingen.

Medlen ska användas för att PSA-provtagningen ska bli mer strukturerad, säkrare och jämlik. Detta är ett viktigt steg mot införande av screening. Prostatacancerförbundet har under de senaste åren arbetat aktivt för införande av allmän screening för prostatacancer och detta har också varit ett av Mustaschkampens viktigaste påverkansområden.

Tidig upptäckt av prostatacancer räddar liv, då sjukdomen går att bota om den upptäcks tidigt. Därför rekommenderar Mustaschkampen alla män över 50 år att ta PSA-prov och de som har nära släktingar med prostatacancer rekommenderas att ta PSA-prov från 40 år.

Regeringens satsning handlar om bättre organisation och information om sjukdomen och nyttan med PSA-testning. En expertgrupp tillsattes som snabbt tog fram en modell för hur arbetet skulle kunna organiseras i landstingen. Arbetet leddes av professor Ola Bratt vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset.



FOTO: ISTOCKPHOTO

Äldre kvinnor dricker alltmer alkohol

Alkoholkonsumtionen bland äldre personer fortsätter att öka och mest ökar drickandet bland de äldre kvinnorna. Ensamhet tros vara en anledning.

– Det kan ju bero på tristess och ensamhet, att de känner sig oroliga och kanske inte är ute så mycket bland folk, säger en äldre kvinna som vi har träffat. Att drickandet bland äldre kvinnor har ökat märks också inom sjukvården. Antalet kvinnor i åldern 75 till 84 år som vårdas för alkoholrelaterade sjukdomar har fördubblats de senaste tio åren, enligt Socialstyrelsen.

Sveriges mest köpta blåbärsextrakt för synen!

Hjälp för ansträngda och åldrande ögon.

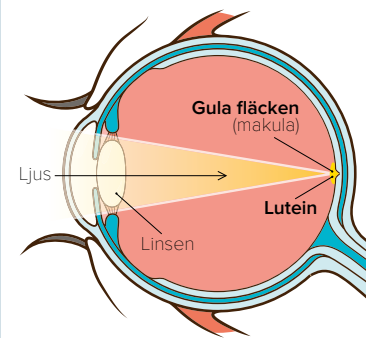
Med stigande ålder kan halten lutein i gula fläcken reduceras.

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.

Svenskarna måste jobba allt längre

PENSIONER Dagens 35-åringar bör nog rikta in sig på att arbeta fram till fyllda 70. Det är den riktålder som Pensionsmyndigheten räknat ut att de behöver arbeta för att få en pension på 70–80 procent av lönen.

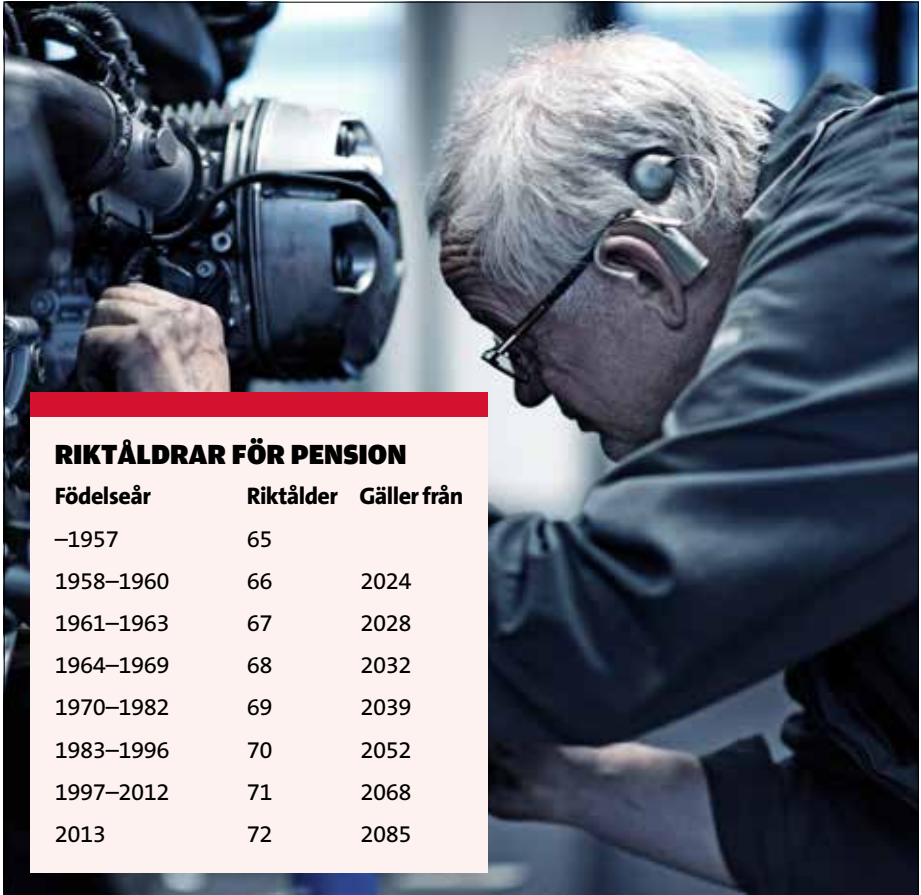
Pensionsmyndigheten har på regeringens uppdrag tagit fram förslag hur pensionsåldern bör anpassas till att vi lever allt längre. Förslaget är beräknat på hur länge en person behöver arbeta för att pensionen ska uppgå till 70–80 procent av lönen. För dagens 35-åringar pekar beräkningarna på att riktåldern blir 70 år.

– Vi lever längre vilket innebär att pensionen ska fördelas på fler år än tidigare. En riktålder som följer medellivslängden bidrar till att förhållandet mellan den förväntade tiden i arbete respektive pension kan hamna på samma nivå som när det nya pensionssystemet beslutades 1994. Vid riktåldern får det typfall, som brukar användas för att utvärdera effekter av regelförändringar av den allmänna pensionen, cirka 56 procent av slutlönen, och med tjänstepension får typfallet 70–80 procent av slutlönen, säger Ole Settergren, analyschef på Pensionsmyndigheten.

Höjning max vart tredje år

Enligt förslaget ska riktåldern fastställas för varje årskull vid 60 år. Det ger, enligt Pensionsmyndigheten, individen en god framförhållning och goda förutsättningar att planera sin pension.

Pensionsmyndigheten föreslår att riktåldern ska höjas till 66 år för de födda 1958 och sedan höjas till 67 år för de födda 1961. Efterföljande höjningar av riktåldern för pension föreslås högst kunna ske vart tredje år och med som mest ett år i taget. Effekten blir att riktål-



Födelseår	Riktålder	Gäller från
–1957	65	
1958–1960	66	2024
1961–1963	67	2028
1964–1969	68	2032
1970–1982	69	2039
1983–1996	70	2052
1997–2012	71	2068
2013	72	2085

dern för pension fasas in stegvis och att formeln för beräkning av riktåldern för pension tillämpas första gången för årskullen födda 1964.

Grundskyddet påverkas

Riktåldern får också stor betydelse för dem som har rätt till grundskyddet i pensionssystemet: garantipension, bostads-

tillägg och äldreförsörjningsstöd. För en stor del av dessa personer kommer i praktiken åldern för tidigaste uttag att vara lika med riktåldern. Detta eftersom rätten till grundtrygghetsförmånerna är bunden till riktåldern och de personerna är beroende av garantipension och eventuellt bostadstillägg för att få en tillräckligt hög pension. Förslaget innebär också att individer kan få sjuk- och aktivitetsersättning eller arbetslöshetsersättning efter 65 år och upp till riktåldern. Pensionsmyndighetens förslag är att riktåldern fasas in och används fullt ut för födda 1964.

”Pensionen ska fördelas på fler år.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



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



Karin Fransson säger tack och adjö



VÄN MED ÖRTERNA

Karin Fransson är känd för sin kunskap om örter och hur de ska användas rätt i matlagning. Kreativiteten i köket har hon fått från sin far.

PORTRÄTTET Stjärnkocken Karin Fransson har i över 40 år skapat mat som sätter avtryck, mycket tack vare sin stora kunskap om örter och såser, och en unik förmåga att kombinera sina sinnen. 67 år gammal, med en stjärna i Guide Michelin, har hon aldrig varit bättre än nu, men allt har ett slut.

I nästan två år, ända sedan hon blev ålderspensionär, har Karin Fransson funderat över dagen då hon lämnar över sitt kära kök på Hotell Borgholm. 40 år

i köket har satt sina spår. Stora delar av ryggen och vänster axel värker konstant, och det tar på krafterna att upprätthålla den höga standard som alltid har varit hennes signum.

– Under hela min karriär har jag fortsatt att utvecklas vilket gör att jag är som bäst nu, men samtidigt har tiden kommit ifatt mig. Egentligen har kroppen sagt ifrån i flera år, men som småföretagare har jag aldrig kunnat vara hemma och vila.

– Nu under hösten har jag fått många förfrågningar om nya projekt och uppdrag, men det första jag ska göra är att



Karin Fransson:

”Nu ser jag fram emot pensionslivet.

KARIN FRANSSON

Ålder: 67

Bor: I villa i Borgholm

Familj: Maken Owe (och grannkatten Ivan)

Yrke: Snart pensionerad köksmästare

Favoriträtt att laga: Lamm i alla former. På söndagar lagar jag mat hemma, gärna fyrrättersmiddag i två timmar som jag sedan njuter av.

Favoriträtt att äta: Lammnacke som steks i många timmar på låg värme tillsammans med backtimjan och vitlök.

Favoritört: Nästan alla örter är mina favoriter, men timjan använder jag mest.

bara låta kroppen läka, berättar Karin Fransson.

Tvingades vara kreativ

Karin växte upp i efterdyningarna av andra världskriget vid vackra Bodensjön i Sydtykland. Tillgången på mat var knapp, vilket tvingade hennes familj till kreativ matlagning och att ta tillvara på det naturen erbjöd. Redan i fyraårsåldern plockade hon vildväxande örter med sin farmor som lärde henne allt om växter, och som kock är Karin känd för sin kunskap om örter och hur de ska användas rätt i matlagning.

– Min kreativitet i köket har jag fått från min pappa som var den som stod för maten hemma. I elvaårsåldern började jag jobba extra i köket på ett pensionat och jag sög åt mig all kunskap. Jag har dessutom utrustats med ett fotografiskt minne och skarpt luktsinne.

– Genom att kombinera mina sinnen och tankar vet jag smaken på en maträtt innan jag har lagat den, vilket gör att jag kan skapa kombinationer av mat som jag många gånger är ensam om. På söndagar lagar jag mat till mig själv och berömmar då min egen mat; ”Åh Karin, det här var förbannat gott. Det har du gjort bra”.

Ett stort erkännande

Det var kärleken till blivande maken Owe Fransson som gjorde att Karin på 1970-talet flyttade till Borgholm, och det var här i Hotell Borgholms kök som hon utvecklades till en stjärnkock. Karin upptäckte tidigt att Öland var fullt med vildväxande örter och för att ha god tillgång till färsk örter anlade hon två trädgårdar, en hemma och en på hotellet. Hon har medverkat i tv, radio och tidningar, vunnit priser och 2016 tilldelades hon en stjärna i anrika Guide Michelin.

– Det var första året som Guide Michelin även bedömde kockar på svenska landsbygden och att då, 65 år gammal, få en stjärna var såklart ett stort erkännande.

Även om Karin slutar lever hennes arv vidare i recept, böcker, intervjuer och inte minst genom alla de kockar som hon har lärt upp genom åren. Stjärnkockar som Tommy Myllymäki, Mathias Dahlgren och Mattias Larsson är tre av många kända kockar som har skolats i Karins kök.

– Genom åren har de i intervjuer och

på sociala medier tackat mig för allt jag har lärt dem om örter och såser, och för mig är det mer värt än alla utmärkelser.

Många unga kockar har passerat köket och det som kännetecknar alla de som har lyckats är tålamod – en viktig ingrediens i matlagning. Myllymäki stannade här i nästan fyra år.

”Tålamod är en viktig ingrediens i matlagning.”

En del tårar

Under hösten, när det stod klart att Karin ska sluta, har flera av hennes gamla adepter besökt Borgholm för att träffa henne och äta hennes mat en sista gång. Det var också anledningen till att föreningen Årets kock, som samlar alla vinnare i tävlingen Årets kock, höll sin årliga stämma på Hotell Borgholm i höstas.

– 25 vinnare av Årets kock var här för att äta min mat för sista gången, och några av dem började sin karriär i mitt kök. Det har varit en känslösam höst med en hel del tårar. Även många gäster och vänner har besökt oss en sista gång.

Ett känslösamt avslut

Hotell Borgholm brukar avsluta året med ett nyårspaket för runt 60 gäster. I år blir det en speciell avslutning eftersom det är Karins sista dagar i Hotell Borgholms kök som nu tas över av kocken Christopher Johansson.

– Det blir ett väldigt känslösamt nyår, som dessutom markerar slutet för Ölands enda Michelinstjärna. Nu ser jag fram emot livet som pensionär med resor, vandringar i naturen, fågelskådning och att läsa en bra bok, allt sådant som jag inte har hunnit med då hela mitt liv har kretsat kring mat och Hotell Borgholm.

TEXT OCH FOTO:
PIERRE EKLUND

Retrotips!

Du hittar många fler artiklar på vår hemsida!



☎ 0512-299 50

Köp till matchande bord!
Nr 71687.....990kr



Paketpris:
3.490 kr!



2.690 kr

Retro Line Vintage Skivspelare/CD/Kassett/Radio/USB/Bluetooth
Succéspelaren, en retroprodukt som har alla funktioner du kan behöva! Avkodning från vinyl, CD och kassett till MP3. Equalizer och kraftig förstärkare. Dessutom utrustad med ingång så du kan koppla in din telefon och utgång så man kan koppla till ytterligare förstärkare och högtalare. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. Stift och tonarm från Audio-Technica för kristallklart vinyljud. AM/FM-radio. MP3. CD-spelare. Kassettbandspelare. Läser CD, CD-R och CD-RW-skivor. Fjärrkontroll. Line-out så du exempelvis kan koppla till externa aktiva högtalare med förstärkning. AUX-in. Högtalareffekt: 40W (2 inbyggda högtalare). Mått: 51x22x35cm. Vikt: 7,75kg.
Nr 71594.....2.690 kr

Köp till matchande bord!
Nr 71687.....990kr



Paketpris:
4.790 kr!



3.990 kr

Retro Line Vintage Skivspelare DeLuxe DAB
En kraftigare modell av vår succéspelare "Retro Line Vintage Skivspelare/Kassett/CD/USB" ovan. Kraftig bas genom Subwoofer, dubbelt så kraftig förstärkardel samt DAB-radio. Dessutom i genomgående äkta trä. Spelaren har alla funktioner du kan behöva! Avkodning från vinyl, CD och kassett till MP3 på USB-sticka. Ingång för att koppla in telefon och utgång för att koppla till ytterligare förstärkare och högtalare. Inbyggd Bluetooth för trådlös uppspelning från mobil/surfplatta. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. AM/FM-radio (Med preset). DAB-radio. MP3. CD-spelare. Läser CD, CD-R och CD-RW-skivor. MP3. Kassettbandspelare. Inspelning till USB från CD, Vinyl och Kassett. Fjärrkontroll medföljer. Line-out (RCA). RCA-kabel medföljer. AUX-in - Koppla in i ex din telefon eller MP3. Bluetooth. Repeat- och randomfunktion. Högtalare: Fullrange, tweeter, subwoofer och passiv subwoofer. Högtalareffekt fullrange: 2x50W. Mått: 51x22x35cm. Vikt: 7,75 kg. Svensk bruksanvisning.
Nr 71597.....3.990 kr



799 kr

Retro Line Skivspelare+FM-Radio Inbyggd Högtalare
Dags att plocka fram era vinylor igen! Härlig nostalgispelare i helt rätt prisläge och design. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. FM-radio med analog ratt. Singel-LP-adaptar. Hörlursuttag. Inbyggda högtalare. Line-out, röd och vit RCA för att ansluta till förstärkare. 3,5mm AUX-in, för att ansluta exempelvis mobiltelefon. Mått: 32x29x14cm. Svensk bruksanvisning.
Nr 73524.....799 kr



Med CD & CD-Brännare!

Retro Line Skivspelare Med Dubbel-Kassett/Dubbel-CD RL80
Härlig rostereo med bra ljud och tidstypiska funktioner som dubbelkassett-däck och digitalradio. Dessutom kryddad med massor av moderna funktioner så du kan förflytta din musik från vinylskivor och kassett till USB. Här dessutom utrustad med dubbel-CD! Man kan alltså kopiera till CD enligt följande: CD till CD, Kassett till CD, FM till CD, USB till CD, SD till CD, AUX till CD, Turntable till CD. Det går naturligtvis även att kopiera till kassett från CD, mellan kassetter, till USB osv. Inspelning kan ske på CD-R/RW. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. USB/SD-inspelning från CD/Grammofon/FM-radio/AUX-in/Kassett. Radio med auto-scanning och förinställda stationer. MP3-uppspelning från CD/USB/SD. PMPO 32W Externa högtalare. Hörlursuttag. Fjärrkontroll. Bluetooth (Version 2.1). Svensk bruksanvisning. Mått basenhet: 31,5x30x33cm. Mått högtalare: 16x13x20cm. Vikt 7,8kg.
Nr 71566.....3.290 kr

Retro Line Skivspelare Med Dubbel-Kassett/Enkel-CD RL80S
Samma funktioner och specifikationer som 71566 men utrustad med enkel-CD utan CD-brännare!
Nr 71557.....2.390 kr

Över 300.000 CD, DVD, SPEL, BÖCKER, ELEKTRONIK, RETRO-PRYLAR m m i sortimentet!
BESTÄLL VÅR STORA KATALOG - Vi skickar den GRATIS!

Ginza AB • Fåglum • 465 81 Nossebro • kundservice@ginza.se

Du kan även ringa
och beställa!
0512-299 50

KRÖNIKAN

Sören Viktorsson:

Skulle inte ha mod till ånger

Företaget Kantar-sifo har på uppdrag av begravningsbyrån Fonus frågat tusen svenskar vad de mest av allt fruktar att ångra på dödsbädden. En intressant opinionsundersökning som också fick mig att reflektera över mina egna livsval.

Hela 52 procent svarar "Att jag inte vågade göra det jag drömde om", medan en ynka procent anger "Att jag jobbade för litet".

I artikeln citeras sjuksköterskan Lena Ehnberg på Mellannorrlands Hospice i Sundsvall, som ibland träffar patienter vilka inte tycker sig ha levt som de velat och därför har svårare att acceptera döden.

– Man kan bli ledsen för att de inte känner den här acceptansen, förklarar hon.

JAG VAR SNUDD PÅ 40 när jag lämnade Sverige för ett exotiskt land, Finland, där jag i princip inte kände en kotte.

– Vad modigt! sade en del då och säger några ännu i dag.

Jo, fast... det handlade först bara om ett års tjänstledighet från en fast reporter-tjänst i Stockholm.

Både livrem och hängslen, alltså.

FÖRSTA ÅRET VAR nästan outhärdligt ensam, sedan började språket flyta och jag fick några vänner.

Ett års tjänstledighet blev till slut tre och en vårdag 1999 mailade jag min chef i Sverige; "Solen skiner i Helsingfors, livet leker, jag säger upp mig!".

Sedan dess har solen ofta gått i moln, inkomsterna varit små och längtan efter betald semester och lunchkuponger gjort sig påmind. Men faktiskt ångrar jag inte – retrospektivt – en sekund mitt val. Det var mödan värt att från första dagen envisas med att försöka prata finska och nu är jag hemmastadd i två länder.

Jag tror att så länge hälsan står en någorlunda bi, kan de flesta av oss "förverkliga drömmar".

Vill du börja studera spanska, kanske i lugn takt, finns kurser för seniorer. En utlandsresa är i dag billigare än förr, om man bor enkelt. Och för den som inte har internet finns ju fortfarande resebyråer.

ATT KOMMA I FORM är heller inte för sent, min bästa vän är 79 och hänger sedan något år varje vecka på gymmet.

"Mod" är väl förresten ett ganska tänjbart begrepp. Jag minns hur jag inför flytten förklarade för en vän:

– Jag skulle nog inte ha mod tillräckligt, att en gång i framtiden ångra att jag inte ens testade!



Sören Viktorsson

Blimo Hjälpmedel: Störst på elscooters



Blimo Elite XL
26 995kr
Ord. pris 32 995kr



Blimo X-50
17 995kr
Ord. pris 19 995kr



Blimo X-35
12 995kr
Ord. pris 13 995kr

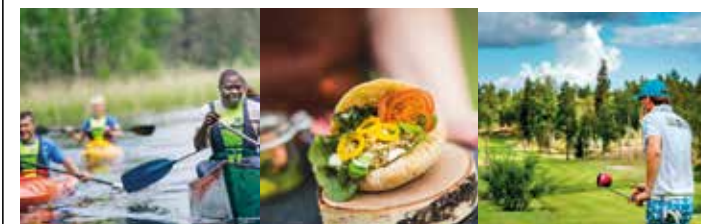


Blimo Moto, från
17 995kr
Ord pris: 19 995:-

REA
2018 års modeller!
Upp till
20%
rabatt

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

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

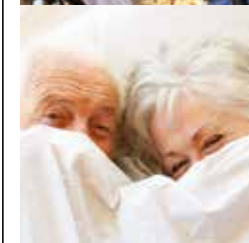


*Välkomna aktiva
livsnjutare!*

BO TVÅ NÄTTER, BETALA FÖR EN
från 1295 kr

Gäller ankomst söndag – fredag
till den 30 juni 2019!

Boka på hogbbrukshotell.se
Bokningskod: HÄROCHNU18



En iskall jultradition



HÄLSA Det har julbadats i Vadstena i flera år. I iskalla Vättern. Och detta på självaste julafton. Alltihop började med ett plötsligt infall.

Klockan är nio på förmiddagen denna julafton. Ett trettiotal personer har samlats vid det gamla Pumphuset i Vadstena, iklädda badrock och tomteluva. Christine leder uppvärmningen med lite gymnastik. Snart är det nämligen dags för det årliga juldoppet. Tidiga morgonflanörer stannar till och tittar förvånat på. Till allas häpnad tar gruppen snart av sig badrockarna och kliver ner i

den kalla sjön. Vattentemperaturen är 1,5 grader.

Ett smittsamt infall

Allihop började julaftonsmorgonen 2006 när Curt Friman och hans fru Christine låg och mornade sig i sin varma säng och Curt fick ett infall

– Tänk om vi skulle ta ett morgondopp i Vättern?

Christine trodde knappt sina öron och slog genast ifrån sig den absurda tanken:

– I svinkalla Vättern? Nehej tack.

Men maken gav sig inte och snart så hängde Christine i alla fall med. De klädde på sig badkläder och gick



HUR PÅVERKAS HÄLSAN AV ISKYLAN I VATTNET?

■ Åsikterna är delade om vinterbadandets hälsoeffekter. Människor med hjärtproblem bör kanske ta det varligt, särskilt vid bastubad följt av kallbad.

■ Forskning visar att kalla dopp frigör

ett fyrverkeri av endorfiner i kroppen, kroppseget morfin. Dessa har en smärtstillande effekt på plågsamma åkommor och ledbesvär, samtidigt som det förbättrar humöret och kan dämpa lättare depressioner.

att alla som vill vara med måste komma iklädda tomteluva. En julafton fick de stöd från oväntat håll. Från nunnorna i intilliggande klostret.

– Det kom en hel karavan med nunnor innan starten klockan nio, och med sig hade de en Rödakorsflagga, förbandslåda och en stor packe handdukar. Därtill berättade de att de haft förbön för oss på morgonen. Så det kändes jättefint.

Kallt och blåsig

Vättern hör till de kallaste sjöarna i Sverige. Den är nämligen 130 meter djup och sägnen säger att den till och med har underjordiska förbindelser med Bodensjön i Schweiz.

– Vanligtvis är det bara 16-18 grader varmt i sjön sommartid. Bara någon enstaka gång har det gått uppemot 20 grader.

Vintertid är det värre. I bästa fall 5-10 grader, men vanligtvis bara två grader. Därtill kan det snöa och blåsa iskalla vindar.

”Kan behövas yngre krafter”

De flesta julbadare kommer från Vadstena med omnejd. De första åren mest pensionärer, men numera kommer folk i alla åldrar. Har man inte gångavstånd hit parkerar man bilen i närheten. De flesta är redan ombytta och har badkläderna under rocken. Varma tofflor är ett måste. De möts av julstämning, marschaller lyser upp den halvmörka gryningen och man bjuds på glögg efter badet.

– De flesta tar en snabb avrivare, men några vana vinterbadare kan till och med ta sig en kort simtur. De tycker det är skönt. Och badet tycks ge ringar på vattnet. En och annan åskådare har följt med i juldoppet året därpå

Numera har dock julbadet blivit så stort att Curt börjat efterfråga hjälp från kommunen.

– Jag är i alla fall 80 år nu, så det känns som att det behövs yngre krafter, vi får väl se hur det går i fortsättningen, Om inte annat så kanske de kan ordna en badstege i stenmuren, avslutar Curt Fri-man.

TEXT: KG MATTSSON FOTO: JEPPE GUSTAFSSON

och året efter var man ännu fler.

– Förra julaftonen kom ett trettiotal badare och det lär det nog bli ännu fler i år.

Hård klädkod

Frågorna blev snart så många att Curt såg till att det kom upp en affisch. Om tider och stunder, goda råd om klädsel, tofflor och badrock samt icke minst regeln

VÄRKANDE FÖTTER? HÄNDER? KNÄN?

MAGNETIC DELUXE KNÄSTÖD är gjorda av vårt unika specialtyg med magneter och keramiskt fiber. De har stödjande, värmande och smärtstillande egenskaper. 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. Finns även i helsvart färg.

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. De har stödjande, värmande och smärtstillande egenskaper. 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. Finns även i helsvart färg.

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

BRA MOT!

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

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

ARMBÅGSSTÖD

MAGNETIC DELUXE ARMBÅGSSTÖD är gjorda av vårt unika specialtyg av keramiskt fiber. En storlek passar de flesta. Säljes styckesvis eller i par.

BRA MOT!

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

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

MAGNETIC DELUXE FOTLEDSSTÖD är gjorda av vårt unika specialtyg med magneter och keramiskt fiber. De har stödjande, värmande och smärtstillande egenskaper. 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. Finns även i helsvart färg.

FOTLEDSSTÖD



BRA MOT!

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

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

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

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!

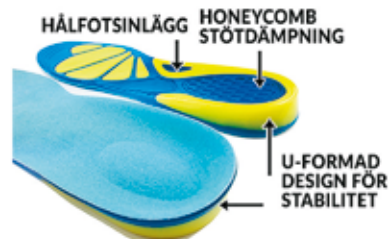
- Minskar smärta och stelhet!
- Värmer ryggen!
- Förbättrar blodcirkulationen!
- Motverkar dålig hållning!
- Ger stöd när du går och står

Art.nr 60-10

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

SULOR

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



BRA MOT!

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

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

ENDAST 169 KR/PAR!

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



070-259 32 20



moneodirect.se

Betalning sker mot faktura. Porto från 30-45 kr tillkommer. 30 dagars öppet köp. Kunden står för returportot. Vid skador som uppstått under perioden 1 år efter leveransdatum ersätts kunden med en likvärdig produkt. Moneo Direct AB, Box 6095, 800 06 Gävle E-post: support@moneodirect.se Org.Nr. 556931-4619

ART. NR	ANTAL	STORLEK	VARUSLAG	PRIS	Namn:
					Adress:
					Ort:
					100% NÖJD KUND GARANTI! Prova gratis i 30 dagar. Betala bara om du är nöjd. Leverans direkt till din dörr. 1 Års Garanti

Portot är redan betalt

SVARSPOST
Moneo Direct AB
 20636342
 802 08 GÄVLE

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,

Mars tre veckor * med uppvärmd pool.

Tenerife, Gran Canaria & Madeira

Puerto de la Cruz – Florida Plaza *** enrumsvåning *	9.600:-
Playa de las Americas – Caribe *** tvårumsvån, pool-utsikt *	14.900:-
Las Palmas – Catalina Park *** taksvit med terrass	10.900:-
Playa del Ingles – Amazonas *** tvårumsvåning *	13.900:-
San Agustín – Folias *** enrumsvåning, frukost *	14.700:-
Funchal – Pestana Village **** enrumsvåning, frukost *	12.400:-

Costa del sol

Almuñecar – Chinasol *** enrumsvåning	6.600:-
Torremolinos – Bajondillo *** enrumsvåning	7.900:-
Fuengirola – PYR *** enrumsvåning *	8.200:-
Marbella – Princesa Playa **** enrumsvåning *	9.400:-
Nerja – Toboso **** enrumsvån, frukost, inomhuspool	10.700:-

Mallorca

Palmanova – Playa C’as Saboners ***+ enrumsvåning	8.500:-
Palmanova – Zafiro **** tvårumsvåning, inomhuspool	12.900:-

Malta

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

Cypern

Agia Napa – Liquid *** enrumsvåning	8.500:-
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 utvalt 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

Hur säljer jag huset när frun blivit dement?

FRÅGA: Min fru och jag äger villan tillsammans 50 procent vardera. Hon har blivit dement och bor inte hemma längre sedan några år tillbaka. Nu tycker jag att jag vill göra mig av med villan, tycker att det börjar bli drygt att både sköta hus och tomt själv. Jag har en så kallad allmän fullmakt för henne, kan jag med stöd av den sälja villan? Vi har ett barn en dotter, vad händer om jag/vi ger henne villan och hon i sin tur säljer villan. Blir det gåvoscatt för oss och arvsskatt för henne? Vad vore det bästa alternativet? Måste jag/vi blanda in godeman i detta?

SVAR: Om fastigheten ska försälas till en utomstående köpare så är det möjligt att det går att använda den fullmakt som du har men det är också möjligt att den inte är användbar vid en fastighetsförsäljning, beroende på hur den är utformad. En fastighetsmäklare bör kunna avgöra den saken. Om du inte kan försälja fastigheten med hjälp av fullmakten, så måste en god man förordnas för din fru. Om det i övrigt inte är nödvändigt att din fru har en god man så kan godmanskapet begränsas till att gälla endast fastighetsöverlåtelsen. Information om detta kan du få av Överförmyndaren i den kommun där ni är bosatta.



FÖR ATT KUNNA GE fastigheten som gåva till er dotter så måste din fru ha en god man som undertecknar gåvobrevet i hennes ställe och Överförmyndaren måste ge sin tillåtelse till gåvan. Även då kan godmanskapet begränsas till att gälla enbart gåvan av fastigheten och för information kring allt detta kan du kontakta Överförmyndaren. Det finns numera varken gåvoscatt eller arvsskatt, så några sådana skatter är inte aktuella men vid en försäljning av fastigheten så kan det givetvis bli fråga om skatt på eventuell realisationsvinst. Denna skatt är densamma oavsett om du och din fru eller er dotter försäljer fastigheten.

OM NI SKA SÄLJA fastigheten med hjälp av fullmakten bör du kontakta en mäklare och om ni ska ge den som gåva till er dotter så bör du, efter att ha talat med Överförmyndaren, kontakta en jurist som kan hjälpa till med att upprätta gåvobrev och ansöka om lagfart med mera.



LINDA LJUNGGREN
FAMILJENS JURIST

FLY MÖRKRET! 1 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

2019: 6/1, 18/1, 30/1, 11/2, 23/2 samt 7/3*
(7/3 -19 har 2.000 kr lägre pris)

14-dagarsresa med reseledare, endast 19.985:-
(inkl. er rabatt), med möjlighet till förlängning med 6 alt. 12 dagar
för endast 3.900:- resp. 7.600:-/pers. i dbl-rum inkl. frukost och middagar
(*gäller ej resan 7/3 -19).

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

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

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång. Här finns inte heller några strandförsäljare eller högljudda barer. Det är inte utan anledning som vårt Kungapar 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 htl Princess el Avatara lgh
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all 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.

Anhöriga kan söka BTP på nätet

Pensionsmyndigheten lanserar pensionsmyndigheten.se. Tjänsten ska göra det enklare för anhöriga som hjälper sina nära och samtidigt höja kvalitén på ansökningarna av bostadstillägg genom att få fler att ansöka via webben i stället för blankett.



Cityskoter SW 1000L
En promenadskoter som verkligen är kompakt och mångsidig. 15 400,- ord. pris 16 900,-

Besök promenadskoter.se för att hitta en återförsäljare nära dig.



BATTERIER TILL DINA
HÖRAPPARATER
DIREKT I BREVLÅDAN!

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

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

Namn:
Adress:
Postnr: Ort:
Tel:
E-post:

Kundservice: 08-442 48 99 eller info@earstore.se
Detta pris gäller vid beställning via denna blankett t.o.m 2019-03-15

earstore.se



- Fraktfritt
- Vi skickar inom 48 timmar
- Kan förvaras cirka tre år
- Betala med faktura
- 100% kvicksilverfria

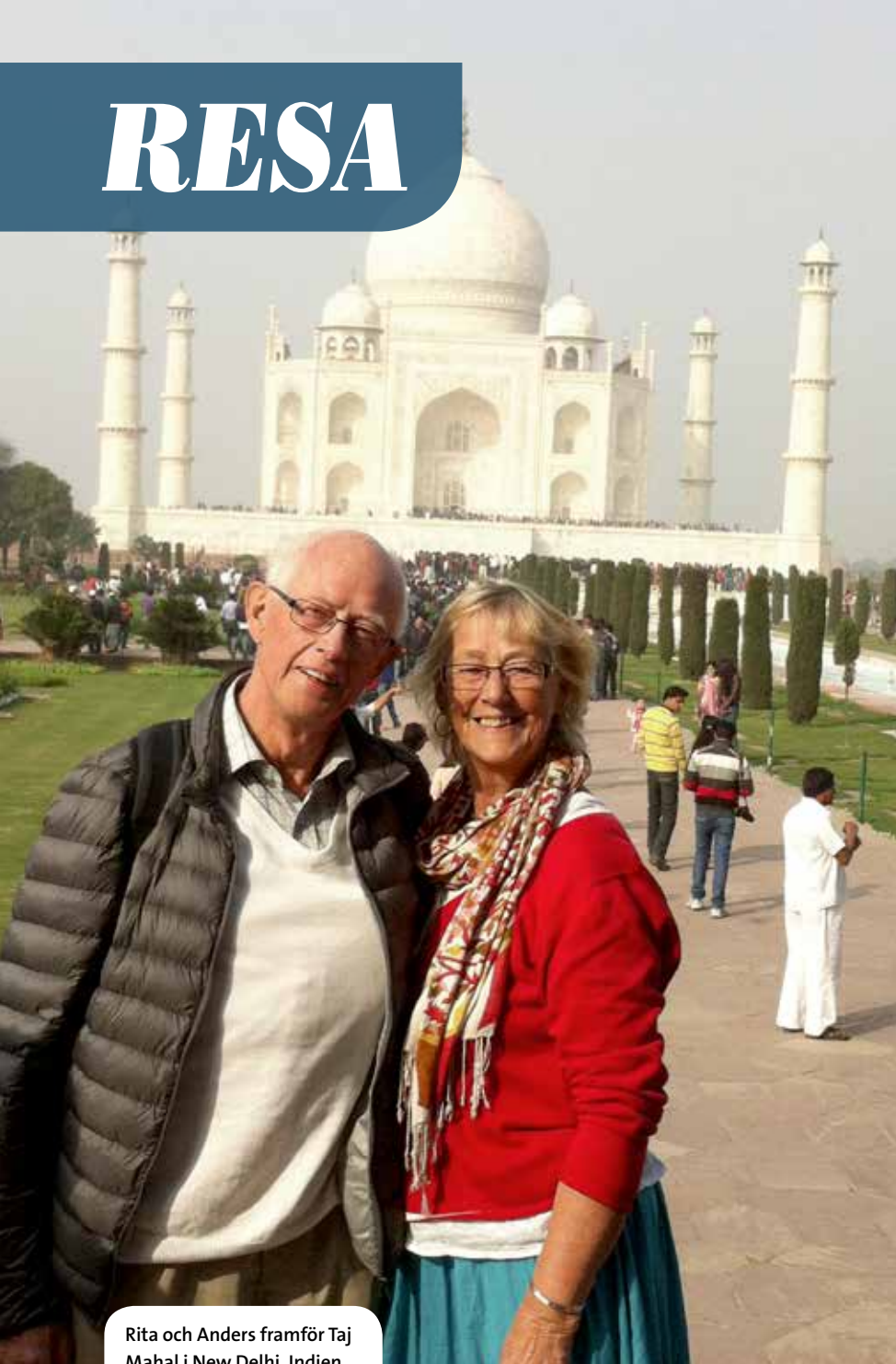


TRANSISTOR RETAIL
SWEDEN AB

SVARSPOST
20715881
192 20
SOLLENTUNA

PORTO BETALT
earstore.se
BETALAR PORTOT





Rita och Anders framför Taj Mahal i New Delhi, Indien.

RESTIPS FRÅN ANDERS OCH RITA

- Man blir aldrig för gammal att resa.
- Det är inte farligt att resa, det är enkelt.
- Om man aldrig rest förr kan man planera sin resa hemma, boka hotell och resrutt.
- Åk inte fler än två tillsammans, blir man fler kan det bli för många

olika viljor. Om man bara umgås med varandra missar många tillfällen till nya kontakter.

- Var nyfiken och var aldrig rädd att fråga.



Backpackerliv gör resan till ett äventyr

RESA Rita och Anders älskar att resa. Med lätt packad ryggsäck, egen plane- ring och egna mål. Men en och annan charterresa har också slunkit med. – Men helst föredrar vi att planera allt själva, säger Rita Lundström, 73.

Backpackers är ett begrepp på engelska som betyder ”resa med ryggsäck”, men det står också för att resa på lågbudget. Rita Lundström och Anders Lannhard älskar att resa med ryggsäck, vare sig resan gått till Grekland, Indien eller USA.

Rita är uppväxt i Skellefteå, van sedan barnsben att gå i skog och mark. Med ryggsäck, tält och triangakök. Anders är av lantbrukarfamilj och bofast sedan urminnes tider i Hardemo i Närke.

– Nja, så stillastående var det inte, säger Anders, 75. Pappa älskade att resa och tog ofta med oss på långa bilsemesterar runtom i Sverige och Danmark.

Men när Rita träffade Anders och gav den nyfunne fästmannen en ryggsäck i 40-årspresent lyfte flera i släkten Lannhard på ögonbrynen.

– Vad i all sina dagar ska han med en sån till, sa släkten.

En gammal Volvo

Det blev dock det mest brukade resebagaget han någonsin haft. Redan 1981 åkte de med barnen på bilsemester till Grekland.

– Vi for iväg i en skruddig gammal volvo som vi bara hoppades skulle hålla dit och hem. För säkerhets skull packade vi allt i ryggsäckar. Om bilen skulle rasa ihop på vägen skulle vi kunna byta till tåg, säger Rita.

Men skrothögen höll och en dag parkerade de i Pireus hamn, någon mil söder om Aten, för att åka ut och båtluffa. Till

Paros, Naxos och Samos. Reskassan räckte till vandringsstält och triangakök.

Det enkla sättet att resa avskräckte inte, snarare tvärtom. De kom på att de älskade att åka enkelt, sova i tält, åka dit näsan pekade och ta dagen som den kom. Sommaren efter for de via krokiga vägar till Italien. Med vändning i bador- ten Ostia utanför Rom. Men när de tog en dagstur per tåg till den närliggande huvudstaden blev Rita rånad på reskas- san.

– Det var trångt på tåget och någon resenär tog min handväska. Men vi be- stämde oss för att fullfölja resan med en supersnål budget. Barnen fick nöja sig med vatten och ravioli på burk.

Enorm kulturrock

De har fortsatt att resa på egen hand. Till fots, med ryggsäck.

Men de har valt bättre boenden med åren. Det blir oftare hotell än vandrar- hem. Så blev fallet när de 2013 uppfyllde en gammal dröm. En resa till Indien, Nepal och Malaysia.

– Det blev en enorm kulturchock för oss att komma till Indien, skillnaderna mellan fattiga och rika var ju enorma. Hotellet vi bodde på hade full service och kostade bara 200 kronor natten, men ut- anför låg folk och sov på gatorna. En del av dem som ansågs vara kastlösa behand- lades mycket illa.

De åkte kors och tvärs genom landet och beskådade olika sevärdheter och hamnade till slut i Varanasi, miljons- staden vid den heliga floden Ganges, dit hinduiska pilgrimer vandrar för att rena sig från sina synder.

– Mitt i stan träffade vi Aruni, en man som guidade turister med sin tuc tuc. En mopedliknande taxi med plats för



två passagerare. Han körde runt oss i två dagar och visade oss allt som värt att se. Vi blev goda vänner och en kväll bjöd han hem oss på te, säger Anders.

Roligt att kunna hjälpa

Här fick Rita och Anders möta en helt ny värld. Aruni och hans familj, fem personer, bodde i ett litet förfallet rum på nio kva- dratmeter. Fattigdomen var högst påtaglig, så när de skildes åt hade de bestämt sig. De ville hjälpa Arunis barn med skolgången. Familjen visste knappt till sig av glädje

– Vi har skickat dem en summa pengar varje år nu, och vi vet att det gått bra för dem. Det känns väldigt roligt att kunna hjälpa dem.

Nu är Rita och Anders hemma i Har- demo igen. I sin röda stuga med vita knutar smider de redan planer för nästa resa. Kanske går resan till Sydamerika eller runt i Sverige med den nyinköpta husbilen. Men någon charterresa blir det inte.

– I våras fick vi se en billig flygresan till Mallorca och for dit. Vi möttes på flyg- platsen av en reseledare, transporterades till hotellet i buss, bodde flott, åt god mat och följde med på olika dagsutfär- der. Visst var det jätteskönt, och bekvämt med charter. Men det är ändå så mycket roligare att resa på egen hand, avslutar Rita.

TEXT: KG MATTSSON FOTO: PRIVAT

Bad Gastein, som ligger i nationalparken Hohe Tauern, är Österrikes mest populära sommarort. Med sol, bad, golf, fantastiska vandringsleder och en oslagbart vacker natur.

Boka senast
31 mars 2019
– spara upp till
3 300 kr



Alla goda middagar ingår om du bokar före 31 mars.



Våra nya långfärdsbussar tar dig tryggt och bekvämt ner till Alperna.



Våra duktiga och erfarna guider är med under hela resan.

Upplev Berlin och Prag under din resa ner till Alperna.



Nya guidade dagsutflykter till Europas största sevärdheter varje dag.



Upptäck Alperna med oss i sommar!

– Besök Europas vackraste platser på vår klassiska bussresa med guide –

Välkommen att följa med oss på en upptäcksfärd till österrikiska Alperna via Berlin, Prag och Dresden i sommar. Under vår resa ner till Österrike besöker vi många historiska sevärdheter och våra duktiga guider gör varje plats levande genom sin gedigna kunskap. Under sju dagar upplever vi det vackra sommarparadiset Bad Gastein, där vi bor bekvämt på något av våra fina hotell. Vi njuter av god mat och dryck, vacker natur, härliga promenader och uppfriskande bad i de varma källorna som bara finns här.

Europas kulturarv nära till hands

Bad Gastein är perfekt beläget mitt i hjärtat av Europa. Under din semestervecka kan du följa med på dagsutflykter till några av världens främsta sevärdheter såsom Venedig, Salzburg och Salzkammergut. Välkommen att uppleva Alperna med oss!

Allt detta ingår på vår 11-dagars bussresa:

- Resa med bekväm långfärdsbuss genom Europa till Bad Gastein t/r.
- Boende sju dygn på klassiska Hotel Salzburger Hof eller något av våra andra fina hotell i Bad Gastein med stor frukostbuffé.
- Övernattning på 4-stjärniga hotell i Berlin, Prag och Göttingen inkl frukostbuffé samt fri tillgång till spa-avdelning på hotellet i Berlin.
- Sightseeing med svensktalande guide i Berlin och Prag.
- Välkomstdrink och reseledarservice under hela resan.
- **Boka-tidigt-rabatt:** Om du bokar senast 31 mars 2019 så ingår även tre goda middagar inkl dryck i Berlin, Prag och Göttingen samt sex alt sju middagar i Bad Gastein, värde upp till 3 300 kr/pers.

Pris från **7 995 kr**
(Prisex avser del i dubbelrum på Hotel Gisela med avresa i maj.)

Hon fick husrum hos Che Guevaras svåger

KULTUR Under tre år arbetade Cherstin Hansson med socialt arbete i Peru. Arbetet för att minska anal-fabetism i Chile gick om intet när Pinochet tog makten genom en kupp, i stället tog hon emot chilenska flyktingar som flydde över gränsen. Nu har hennes erfarenheter blivit en bok, ett tidsdokument som hon vill dela med sitt barnbarn Molly, snart 3 år.

När Cherstin Hansson, 71, utbildade sig till socionom i början av 70-talet var intresset för Sydamerika stort. Länder som Chile, Peru, Colombia och Bolivia var fattiga, politiskt oroliga och instabila. Kupper genomfördes och härsklystna diktatorer tog makten, folken led.

Många svenskar engagerade sig i Svenska Chilekommittén och Cherstin Hansson var en av flera som ville bidra med sin yrkeskunskap.

Hon sökte sig till UBV, Utbildning för biståndsverksamhet, som arbetar för folkligt inflytande i Latinamerika. Internationell solidaritet, att främja och stärka demokratiska processer och att bistå folkliga organisationer var honnörsord i arbetet.

Var ung och oerfaren

När militärkuppen 1973 stoppade resan till Chile ställdes fokus om mot Peru och Colombia. Cherstin Hansson hamnade i hamnstaden Barranca norr om Perus huvudstad Lima och fick ansvar för en barnklinik. Sjuka barn med diarré och infektioner i övre luftvägarna kom till kliniken, många dog. Mammorna gav sina barn mjölkpulver från Nestlé uppblandat med förorenat vatten. En av insatserna blev att informera om vikten av att amma.

– Jag lärde mig mer där än vad jag



FOTO: MAUD NYCANDER

VINN BOKEN "PAPPA, CHE OCH JAG"!

■ Skriv ett vykort till Här&Nu, Box 30088, 104 25 Stockholm, märk med "Pappa, Che och jag". Fem vinnare får Cherstin Hanssons bok.



kunde lära ut. Jag ansåg att jag kunde så mycket, men var ung och oerfaren, det ser jag i dag, säger hon.

Ansvarig för barnklinik

Här mötte hon också för första gången flyktingströmmar, och vad arbetet med socialt stöd och integration innebär.

– När jag blev ansvarig för barnkliniken anställdes jag av patientföreningen. Det var så det fungerade i Peru. Där var det ingen myndighet som ansvarade varken för sjukvården eller för det sociala arbetet. Jag bodde hemma hos Che Guevaras svåger och hans fru. Hon tillhörde patientföreningen och erbjöd mig ett rum. De var politiskt aktiva och jag var i

långa perioder ensam i huset med deras dotter. De fick ibland telefonsamtal från Fidel Castro, minns hon och ler.

Denna tid och erfarenhet har nu tagit gestalt i hennes roman "Pappa, Che och jag". Skrivandet tog ordentlig fart när barnbarnet Molly föddes för nästa tre år sedan.

– Jag är 71 år. Man vet inte hur länge man lever och jag ville dokumentera detta för Mollys skull säger hon och får tårar i ögonen. Det är så fantastiskt med barnbarn. Tänk att jag hade turen att få uppleva detta.

– Det här blir mitt sätt att reflektera över mitt liv och lämna över mina tankar till nästa generation.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN



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

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

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

Många söker stöd för att bevara hjärnans normala funktioner. I Danmark och Norge har kosttillskottet Clear Brain blivit en succé och nu lanseras äntligen preparatet i Sverige.

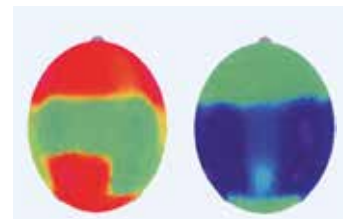
BANBRYTANDE

New Nordic har utvecklat en banbrytande tablett med näringsämnen för hjärnans normala funktion. Tabletten innehåller substanser som bidrar till normal mental förmåga och kognitiva funktioner så-

som; minne, uppmärksamhet och koncentration.

KOGNITIV FUNKTION

Med hjälp av hjärnscanningar kan man visa aktiviteten i hjärnan. Röda hjärnvågor tyder på



aktivitet i motsats till de mer "inaktiva" blåa hjärnvågor.

I mätningar ses enkelt uttryckt hjärnans minnes- och koncentrationsfunktioner.

Detta kallas med ett samlat

uttryck kognitiva funktioner. Där ingår såväl tänkandet som uppmärksamhet och minne.

VALNÖT

Innehåller Clear Brain extrakt från valnöt, granatäpple, tallbark och peppar samt vitaminer och mineraler. Vitamin B6 och B12 bidrar till nervsystemets normala funktion, till att minska trötthet och utmattning samt till normala psykologiska funktioner. Pantotensyra bidrar till normal mental prestationsförmåga och jod bidrar till normal kognitiv funktion.

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

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



Modelfoto

Jag kände mig vimsig!

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

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

–Jag kunde i vardagen glömma både det ena och det andra vilket var irriterande. Ofta kom jag inte ihåg var jag lagt saker eller vad det jag var på väg att hämta i ett annat rum... Jag är så nöjd nu sedan jag börjat ta två små Clear Brain tabletter varje dag, berättar Ruth.

Aktiv och klar i huvudet

Det är viktigt för Ruth att hålla sig fräsch och klar i huvudet så att hon kan njuta av tillvaron och umgås med mina barn och barnbarn.

–Jag vill kunna ta hand om mitt hus och min trädgård och kunna spela kort med mina grannar. Och jag vill gärna kunna klara av lite vardaglig stress utan att jag känner mig förvirrad och utmattad. Jag ska inte sitta och somna i soffan utan vara ute och umgås med nära och kära, avslutar Ruth entusiastiskt.

Finns förutsättningar för ett värdigt åldrande?

"Att åldras är som att bestiga berg, man blir lite andfådd men man får mycket bättre utsikt", så uttryckte sig Ingrid Bergman.

Ja, nog är utsikten enorm, både på det ena och andra sättet!

Vi som företrädare för SKPF Pensionärerna Distrikt Gävleborg med 6 avdelningar inom länet, har i olika sammanhang och situationer mötts av berättelser om äldre. De äldres egna berättelser, de anställdas perspektiv, och det vi fått uppleva i nära relationer.

Vi har mött det som glädjer, men också det som gör oss sorgsna och det som sannerligen skaver!

Finns förutsättning för ett värdigt åldrande? Vill vi bli gamla? Detta är frågeställningar som ofta kommer fram i samtal bland våra medlemmar.

Vi stannar till, hur ser vår vardag ut? Hur ser vårt samhälle ut och hur mår vi människor, unga som äldre?

Det finns tydliga bilder och en sådan är bl.a. att situationen för många äldre har försämrats på flera sätt. De anställda inom vård och omsorg blir bara färre medan antalet äldre ökar, vi lever längre och behoven är flera. Men verkligheten motsvarar definitivt inte behoven! En allvarlig situation.

Vi påstår, det finns också mycket okunskap om äldres situation, äldres sjukdomar och behov! Äldres vård och omsorg ska utgå från individens behov!

I samtal med våra medlemmar blir det så tydligt, att bli gammal innebär för många känslan av att inte räknas, inte bli sedd och inte i något avseende vara behövd.

Ofta framförs också känslan av att man "inte är så viktig att kosta på!"

Vårt samhälle är byggt av dem som i dag får uppleva att deras berättigade krav på rättvis och värdigt bemötande, inte på något sätt är en självklarhet!

Något som också bekymrar oss är den snabbhetskultur som finns i vårt samhälle. Allt ska gå så fort, det verkar vara det som är viktigast, inte vilka behov som finns! Tid för reflektion och eftertanke finns inte.

Hemtjänstpersonal och de äldre vittnar om snabba besök, exakta tidsangivelser, inget utrymme för flexibilitet och social samvaro. På vems mandat och med vilken rätt får detta ske?

VI I SKPF TALAR OM livskvalité hela livsresan, som det absolut självklara!

Vi vet att det kommer att behövas många fler människor inom äldreomsorgen, men var finns dom? Färre och färre söker till vård och omsorgslinjen.

Frågan blir, vem ska ta hand om oss?

Åtgärder måste till, som gör äldreomsorgen och omsorg till ett attraktivt arbetsområde, en källa till stolthet för de som vill ägna sig åt denna viktiga uppgift!

Varje dag gör de anställda ett enastående arbete, men hur ska de anställda kunna vidareutvecklas, göra det som var bra ännu bättre i morgon och ta tag i det

som inte var bra. För många är otillfredsställelse det som hjärtat är fyllt av efter en arbetsdag.

Att ständigt få höra och veta att man är tärande och inte kostnadseffektiv, trots att man är behövd i stora mått, dag som natt! Vad ger det för utvecklingsmöjligheter?

Personalförsörjningsprogram, långsiktighet, är kommunernas och regionernas absolut största utmaning!

Välfärdsarbetare behövs och det behövs många!

EN MENINGSFULL vardag fylld av stimulans och möjlighet att få ta del av och själv utföra, utifrån det man klarar av inom kulturens område, är också en rättighet för äldre!

Ålder får aldrig vara ett hinder för tillgång till kultur och aktiviteter,

Det måste till kunskap och det måste till tid för reflektion och eftertanke, för att se och förstå. Beslutsfattare i olika beslutsled har ett mycket stort ansvar!

De positiva exemplen de finns också och måste lyftas fram och synliggöras.

I den bästa av världar har tredje och fjärde fasen i livet förutsättningar att bli en fascinerade resa, med nya perspektiv och nya utmaningar. Med då måste insikter till och politiskt mod, för det så självklara, att det är en mänsklig rättighet att få åldras med värdighet!

DISTRIKTSSTYRELSEN SKPF GÄVLEBORG (AVD 18 GÄVLE AVD.41 SANDVIKEN, AVD 50 HUDIKSVALL, AVD 60 BOLLNÄS, AVD 72 SÖDERHAMN AVD 116 LJUSDAL)



Stärkevästen®

Förbättrar din hållning och motverkar problem i rygg och nacke.

076-77 60 777
www.starkevasten.se

Samarbete är modellen i Borgholm



FÅR HJÄLP ATT MÄTA

Distriktsjuksköterskan Monika Selldén kommer hem till patienterna om de kör fast med mätningarna på egen hand. Det tycker Greta Hovmark är tryggt.

I Borgholm har patienter med hem-sjukvård en fast läkarkontakt och de kan få hembesök av läkare redan nästa dag.

Borgholmsmodellen är ett nära samarbete mellan kommun, hälsocentral och ambulans, för att äldre ska slippa akuta sjukhusbesök.

Greta Hovmark sitter vid köksbordet i sin ljusa lägenhet i Borgholm på Öland. På köksbordet ligger en digital platta och flera tekniska hjälpmedel som hon använder för att på egen hand mäta sin fysik.

– Jag har inte sysslat med sådant här förut. I början var det lite petigt, men nu

går det så fort så, säger Greta Hovmark som nyligen har fyllt 90 år.

Hon är en av 17 hjärtsviktpatienter som deltar i ett tre månaders pilotprojekt som Borgholms hälsocentral genomför. Patienterna rapporterar dagligen blodtryck, kroppstemperatur, vikt och blodets syresättning.

”Direktkontakten och avstämningen är en trygghet.

Greta Hovmark visar hur lätt hon mäter kroppstemperaturen med termometern mot pannan. Samtliga värden skickas trådlöst direkt till plattan. Patienterna svarar också på frågor om sitt mående. Svaren går till hälsocentralen.

– De har mig under kontroll hela tiden. Det tycker jag är bra, säger Greta Hovmark.

Förståelse för sjukdomen

Om patienter kör fast kan de alltid ringa hälsocentralen eller skriva i plattans chattprogram. Studien är en del i Borgholmsmodellens sätt att arbeta med förebyggande vård. Monika Selldén är

distriktsjuksköterska. Hon ser flera fördelar med projektet.

– Jag tror att man som patient får en väldigt bra förståelse för sin sjukdom. Sedan har vi uppföljningar en gång i veckan med patienten, säger Monika Selldén.

Genom att patienternas värden kontinuerligt bevakas, kan förebyggande behandling sättas in i tid.

– Under hela tiden har ingen behövt åka in akut till sjukhuset. Dessutom är direktkontakten och avstämningen en trygghet för patienten, säger Åke Åkesson som är distriktsläkare och verksamhetschef vid Borgholms hälsocentral.

Framtidens vård

Pilotprojektet är i dag avslutat och ska utvärderas. Åke Åkesson hoppas på en fortsättning. Han är arkitekten bakom den så kallade Borgholmsmodellen med ”Hemsjukhuset” – 300 patienter i den kommunala hemsjukvården. Patienterna har en fast läkarkontakt genom hela vården i stället för att bollas mellan akuten och hälsocentralen.

– Innan kommunaliseringen hade vårdcentralens distriktsköterska ansvaret för patienterna och pratade med doktorerna. När man kommunaliserade hemsjukvården blev det en affär mellan



– Mitt mål och min förhoppning är att inte bara att Kalmar län ska jobba på det här sättet utan hela Sverige ska ha Hemsjukhuset, säger Åke Åkesson.

kommunen och sjukhuset. Läkaransvaret skulle ligga kvar hos oss, tyckte vi, säger Åke Åkesson.

För två år sedan inleddes arbetet. Varje läkare har runt 20 patienter. Kommunens sköterskor har kontinuerlig kontakt med läkarna som får en helhetsbild av varje patient. Sköterskorna har möjlighet att boka hembesök av läkare senast nästa dag. Även ambulanspersonal kan erbjuda patienter, som inte har medi-

cinsk risk att vänta, läkarbesök i hemmet dagen efter.

Åke Åkesson tror att Borgholmsmodellen är framtidens vård. Utmaningar finns. Som revirtänk och kostnader. Rekrytering är en annan fråga. I Borgholm anställdes fler läkare.

– Det kostar mera pengar, men med det följer också möjligheterna att göra god och nära vård, säger Åke Åkesson.

TEXT: ANNA SMEDBERG FOTO: KRISTINA WIRÉN



Mycket nöje

MED HAVSUTSIKT

Webbrabatt! **BUSS + BÅT T/R 60:–**
Ordinarie pris 90:– (gäller t.o.m. 24/1).

ECKERÖ LINJEN
www.eckerolinjen.se • Tel. 0175-258 00



Teckna Telecoms mobilabonnemang – vi bjuder på en telefon från Doro!

Vi månar om dig som kund!

Teleco är operatören (Tele2s 4G-nät) som **sätter dig i fokus**. Vår **kundtjänst** är **lätillgänglig** och vi tar oss verkligen tid att hjälpa dig. **Precis som Doro är vi måna om** att ta fram **tjänster och produkter** som är **anpassade efter dina behov**.

Erbjudande

Tecknar du ett abonnemang bundet i 24 månader med **Teleco** så **bjuder vi dig på en Doro mobiltelefon**. Se nedan.



Mobil Mellan 149:-/mån ENKLAST

Ingår samtal: 180 min/mån
Ingår sms: 180 sms/mån
Ingår surf: 1 GB
Ingår mobil: Doro 1372 (värde 795 kr)

DORO 1372 – enkel att använda. Svår att vara utan.
Perfekt för dig som vill ha en telefon som är smidig och enkel.

- Högt och tydligt ljud
- Enkel navigering
- 3 MP kamera
- Ficklampa
- Trygghetsknapp

Mobil Stor+ 299:-/mån PREMIUM

Ingår samtal: 2 000 min/mån
Ingår sms: 2 000 sms/mån
Ingår surf: 8 GB
Ingår mobil: Doro 8035 (Värde 2 195 kr)
Kampanj: Doro Fun Kit (Värde 499 kr)

DORO 8035 – En smartphone som sammanför generationer.

- Steg-för-steganvisningar
- 5 MP Kamera
- Enkel att navigera och surfa med
- Trygghetsknapp

Mobil Stor 249:-/mån POPULÄRÄST

Ingår samtal: 2 000 min/mån
Ingår sms: 2 000 sms/mån
Ingår surf: 2 GB
Ingår mobil: Doro 7070 (värde 1 995 kr)

Doro 7070 – se mer, upplev mer!
Vikbar telefon med stor skärm, bra grepp och väl separerade knappar.

- Extra högt och tydligt ljud
- Lättanvänd kamera, 3MP
- Enkelt att använda appar och webbtjänster
- Trygghetsknapp

TILLBEHÖR SOM ALLTID INGÅR MED DORO:

Headset

Laddnings-docka

Laddare

Hörslinga

INGÅR!

DORO 8035 FUN KIT – ingår!
Just nu ingår ett "Fun Kit" från Doro med en högtalare, ett skärmskydd samt skal till Doro 8035.

JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG

☐ Mellan m. Doro 1372, 149 kr/mån

☐ Stor 2 GB m. Doro 7070, 249 kr/mån

☐ Stor+ 8 GB m. Doro 8035, 299 kr/mån

För- & efternamn _____

Personnummer _____

Telefonnummer _____

Abonnemanget är bundet i 24 månader med 1 månads uppsägningstid. Fakturaavgift 29 kr (0 kr vid autogiro). Samtals-, minut- och SMSavgifter är 79 öre för trafik över angiven fri trafik. Adressuppgifter hämtas från folkbokföringen. Dina konsumenträttigheter skyddas av DAL (Lagen om distansavtal och avtal utanför affärslokaler). Fullständiga villkor bifogar vi med orderbekräftelsen.

Teleco Mobile AB, 556820-4126 | Strandbergsgatan 61, 112 51 Stockholm | 0771-40 45 40 | www.teleco.se

Här&Nu nr6

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

Teleco

SVARSPOST

20603619

110 05 Stockholm

teleco

Många äldre drabbas av psykiska problem

Många äldre lider av psykisk ohälsa, det visar en ny rapport från Socialstyrelsen. En tredjedel av alla över 65 år har vårdats för psykisk sjukdom alternativt använt psykofarmaka. Suicid är också vanligare hos äldre, främst män, än i gruppen 20-64 år. Samtidigt tyder resultaten på att äldre inte har samma tillgång till specialistvård.

Socialstyrelsens nya öppna jämförelser visar att psykisk ohälsa är vanligare hos personer 65 år och äldre jämfört med personer 18 till 64 år. 2016 hade 34 procent av alla över 65 år vårdats för psykisk sjukdom eller använt psykofarmaka. I gruppen 18-64 år var andelen hälften så stor, 17 procent.

Högst förekomst av psykisk ohälsa bland de äldre har Kronoberg, Västra Götaland och Hallands län, medan Norrbotten ligger lägst.

– Resultaten visar också att personer 65 år eller äldre med psykisk ohälsa mer sällan träffar en specialist. I stället får de äldre oftast vård inom primärvården, säger Kalle Brandstedt, utredare på Socialstyrelsen.

Suicid vanligare bland äldre män

I undersökningar uppger personer 65 år och äldre mer sällan att de mår psykiskt dåligt och har tankar på suicid. Men ser man till statistik över dödsoraker väljer fler äldre, främst män, att avsluta sina liv genom suicid än de som är 20-64 år.

– Det kan tolkas som att äldres psykiska ohälsa inte uppmärksammas i tillräcklig utsträckning. Äldre personer som lider av exempelvis depression ska ha samma tillgång till psykologisk behandling som yngre, och inte bara läkemedel,



Trots att äldre sällan uppger att de mår psykiskt dåligt i undersökningar, så är äldre, särskilt män, kraftigt överrepresenterade bland de som tar sina liv.

säger Olivia Wigzell, generaldirektör på Socialstyrelsen.

Suicid är vanligare bland äldre män, även om andelen har minskat de senaste tio åren. Bland män över 65 år är det cirka 23 per 100 000 invånare som tar sitt liv att jämföra med cirka 19 i gruppen män 20-64 år. I gruppen män 80-84 år är det cirka 34 per 100 000 invånare.

Siffror visar också tydligt att äldre i större utsträckning vårdats i den vanliga vården, medan yngre i högre grad vårdats inom psykiatri.

– Sverige har ett nationellt program för att förebygga suicid. Det omfattar alla åldrar. Eftersom många äldre har insatser från både kommuner och landsting

är det viktigt med samverkan för att möta behoven hos äldre personer med psykisk ohälsa, säger Olivia Wigzell.

Använder mer psykofarmaka

Det är betydligt vanligare att äldre får lugnande mediciner, särskilt äldre kvinnor. Personer 65 år eller äldre med psykisk ohälsa får i högre utsträckning antipsykotiska läkemedel och mer psykofarmaka jämfört med gruppen 18-64 år.

Det finns också stora regionala skillnader. Exempelvis är det ungefär dubbelt så hög andel av dem över 65 i Kronoberg som har en långvarig användning av lugnande läkemedel än i Norrbotten.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



BLÖTA ÄR KAXIG	STÖD MAN PÅ FÖR MYCKET VID	MYNT FRÅN FÖR HOBBY- PERIOD	ER- SÄTTE FN	TAGIT MED DONA HÄLI FARTYGET	ÄR NÅGOT SÖRG- LIGT	SOM FD ÄR ENKLAST HOS VÅTE	FÅGEL
SUMMA- RISKA KORT OM PARTI			EN DEL AV EN KÄK SÄLJER VID DÖRR				
ÄR CIKA- DAN							KORT OM GRAN- NARS VALUTA
VAR EN HISTO- RISK PRINCIP	HAR SIN MUR SÖKS BE- VIS FÖR			ÄR LITEN I TEXT			SKÄMTAT SÄG HAM SOM FAR
			TUNN SOM FLOR UPP- KOMST			BROM- SA TVÄRT	ÄR ME- NINGSMOT- STÄNDARE KASUS
ÄR STRÄVA PRO- NOMEN		GALLIUM UPP- GIFTER		STICKER UT I ANSIKTET LURAS MAN I			
				KVINNO- NAMN STÅR MED ORDNING		RYA UPPEN- BAR	
UNDER- SÖKA TORK- HUSET			SAK				ORD VID INFINI- TIV VAR TYST
							DRICKS
AN- VÄNDES TILL FÖRBAND			HÄNGDE I EN FLAGG- STÄNG			BLOMMAR TIDIGT SÄS FÖR VIGS SÄS	KINA DRÖJA FÖRR
						UNDER DYGNETS LJUSA PERIOD	
			TÄPPA	OMFÄNGS- RIK FÖR KA- NALLAND			LEVA UPP REGE- RINGS- FORMEN
						DEN ÄR EN DEL I KROPPS- SYSTEM	
			LUDO- LOGIS LUDO ÄR STARK			SOM PANG I BYGGET	

KORSORDSMÅKARE: MIKAEL WENDEBERG

KRYSS NUMMER 6. Lösningen ska vara insänd senast den 14 januari 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 Kryssset nr 6 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten.



Ring oss gärna om du har frågor!

HANDLA DINA JULKLAPPAR I VÅR WEBSHOP!

VI HAR NÅGOT FÖR FÖR ALLA

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



Värmedjur
fr. **150:-**



Bok/iPadstöd
349:-



Ben/armcykel
495:-



Fotmassagerulle
160:-

GOD JUL önskar vi på Hjälpmedel SAM

Hjälpmedel SAM



ULL I SÄNGEN

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

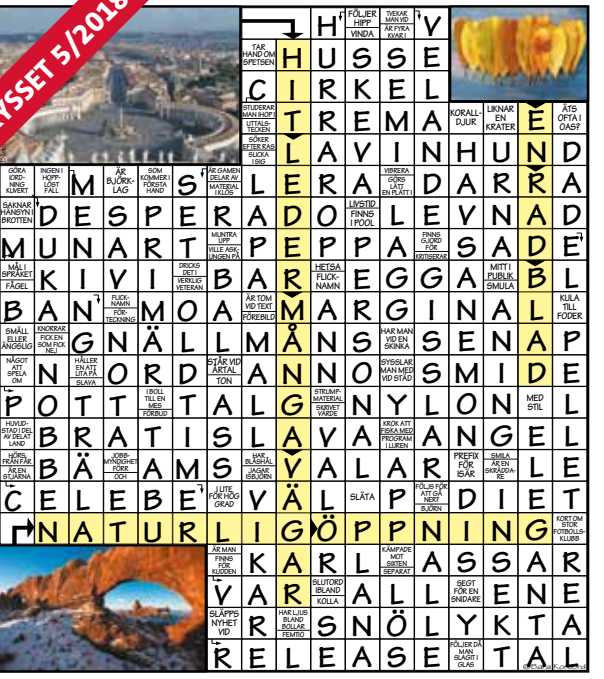
- 20 års erfarenhet av ullprodukter.
- Jämför våra priser innan du betalar onödigt mycket på buss-/charterresa.
- Import från tillverkaren av tyska kvalitetstäckan, madrasser och kuddar i finaste merino-, kashmir- och kamelull.
- Magnet- och örtprodukter.

Högsta kvalitet Pensionärs-rabatter Räntefri delbet.

Nu även tryckavlastande madrasser!

Må Vål produkter

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



Vinnare Kryssset 5/2018:

Kjell-Åke Hansson, Lomma

Jerry Omark, Luleå

Britt Louise Lindmark, Njurunda

Christina Älvstrand, Boden

Birgitta Klingerud, Torslanda

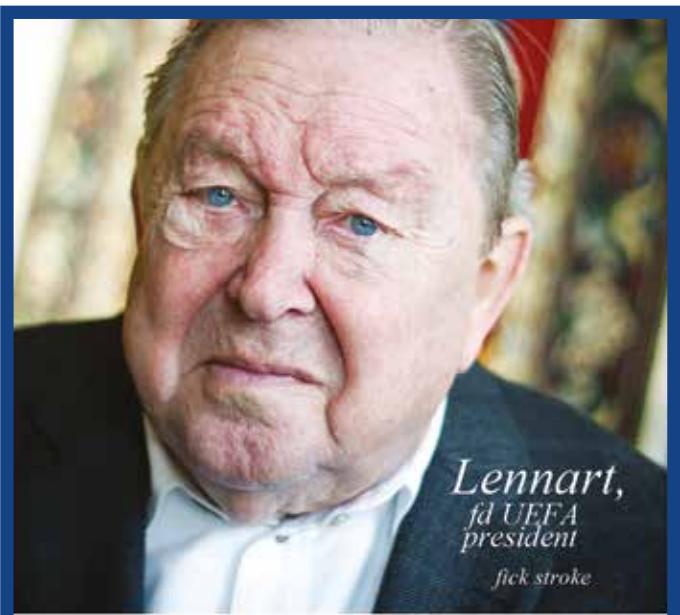
Urban Håden, Johanneshov

Ing-Marie Landby, Mariestad

Kerstin Zetterman, Trelleborg

Maj-Britt Olsson, Lerum

Kerstin Nilsson, Kumla



Var 20:e minut får någon STROKE

Det måste bli färre! Hjälp oss!

Strokefonden

Pg 90 05 30 - 7 Tel: 0200 88 3131

För mer info:

Tack för ditt bidrag
www.strokeforbundet.se



Fira ett gott nytt hälsoår

Hur många gånger har du stått där på nyårsafton och lovat dig själv dyrt och heligt att nästa år ska du minsann ändra hela din livsstil, bara för att dagen efter bryta mot alla nya löften?

Ta det lugnt – sprid ut förändringarna över hela året i stället!

Att byta ut och skaffa sig nya hälsovanor är den bästa hälsoförsäkringen man kan ge sig själv. När man väljer sundare vanor kommer man inte bara må bättre, utan också få mer ork i vardagen. Men man bör göra det i små steg.

När man vill göra förändringar sätter många av oss upp för höga mål, vilket oftast resulterar i att man inte orkar genomföra det man planerat och klandrar sen sig själv.

Det är bättre att satsa på att sätta små delmål i vardagen i stället. En ny vana i månaden ger dig tolv nya vanor i slutet av året. Genom att sprida ut förändringen under ett helt år känns åtagandet möjligt och mer hållbart. Här har vi tolv smarta tips, ett för varje månad.

TEXT: RENÉE NILSSON

Januari MEDITERA MERA

Att börja året med att meditera en stund varje dag kommer att ändra ditt liv till det bättre. Forskning visar att meditation minskar stress, sänker blodtrycket, botar sömnlöshet och ökar glädjevåerna. Meditation kan också bygga upp din viljestyrka, vilket är perfekt när du vill ändra vanor. Det räcker med fem minuter om dagen för att märka skillnad. Blunda och koncentrera dig på din andning. Du kommer automatiskt att slappna av och med lite träning kan du släppa alla tankar.

Februari SKRATTA LOSS

Forskning visar att skrattet stärker immunförsvaret och lindrar stress eftersom skrattet minskar mängden stresshormon i kroppen och att kroppen utsöndrar lyckoämnet endorfin. Skratta minst tre gånger om dagen. Det behöver inte ens vara äkta, utan du kan faktiskt skratta på låtsas – kroppen reagerar positivt ändå. Läs en rolig bok, prova Skratt-yoga.

Mars SPOLA KRÖKEN OCH FIMPA

Många har som nyårslofte att sluta röka, dricka mindre eller dra ner på andra hälsoskadliga vanor. I mars har allting rullat på ett tag. Och om du röker, eller dricker för mycket alkohol ta hjälp av appar eller en coach om du känner att du inte klarar det på egen hand. Landstingen har en sluta röka-linje och en alkohollinje som du kan ringa till och får råd, slutarokalinjen.se och alkohollinjen.se.

April GYMPA HJÄRNAN

När hjärnan får jobba med problemlösning övar man upp minnescentrat och fokuserar bort stress. Att hålla igång hjärnan är ett utmärkt sätt att motverka demens. Lös minst tre korsord/sudokun i veckan.

Maj ÄT LÅNGSAMMARE

Att äta långsammare är bra för din matsmältning och mättnadskänsla. Kroppen hinna säga till att den är mätt, och risken att överäta minskar. Ta för vana att lägga ned besticken mellan varje tugga, eller prova att tugga maten minst 10 sekunder innan du sväljer den.

Juni ANDAS DJUPARE

När du andas djupare syresätts blodet bättre och kropp och hjärna bli piggare. Fyll nedre delen av magen med luft så att den spänns ut och fyll toppen av lungorna sist. Andas lugnt ut.

En yogaövning som hjälper dig är att hålla ett finger för ena näsborren och andas in med den andra medan du räknar till fyra. Sätt ett finger mot den andra näsborren och håll andan, räkna till fyra. Släpp fingret och andas ut genom den andra näsborren. Andas sedan in genom samma näsborre och upprepa.

Juli DRICK MER VATTEN

Våra kroppar består av 70 procent vatten. I juli när temperaturen ökar är det extra viktigt att fylla på vätskereserverna. Tecken på uttorkning är huvudvärk och torrhet i munnen. Ta som vana att dricka ett stort glas vatten det första du gör på morgonen, eller byt ut måltidsdrycken till vatten minst en gång om dagen.

Augusti VÄLJ GRÖNT

Smyg in lite mer grönt i dina matvanor, exempelvis lite sallad eller en liten riven morot till maten, en gång om dagen. Klippa ner sallad eller spenat i omeletten. Genom att lägga till grönsaker i din kost får du i dig viktiga vitaminer och mineraler, som stärker din kropp och hälsa.

September VARDAGSMOTION

Rör på dig mer i vardagen i stället. Ställ dig upp och jogga framför tv:n i reklampausearna. Du rör dig utan att det känns som att du tränar. Promenera till jobbet i stället för att ta bussen ta alltid trapporna i stället för hiss. Stoppa in extra motion i ditt schema. Det finns alltid plats för lite rörelse.

Oktober RENARE HÄNDER

Ett enkelt sätt att minska risken för smittor i förkylningstider är att sköta sin handhygien. Gnugga händerna ordentlig och var noga mellan fingrarna. Byt ut dina handdukar ofta och tvätta dem alltid på minst 60°.

Forskningen visar att det behövs minst 20 sekunders tvätt för att få bort alla bakterier och virus som finns på händerna.

November TA VARA PÅ SOLEN

D-vitaminbrist är vanligt på våra breddgrader. Och vi behöver dagsljus för att fungera normalt, och särskilt under vintern. Du kan ta en kort promenad mitt på dagen eller bara stå i solen en stund, då löper du mindre risk att drabbas av depression, högt blodtryck, trötthet och dåligt humör.

D-vitamin finns även i livsmedel som ägg, mejeriprodukter och fet fisk.

December BERÖM DIG SJÄLV

Gör till en vana att berömma dig själv och det du uträttat. Det kan vara allt ifrån att du gjort en god middag till att se en vacker solnedgång. Beröm dig själv för alla nya vanor som du lagt till dig under året. Gnäll skapar bara dåliga minnen.



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 sårhäkning.

Järn- ger bättre prestationsförmåga och uthållighet.

Magnesium- lindrar muskelkramp, får dig att slappna av.

Kalium- reglerar vätskebalansen och hjärtrytmen.

Litium- stabiliserar och förbättrar humöret.

Lyckopen och Lutein- bra för ögonen.

NYPONEX är framställd under farmaceutisk kontroll GMP.

Dosering 1 tablett morgon och kväll tillsammans med måltid.



Nyponex är ett av marknadens starkaste preparat och skall ej jämföras med preparat där man skall intaga 6-8 tabletter per dag för att få halva dosen av vad **Nyponex** innehåller. Har du försökt med andra nyponpreparat, tveka inte, beställ **Nyponex** och du blir nöjd.

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 lättsvalda 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

Det ska löna sig att vara pensionär!

Ett medlemskap i SKPF Pensionärerna ger dig bland annat tillgång till ett starkt försäkringsskydd genom Folksam och massor av rabatter och förmåner. Ta del av alla erbjudanden på www.skpf.se



Smart Senior

Ditt medlemskort öppnar upp en värld av förmåner hos Smart Senior. Res, ät, shoppa och träna med rejäla rabatter! Läs mer på:

www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Arrivederci Puglia

10 procent rabatt på gruppresa till soliga Italien. Guidade turer med kultur, mat och upplevelser.

Läs mer på:

www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Stena Line

SKPF-medlemmar har 10-15% rabatt i kategorierna Flexi och Premium på vissa linjer.

Läs mer på:

www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Fonus

Som SKPF-medlem har du bland annat 500 kronor lägre kostnad hos Fonus vid begravning.

Läs mer på:

www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Folksam

Mycket förmånliga försäkringar från Folksam – exklusivt framtagna för SKPF Pensionärernas medlemmar. Läs mer på:

www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



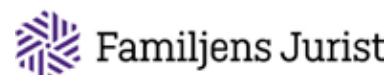
Elite Hotels

Förutom 11% rabatt får du som SKPF-medlem ytterligare 50 kronors avdrag om du bokar via hotellets hemsida www.elite.se med företagskoden 21810410.



Tallink Silja

Rabatt till Tallink, Riga, Helsingfors, Åbo. Ange bokningskod "42516". Vid grupp- och konferenspaket 20% rabatt på hytt, ring **08-666 34 87** för bokning.



Familjens jurist

750 kr prisavdrag på första rådgivningstimmen för dig som är medlem i SKPF Pensionärerna.

Läs mer på:

www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Storuman Energi

Rabatt på kW/h-priset och Pluspaket utan extra kostnad för alla medlemmar i SKPF Pensionärerna.

Läs mer på:

www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Budget biluthyrning

Medlemmar i SKPF Pensionärerna har 10% rabatt på all biluthyrning hos Budget.

Ange rabattkod "G493300" när du bokar din bil.

Så ska förbundet stärka KPR-arbetet



KURS I KPR

Ingrid Halvarsson, Distrikt Dalarna, var en av deltagarna på förbundets tvådagarskurs för KPR-representanter.

Hur ökar man de äldres inflytande i beslutande församlingar? Vad kan man ta upp i ett kommunalt pensionärsråd och hur driver man viktiga lokala äldre frågor utan att ge avkall på ett långsiktigt förändringsarbete?

En stor del av SKPF Pensionärernas visioner och mål för att förbättra situationen för äldre inom vård och omsorg, boende, hälsa, pensioner med flera områden, finns samlad i förbundets handlingsprogram. Detta är också en bra utgångspunkt för det lokala arbetet i de kommunala pensionärsråden, KPR, runt

om i landet, där pensionärsorganisationerna oftast är representerade. Detta var de flesta deltagarna, på förbundets tvådagarskurs på båt mellan Stockholm och Helsingfors, överens om.

Utbildningen är tänkt som en nystart och ett krafttag för att påverka och göra

”Vårt mål är att ge ledamöterna råg i ryggen.

de äldres röster hörda i kommuner, landsting och regioner. Ett viktigt påverkansarbete på lokal nivå som ofta uppmärksammas i den lokala pressen och ger styrka åt förbundet i stort.

Råg i ryggen

Men hur gör man? Och vilken makt har ledamöterna och avdelningarna i de olika pensionärsråden, egentligen?

– Ja, det ser olika ut. Och vårt mål är att ge ledamöterna verktyg och råg i ryggen att driva både lokala frågor och förbundets beslut under kongressperioden, som finns i SKPF Pensionärernas hand-

lingsprogram, säger Eleonor Wikman, ledamot i förbundsstyrelsen och ordförande i avdelning 82 Fagersta.

Hon höll tillsammans med Kerstin Billmark, också ledamot i förbundsstyrelsen och ordförande i distrikt Göteborg, en välbesökt utbildning för ledamöter i de lokala pensionärsråden. Och intresset och engagemanget var stort.

Här fanns flera med många års arbete i olika pensionärsråd och de som var helt nya och ”törstade” efter information.

– Jag vill veta allt och höra allt om era erfarenheter, sa Agneta Lindström, Örebro län.

Vill ha råd i varje kommun

I flera andra nordiska länder är pensionärsråden lagstadgade, så är det inte i Sverige. Men innan valet lade regeringen fram ett sådant förslag. Var det slutligen hamnar, när Sverige väl har fått en regering, är oklart i dagsläget.

– Men förbundet driver den frågan, samt att det ska finnas ett pensionärsråd i varje kommun där vi har medlemmar, helst i alla, sa Liza di Paolo Sandberg, vice ordförande i SKPF Pensionärerna. Hon sitter med i den äldrepolitiska kommittén, men är också ny KPR-ledamot lokalt i Gävle.

Liza di Paolo Sandberg sitter också tillsammans med förbundsordförande Berit Bölander i Regeringens pensionärsråd med äldreministern som ordförande.

Ytterligare en organisatorisk fråga som förbundet driver är att de kommunala pensionärsråden ska lyda under kommunstyrelsen och helst också ha en pensionärsrepresentant som vice ordförande.

Ta tillvara kunskap

Men arbetet ser mycket olika ut, från envägs informationsträffar till regelrätta möten där pensionärerna kan och får driva egna frågor och har stor inverkan

på besluten. Många kommuner har pensionärsråd, men inte alla.

– Vad är det för politiker vi har i kommuner där man inte har KPR. De tar ju inte tillvara den enorma kunskap som äldre besitter, sa Rolf Jonsson, Jönköpings län.

Det är också vanligt att pensionärsråden placeras under socialnämnden.

– Det är inte tillfredsställande. Vi vill jämställa KPR som en nämnd med nio ledamöter. Äldre frågor berör alla nämnder och då är det viktigt att pensionärsråden ligger under kommunstyrelsen, sa Per-Ulf Sandström, Norrbotten.

Flera framgångar

Många ledamöter kunde också vittna om betydelsefulla framgångar i det lokala arbetet.

– I stället för att arvoda ledamöterna i KPR jobbar vi för att disponera lokal gratis och att kunna kopiera utan kostnad, sa Barbro Westergren, Västra Götaland.

I KPR hade hon också varit med om att förhandla fram bättre belysning för att få en säkrare stad och gratis busskort för alla 65+ i Falköping.

– Nu driver vi detta i det regionala pensionärsrådet för att få gratis busskort i hela Västra Götaland.

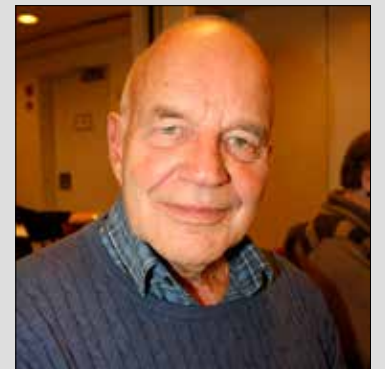
Klubb en väg till inflytande

Siv Eriksson, Kalmar län, hade erfarenhet av arbete i pensionärsråd både i kommun och i landsting. Efter flytt till Torsås tog hon initiativ till att bilda en klubb för att på så sätt få representation i kommunens pensionärsråd.

– Det är viktigt att vi pensionärer är representerade, så då var det bara att ta kontakt med avdelningen och se till att vi fick en klubb, säger hon.

Utbildningen kommer att utvärderas under våren 2018.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN



”Äldre frågor berör alla nämnder och då är det viktigt att pensionärsråden ligger under kommunstyrelsen”, menar Per-Ulf Sandström, Norrbotten.



”Vad är det för politiker vi har i kommuner där man inte har KPR?”, frågar sig Rolf Jonsson, Jönköpings län.



Efter flytt till Torsås tog Siv Eriksson, Kalmar län, initiativ till att bilda en klubb för att på så sätt få representation i kommunens pensionärsråd.

Ett friskare Sverige – men inte för alla

Svenskars hälsa blir allt bättre. Den förväntade medellivslängden ökade med ett och ett halvt år mellan 2006 och 2016, riskkonsumtionen av alkohol går ner, vi röker mindre och fler uppger att den egna hälsan är god – men lågutbildade och resurssvaga svenskar dör i snitt sex år tidigare än högutbildade.

Globalt sett är Sverige ett välmående land. I en FN-jämförelse från 2015, som utgår från 33 olika hälsofaktorer, hamnade Sverige på en delad förstaplats med Island och Singapore. Vi har världens nionde högsta medellivslängd och en av världens högsta levnadsstandarder.

Men den positiva utvecklingen gäller inte alla. Folkhälsomyndighetens senaste rapport visar på stora skillnader kopplade till utbildningsnivå. Bland annat väntas högutbildade 30-åringar leva sex år längre än de med endast förgymnasial utbildning. Personer med lägre utbildning skattar även sin hälsa som sämre än övriga grupper och drabbas oftare av hjärtinfarkt och stroke.

– Det är en grupp som halkar efter, både ekonomiskt och hälsomässigt, säger Karin Engström, epidemiolog på Folkhälsomyndigheten.

Levnadsvanor spelar in

Till viss del kan skillnaden förklaras med levnadsvanor. Personer med högre utbildning tenderar att motionera mer, äta

nyttigare samt röker i mindre utsträckning. Att hälsoskillnaden ökar kan vara ett tecken på att högutbildades levnadsvanor förbättras mer än lågutbildades.

Karin Engström lyfter även fram livsvillkorens betydelse. Ekonomi, boendemiljö och risken att hamna utanför arbetslivet skiljer sig mellan grupperna – vilket i sin tur påverkar möjligheten till sunda levnadsvanor och god hälsa.

– Att hälsoskillnaderna ökar sammanfaller med en större samhällsutveckling. Inkomstklyftorna blir större och långtidsarbetslösheten är vanligare i gruppen med endast grundskola.

”Går inte åt rätt håll”

Cancerfonden släppte nyligen en rapport som visade att män med endast grundskola löper 40 procent högre risk att dö i cancer än män med högskoleutbildning, trots att ungefär lika många drabbas av sjukdomen. För kvinnor syns ett liknande mönster. Författarna hävdar att 2 900 liv skulle kunna räddas om alla hade samma vårdförutsättningar.

– Det som förvånande mig med utredningen är att det inte går åt rätt håll, trots alla förebyggande insatser, säger överläkaren Jan Zedenius, medicinskt sakkunnig på Cancerfonden.

Cancerfondens rapport pekar på ett antal orsaker. Skillnader i livsstil är en av dem.

– Men skillnaden förklaras även med att olika samhällsgrupper får ett annorlunda vårdbemötande, säger Jan Zedenius.

Högutbildade är bättre på att ställa krav på vården och söker också vård i större omfattning, menar han.

– Undersökningar visar att de med hög utbildning ställer frågor i högre grad och kan ställa högre krav eftersom de är pålästa.

Ingen särbehandling

Överläkaren Nina Cavalli Björkman vid Uppsala universitetssjukhus motsätter sig dock påståendet att cancervården är ojämlig. Hon menar att lågutbildade personer oftare lider av flera andra sjukdomar, vilket försvårar cancervården.

– Så länge jag har jobbat med det här har jag aldrig upplevt att en patient får sämre behandling bara därför att han eller hon bara har gått grundskola, så gör man inte, säger hon.

Vad görs då?

– Vården måste se till att fler med låg socioekonomisk status deltar i screeningprogram, exempelvis genom uppsökande verksamhet. Vi måste också se till att information om cancer kommer fram till alla, säger Jan Zedenius på Cancerfonden.

TEXT: PETER SANDBERG

”De med hög utbildning ställer fler frågor.”

Nytt om Folksams försäkringar: Nyteckning stängs för Sparliv 60+

Vår sparandeförsäkring Sparliv 60+ kommer inte att kunna nytecknas från den 1 januari 2019, anledningen är att det finns alldeles för få tecknade försäkringar, ca 2 600 st där förbundets medlemmar står för 1 300. Med så få försäkringar kommer premierna att kunna stiga kraftigt och då har Folksam valt att i stället stänga försäkringen. **För de medlemmar som nu har Sparliv 60+ förändras ingenting utan villkoren och premierna löper på som vanligt.**

Typ 1 diabetes i unga år förkortar livet.

Varje år insjuknar 900 barn i Sverige i typ 1 diabetes. Idag kan de inte botas. Deras liv är i fara och livslängden förkortas betydligt när de drabbas som barn. Typ 1 diabetes orsakas inte av livshållning eller kost – sjukdomen slår blint, och vi vet inte varför.

Stöd forskningen. Swisha din gåva till 900 0597

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL



Barndiabetesfonden grundades 1989 av Professor Johnny Ludvigsson. Barndiabetesfonden är den största finansören i Sverige av forskning inom typ 1 diabetes, utan stöd från vare sig stat, kommun eller landsting. Barndiabetesfonden har 90-konto.

Plusgiro: 90 00 59-7 | Bankgiro: 900-0597 | barndiabetesfonden.se



Posttidning B

V VAGNER RETRO 7-i-1 STEREO MUSIKCENTER

NOSTALGISK UTANPÅ – HIGHTECH INUTI

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

Gratis!

Vid köp inom 14 dagar

VAGNER hörlurar

Värde 795:-

Klassiskt design
och fylligt ljud!



STORSÄLJARE!

kr. 3 995:-

Kampanjpris
kr. 2 795:-

Spara 1 200:-



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

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