

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 1/2019
WWW.HAROCHNU.SE



HOBBY

**Hans-Christer
byggde ett
eget flygplan**

EN TANT SOM FÅTT NOG!

TANTPATRULLEN
Birgitta Sevefjord
står i frontlinjen
när Tantpatrullen
tar strid för ett nytt
pensionssystem



ÄLDRE OCH HEMLÖS

**Rånarna tog
hans rollator**



**Rätt mat
på ditt fat**

FIKA MOT ENSAMHET

**Kaffe och bullar
gör livet roligare**

SKPF
pensionärerna



KOLLA
PRISET!



Jacka SOFTSHELL

Mjuk och smidig softshelljacka, vind- och vattenavvisande med andasförmåga. Avtagbar huva, kraftig tvåvägsdragkedja samt sidfickor, bröstficka och innerficka med dragkedja.

HERR - Art nr 5528 • Orange. • Stl. S-3XL.

DAM - Art nr 5529 • Orange. • Stl. 36-48.

HERR - Art nr 2490 • Lime. • Stl. S-3XL.

DAM - Art nr 2491 • Cerise. • Stl. 36-46.



Fritidsbyxa STORULVÅN

Smidig, varm och stretchig softshellbyxa med vind- och vattenavvisande membran och andasfunktion. Impregnerad med 3M Scotchgard™. Fodrad med mjuk och funktionell fleece. Ventilationsöppning med dragkedjor i sidorna samt förböjda knän.

Färg: Svart/Orange.

HERR - Art nr 5533 • Stl. C46-58. D96-112.

DAM - Art nr 5534

Normal benlängd: Stl. 36-50.

Kort benlängd (5 cm KORTARE): Stl. 36-50.



Fritidsbyxa SYLARNA

Funktionell softshellbyxa med 4-vägsstretch. Kraftig kvalitet som torkar snabbt. Mjuk och lätt ruggad insida för optimal komfort. Dubbelt tyg på utsatta partier. Smuts- och vattenavvisande. Impregnerad med 3M Scotchgard™. Sidfickor, benficka samt bakficka - samtliga med dragkedja.

HERR - Art nr 4105 • Svart/Grön • Stl. C46-58.

DAM - Art nr 4104 • Svart/Rosa

Normal längd - Stl. 36-46.

Kort längd (5 cm KORTARE): Stl. 36-46.



HERR/DAM

Fleecetröja GÄLLÖ - Art nr 2579

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

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

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



Rek pris 499:-

450:-

Broddar CHAINSEN TRAIL

Art nr 4379

Få perfekt grepp med 13 st 7,5 mm långa taggar som täcker hela sulan. Flexibelt gummiband och kedja för att passa alla typer skor. Vikt: 210-270g.

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



Rek pris 1250:-

995:-

Strumpor på köpet!



Salomon SHELTER CSWP

Vattentät, varmfodrad softshellkänga med mycket bra passform. Vattentät med andasförmåga ClimaShield™ Waterproof. Mellansula i formsprutad EVA ger stötdämpning och stabilitet trots låg vikt. Skaft höjd: 12,5 cm. Vikt: Ca 360g/känga.

HERR - Art nr 3628 • Stl. 40½-48.

DAM - Art nr 3627 • Stl. 36-42.

Bygg så att äldre har råd att bo!

Sverige har nu efter drygt fyra månaders väntan fått en regering. Jag måste säga att det är ofattbart att vi har varit utan en sådan lång tid. Många beslut har skjutits upp, myndigheter har väntat på beslut och mycket annat har släpat efter på grund av detta. Det kommer nog att märkas. Men allt brukar lösa sig med tiden.

MINISTRARNA HAR KOMMIT på plats, några har varit med tidigare och några är nya. Annika Strandhäll (S) har socialförsäkringsfrågor och Lena Hallengren (S) är ny socialminister. Båda ministrarna känner till äldrefrågorna, vilket är en fördel för oss pensionärsorganisationer. Vi kommer att fortsätta dialogen med dem.

NÄR DET GÄLLER bostadspolitiska frågor har Per Bolund, Miljöpartiet, fått det ansvaret. Honom ska vi också uppvakta för att presentera bostadsfrågan för äldre utifrån SKPF Pensionärernas synvinkel. Där finns det mycket att göra. Det byggs alldeles för få bostäder anpassade för äldre. Det måste också byggas bostäder som pensionärer har råd att bo i.

"KOLL PÅ LÄKEMEDEL" är ett projekt som pågått i tio år. Det startades av PRO, SPF Seniorerna och Apoteket AB och syftar till att förbättra äldres läkemedelsbehandling. SKPF Pensionärerna kom med i projektet 2018. Under projektiden har medlemmar i de tre pensionärsorganisa-

tionerna fått stöd så att de har kompetens att ta medansvar för sin läkemedelsbehandling, sprida kunskap och påverka kommuner, regioner och såväl medicinska som farmaceutiska professioner så att bristerna i äldres läkemedelsbehandling synliggörs och åtgärdas. Projektet fortsätter vidare och det görs en ansökan till Socialdepartementet för att driva och utveckla arbetet med en förbättrad läkemedelsbehandling ute i landet.

HALKOLYCKOR ÄR AKTUELLT den här årstiden. Många benbrott blir det och för att skydda sig behövs stadiga skor och broddar. Många kommuner delar ut broddar gratis till sina pensionärer. Bra initiativ.

Jag säger bara det, gå försiktigt!

"Det byggs alldeles för få bostäder som är anpassade för äldre."



BERIT BÖLANDER
FÖRBUNDSORDFÖRANDE SKPF PENSIONÄRERNA

Franzégatan 4, Box 300 88,
104 25 STOCKHOLM
Tel: 010-442 74 60
Telefontid: Mån-tor 09.00-15.00
Lunchstängt 12.00-13.00
Fre 09.00-12.00
Jultstängt 21 december till 7 januari
Hemsida: www.skpf.se



Tidningen Här&Nu

SKPF, Franzégatan 4, Box 300 88
E-post: redaktionen@skpf.se
www.harochnu.se

Ansvarig utgivare: Berit Bölander

Redaktör: Rikard Johansson

Layout: Rikard Johansson

Omslagsfoto: Roland Cox

Annonser: Svenska Media Docu AB
Stefan Jonsson, tel 070-311 37 58
e-post stefan@svenskamedia.se
www.svenskamedia.se

Tryckeri: V-Tab, Vimmerby

Nästa nummer: Vecka 15

Adressändringar

Ändringar av adresser sker automatiskt varför eventuell adressändring ej behöver anmälas.

Insänt material

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

Guldkanten

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

Distribution och upplaga

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

INNEHÅLL 1.19

ROBERT NYBERG:



Per-Olof hamnade på gatan

6 Två och ett halvt år var Per-Olof Larsson, 75, hemlös i Stockholm. Flera gånger blev han rånad, på pengar, väskor med kläder och de få tillhörigheter han orkade bära på. En gång stal de hans rollator.

Hon brinner för de hemlösa

8 När Jeanette Höglund startade hjälporganisationen "Vid din sida" för två år sedan, var det just de äldre hemlösa som hon observerade på sin arbetsplats som ordningsvakt i tunnelbanan.

Tanterna har fått nog!

12 Birgitta Sevefjord leder Tantpatrullen, ett gäng tuffa damer i röda hattar som varje vecka stått utanför riksdagshuset och krävt ett nytt pensionssystem som inte gör kvinnor fattigare.

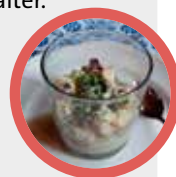
Samtal som stöttar

16 I tre år har Margareta Söderström, 64, pratat med människor som ringt till Äldrelinjen. Med vardagliga samtal hoppas hon minska ångest och depressioner.

Nyhet i Här&Nu: Matkrönikan

18 I detta nummer välkomnar vi Leif Kindblom till Här&Nus spalter.

Han är matskribent och kommer att skriva om det vi lägger på tallriken ur ett hälso- och äldreperspektiv. Och så blir det recept, denna gång lär vi oss laga en spritsig sill-shot.



På egna vingar

26 Hans-Christer Nilsson byggde ett eget sportflygplan som han sålde för att sedan köpa tillbaka i skrotskick. Totalt har han lagt 4000 arbetstimmar på planet som är i luften igen.

En plats för fantasin

33 Berättarministeriet är en plats där barnen kan skriva av sig och få utlopp för sin fantasi. Christina Olmås Ahlin ville göra en insats efter pensioneringen, och gärna något som involverade barn.

De flesta älskar inte sina jobb

Svenska pensionärer vill inget hellre än att jobba, allra helst ända in i graven. I alla fall om man ska tro mediabilden av den allt äldre och allt piggare och ständigt arbetstörstande svenska pensionären.

Även Här&Nu rapporterar om hur äldres hälsa förbättras och vi skriver också om glädjen i att arbeta för den som vill och orkar. Men ibland känner jag att det blir en ensidig bild av både åldrande och arbete, som egentligen mest skildrar verkligheten för en avvikande minoritet. Den minoritet som har arbeten de älskar.

FAKTUM ÄR ATT BARA 13 procent av alla som har en anställning tycker att det är kul att gå till jobbet. Detta enligt en stor Gallup-undersökning som gjordes för några år sedan. Det ligger ganska väl i nivå med andelen 50-åringar som kan tänka sig att jobba fram till den föreslagna riktåldern för pensionering; cirka 10 procent, enligt en Sifo-undersökning från förra året.

Med detta inte sagt att alla andra tycker att det är helvetet på jorden att arbeta. Det är väl snarare så att de allra flesta tycker att det är skönt att ha ett jobb, det ger struktur och inte minst pengar. Sedan så kan det dessutom vara både roligt och givande emellanåt. Men det är, för de som inte hör till de 13 procenten, knappast livets främsta mening.

När Här&Nu gjorde en enkät om livskvalitet och pensionering i höstas sva-

rade de flesta att det bästa med att bli pensionär är att slippa jobba.

”Har sålt 40 år av mitt liv och njuter av att numera äga den tid som finns kvar”, skrev en paneldeltagare, medan en annan slog fast att ”Äntligen kan jag syssla med det jag själv vill!”.

Bara ett fåtal uppgav att de saknade arbetslivet. Om de saknade något, så var det pengarna. Arbetet som nödvändighet, snarare än ett kall.

DETTA ÄR EN BILD av åldrande och arbete som sällan skildras i media. Tiden har definitivt läkt chocksåren efter Fredrik Reinfeldts utspel från förr om att vi måste jobba till 75. I dag är det lätt att tro att vi inte bara måste, utan att vi själva vill. Eller som Reinfeldt själv sa: ”Hur länge efter pensioneringen är det kul att spela Bingo? 10 år? 20?”

VI BEHÖVER BREDDA bilden av åldrande och arbete, fler röster måste få höras. När media bara lyfter fram de som vill och kan arbeta långt in på ålderns höst får vi en skev bild av verkligheten. I värsta fall kan en sådan skevbild göra oss mer mottagliga för politiska beslut som höjer livsarbetsackordet för alla.

Till en nivå som bara få klarar av att hantera.

”Bara ett fåtal uppgav att de saknade arbetslivet.”



RIKARD JOHANSSON
VIKARIERANDE REDAKTÖR

Landsting blev regioner

Den 1 januari 2019 blev de sista sju landstingen regioner. Därmed har samtliga regioner tagit över det regionala utvecklingsansvaret från länsstyrelserna. Formellt kommer benämningen "landsting" att finnas kvar tills alla lagar har uppdaterats.



FOTO: ISTOCKPHOTO

Löneskatt slopas för 65-plussare

Från och med den 1 juli 2019 ska den särskilda löneskatten för äldre avskaffas. Motivet för förändringen är att göra det mer lönsamt för personer som fyllt 65 år att stanna kvar i arbetslivet. Förändringen är en följd av att riksdagen beslutade att släppa igenom den budget som moderater och kristdemokrater fick stöd för i riksdagen, där frågan ingick.

Det här blir en återställare efter det att den särskilda löneskatten återinfördes 2016 av den rödgröna regeringen.

KÄLLA: NYHETSBREVET
PENSIONSNYHETERNA, 190122



Per-Olof sov p

HEMLÖSHET Två och ett halvt år var **Per-Olof Larsson, 75, hemlös i Stockholm. Han sov på parkbänkar och satt på Centralen under dess öppettider. Vandrade runt i jakt efter någon varm plats att sova. Flera gånger blev han rånad, på pengar, väskor med kläder och de få tillhörigheter han orkade bära på. En gång stal de hans rollator.**

– Jag tillkallade polis, men jag fick igen ny förrän morgonen efter. Så jag satt hela natten på en parkbänk, från klockan två till klockan nio på morgonen, för jag kan inte gå utan rollator, säger han.

Det är många hemlösa som rör sig nat-

tidig kring Stockholms centralstation, där är nästan öppet dygnet runt och det var också där, vid Cityterminalen på övre plan, som hjälporganisationen Vid din sida hade soppkök för äldre hemlösa. Dit gick Per-Olof Larsson för att få varm mat och varma kläder när det började bli kyligt utomhus.

Livet slogs i spillror

Då för drygt två år sedan hade Per-Olof Larsson lämnat sitt boende på ett lägenhetshotell i Göteborg, sålt de få tillhörigheter han hade som var något av värde och flyttat till Stockholm.

– Jag har bott här förut under en tioårs-



FOTO: ISTOCKPHOTO

HEMLÖSA ÄLDRE

■ Antalet hemlösa bland personer 65 år och äldre ökar, visar Socialstyrelsens siffror. 2017 var 1 850 personer över 65 år hemlösa, och majoriteten varit hemlösa i mer än ett år.

■ Av dessa var 73 procent män.

■ En majoritet av de hemlösa äldre har omfattande behov av vård och omsorg. En stor andel har beroendeproblem samt psykisk ohälsa. I dag saknas kunskap om hur hemlöshet påverkar behov av äldreomsorg och vård.

Han blev skickad från stadsdel till stadsdel och alla hävdade att han inte var skriven i deras kommundel. Inte ens i den stadsdel, Skarpnäck, där han var skriven fick han hjälp.

– Jag var avskriven, sa de till mig. Men då grep Vid din sida in.

Sommaren 2018 var läget så allvarligt att Jeanette Höglund, verksamhetsledare för Vid din sida, startade en insamling på Facebook. 80 000 kronor lyckades de samla in och under sommaren hyrde Vid din sida en liten stuga på Blidö till Per-Olof där det även ingick mat på Blidö krog.

– Jag vara ganska sjuk och fick åka ambulanshelikopter tre gånger in till sjukhuset för att jag inte kunde andas, säger Per-Olof Larsson.

Inte mått så bra på år

Organisationen och andra volontärer såg också till att knyta kontakt med stadsdelen Enskede-Årsta-Vantör och i oktober fick Per-Olof en lägenhet i Enskededalens servicehus. Här finns personal dygnet runt, restaurang, bibliotek, gym och sällskapsrum. Det som var kvar av de insamlade pengarna räckte till möbler, en säng, soffa, mattor, köksbord och stolar, köksredskap, en kaffebryggare och en tv. Volontärer från Vid din sida möblerade och hängde upp gardinerna.

– Så här bra har jag inte mått på flera år, säger Per-Olof Larsson.

Rätt människor kan förändra livet

Nu har han fått medicin för sin kol, både en vanlig och en elektrisk inhalator som hjälper till att vidga lufrören under natten och gör det lättare att andas. Här får han också en matlåda varje dag och hjälp med städ och tvätt.

Han besöker träffpunkten som Vid din sida har på Olof Palmes gata nästan varje gång de har öppet, söndagar och onsdagar. Senast han var där serverades revbensspjäll. Fantastiskt gott, säger Per-Olof Larsson. Och här kan han även hämta extrakläder om han skulle behöva.

– Träffar man rätt människor det kan förändra livet för många. Det har det gjort för mig i alla fall.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDEMAN



å parkbänkar

period. Och nu flyttade jag tillbaka. Den kvinna som jag hade ett förhållande med dog. Vi var ihop i fem år. Hela mitt liv slogs i spillror. Jag kunde inte bo kvar, förklarar han.

De hade ett särboförhållande och när hon inte svarade i telefonen på flera dagar bad Per-Olof Larsson vaktmästaren att öppna dörren. Hon låg död i sängen.

– Jag försökte bo på vandrarhem några dagar varje månad, man måste ju sköta sin hygien. Men det blir dyrt i längden. Hur många nätter tror du

att min pension på 7 500 kronor räcket till, när ett rum kostar mellan 400 och 500 kronor, frågar han. Och så måste man ha pengar till mat också.

”Hela mitt liv slogs i spillror.”

Hjärtsjuk och benskör

Per-Olof Larsson är multijuk. Han har haft två hjärtinfarkter och äter hjärtmedicin. För tio år sedan fick han diagnosen kol, en allvarlig lungsjukdom som gör det svårt att andas. Ungefär samtidigt drabbades han av ett akut lårbensbrott, då det också konstaterades att han har osteoporos, benskörhet.

En oas av l

■ **Hjälporganisationen ger hemlösa äldre mat och rena klä**



EN UTSATT GRUPP

”Äldre hemlösa är en utsatt grupp, många blir miss-handlade och rånade och äldre är särskilt sköra när det blir vinter och kallt”, säger Jeanette Höglund.

HEMLÖSHET Söndag, klockan är strax 21 och en lång kö har bildats utanför hjälporganisationen ”Vid din sida”, som håller öppet två gånger i veckan. Äldre hemlösa och fattigpensionärer, de flesta män, väntar på att få komma in i värmen. Här serveras fika och middag och för den som vill också en kram. En liten oas av lugn och ro.

I dörren står Jeanette Höglund och Maria Kimberly, de hejar och småpratar, ger en av de förbipasserande en kram. Någon får hjälp med rollatorn och stöd för att ta sig upp för de tre trappstegen. Många är kända ansikten sedan tidigare, några kommer för första gången.

I entrén står kassar med rena och nya kläder; jackor, tröjor, skor, strumpor, underkläder.

Det är ett drygt 30-tal som sätter sig runt borden, lugnt och stilla. De flesta är kring pensionsåldern, välklädda, rena och propra. Det finns inget som skvallrar om att de är hemlösa, sover på bussar, under viadukter, i trappuppgångar eller i skjul.

Lägenhet via socialtjänsten

Än så länge är det plusgrader ute fastän vi är långt in i november, men det är rått och regnigt. Snart är vintern här med minusgrader och snö.

– Du är visst ny här. Välkommen, säger Maria och hjälper Michael Fägerblad, 64, upp för trappan med sin rollator.

Michael Fägerblad är hemlös sedan tre månader. För fyra år sedan fick han sin första Tia, en tillfällig syrebrist i hjärnans blodkärl, 500 dagar senare var han utförsäkrad. Försämrade ekonomi gjorde att han fick sälja bilen, kronofogden tog lägenheten och möblerna och lämnade

Ugn och ro

der ■ Volontärerna hjälper till med myndighetskontakter



honom med en skuld på 57 000 kronor. På måndag ska ha få en genomgångslägenhet via socialtjänsten, 20 kvadratmeter med ett litet pentry.

Långt ifrån den egna bostadsrätt som han var så stolt över i Snösätra, söder om Stockholm.

– Ja köpte dyrt och sålde billigt, säger han med ett snett leende.

För det mesta är han tyst, lyssnar till samtalet kring bordet, äter gulaschsoppa och dricker saft, tar några tuggor på ett äpple.

– Jag har varit arbetsför hela mitt liv, Jag har jobbat sedan jag gick ut 9:an och betalat skatt.

”Jag köpte dyrt och sålde billigt.”

Inte kul behöva tigga

Michael Fägerblad har varit målare, haft eget åkeri med bärgningsbilar, jobbat på Trygg Hansa med bilskador och var ett tag chef för besiktningsmännen i Sverige. Det var då stressen började.

– Det känns inte så kul att behöva tigga om hjälp i stället för att klara upp allt

redan från början. Det känns som att få benen undansparkade och tvingas börja om helt på nytt.

Här inne sitter ett 30-tal människoöden, många känner sig svikna av samhället. De har av olika skäl hamnat på samhällets skuggsida och snabbt rutschat utför på samhällsstegen.

”Det här är mitt kall”

När Jeanette Höglund startade hjälporganisationen Vid din sida för två år sedan, var det just de äldre hemlösa som hon observerade på sin arbetsplats som ordningsvakt i tunnelbanan.

– Jag lade märke till en äldre man som gick omkring i tunnelbanan på natten. Varför går du inte hem, frågade jag.

– Jag är hemlös, svarade han. Över 70 år, snyggt klädd, ren och nykter. Jag fattade ingenting.

Det första året hade organisationen soppkök vid Klarabergsviadukten, på gatuplan ovanför Stockholms centralstation. I dag har de verksamheten i Adventkyrkans lokaler på Olof Palmes gata.

Hittills har Jeanette Höglund varit med och ordnat boende till sju av de gäster hon har haft på besök. För det mesta är det mat kläder, lite omtanke, hjälp med intyg och ansökningar till myndigheter, hårvård, massage och som sagt värme och omtanke som de 16 volontärerna kan bidra med.

– Jag har alltid älskat äldre. Jag såg hur min mamma som jobbade i äldreomsorgen tog hand om och kammade håret på dem. Det här är mitt kall. Det är ett arbete som känns viktigt och meningsfullt.

TEXT OCH FOTO:
ULLACARIN TIDERMAN



Stockholm satsar mot hemlöshet bland äldre

HEMLÖSHET Varje år ska det kommunala bostadsbolaget Micasa erbjuda 25 seniorbostäder vikta för Stockholm stads hemlösa äldre. Kommunen har satsat fem miljoner för att öppna seniorboendet Monumentet, inrätta ett snabbspår för äldre hemlösa med särskilda behov och tillsatt en äldrelots som genom uppsökande verksamhet ska hjälpa hemlösa äldre.

Och det behövs, menar Clara Lindblom, V, fd äldreborgarråd i Stockholms stad.

– Jag tycker att vi ska ha en nollvision när det gäller äldre i hemlöshet. Äldre människor ska inte behöva leva på gatan, säger hon med eftertryck.

Andelen äldre hemlösa ökar i landet. Socialstyrelsens senaste kartläggning från 2017 visar att det totala finns 32 865 hemlösa i Sverige, varav 1 859 är 65 år eller äldre. Det är en ökning med 350 personer i jämförelse med 2011.

I Stockholm har andelen hemlösa sjunkit med 30 procent de senaste tio åren, från 3 363 personer 2004 till 2 420 år 2016. Men nedgången gäller inte två utsatta grupper; barnfamiljer och äldre. Vid den senaste mätningen 2016 var 204 personer 65 år och äldre hemlösa, 2014 rapporterades 151 hemlösa äldre.

Hårdare bostadspolitik

En orsak är att äldre blir fler, men även en hårdare bostadspolitik, ombildningar av hyresrätter till bostadsrätter och dyra lägenheter i nyproduktion bidrar, menar Clara Lindblom.

– Vi vet att gruppen kommer att öka. Men vi har vidtagit åtgärder. Bland annat genom att skydda hyresrätten, pressa hyrorna och sänka inkomstkraven för boende i allmännyttan. Nu hoppas vi att det nya styret i Stockholm inte ändrar detta.

Att hemlöshet bland äldre är en av



MÅNGA OLIKA BEHOV

”De hemlösa är en grupp med många olika behov och behöver olika boende. De måste behandlas med varsamhet och respekt”, säger Clara Lindblom.

Clara Lindbloms hjärtefrågor, framgår klart genom hennes engagemang. Hon talar fort och med inlevelse, gestikulerar och förtydligar.

– Micasa bygger om en hel del gamla äldreboenden som inte längre fungerar som särskilt boende och dessa blir i stället seniorbostäder dit äldre kan få förtur. Det ska inte behövas någon biståndsbedömning exempelvis och äldre med särskilda behov ska kunna gå före bostadskön, säger hon.

Olika behov

Äldre hemlösa är inte en homogen grupp och hemlösheten kan ha en rad olika orsaker. Det kan vara någon med en begynnande demens som glömt eller inte

förstår att de måste betala elräkning och hyra eller någon med svår psykisk ohälsa eller missbruksproblem.

– Jag har besökt Stockholm stads samtliga 14 stadsdelar och talat med boståndshandläggarna och frågat vad det är som behövs. Det samstämmiga svaret är att det är en komplex grupp, många har en diffus problematik. De är både ekonomiskt och socialt utsatta och många har svårt att ta emot hjälp. De har ingen tilltro till myndigheter eller socialtjänst.

– De hemlösa är en grupp med många olika behov och behöver olika boende. De måste behandlas med varsamhet och respekt.

”Det är en komplex grupp.”

TEXT OCH FOTO:
ULLACARIN TIDERMAN

Sveriges mest köpta blåbärsextrakt för synen!

Hjälp för ansträngda och åldrande ögon.

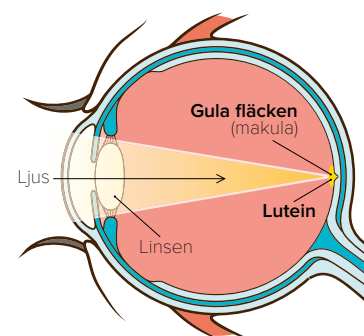
Med stigande ålder kan halten lutein i gula fläcken reduceras.

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.



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



Tanterna ha

TANTPATRULLEN Birgitta Sevefjord leder Tantpatrullen, ett gäng tuffa damer i röda hattar som varje vecka stått utanför riksdagshuset och krävt ett nytt pensionssystem som inte gör kvinnor fattigare.

– Det här är så roligt, och bland det viktigaste jag gjort och gör i livet, säger den arga kvinnan från Hökarängen.

När man är 73, ska man då inte unna sig att vara en snäll och glad tant?

– Jag är både snäll och glad, men jag är arg också, säger Birgitta Sevefjord som

nu lämnar sina politiska uppdrag i Stockholms läns landsting.

I dag skulle Tantpatrullen ha demonstrerat utanför riksdagshuset några kvarter bort. Det skulle ha blivit den 104:e gången på Mynttorget.

– Det var för kallt. Vi som står där är ju mellan 65 och 85. Man måste vara lite rädd om sig också.

De röda väskorna och hattarna har fått massor av uppmärksamhet i svenska och internationella medier. Tyskland. Japan. BBC. Birgitta Sevefjord har mött mer gensvar från allmänheten för ”gerillagruppen” än man får när man företräder ett parti.

– Det är ovanligt att se äldre kvinnor som häver upp sina röster på gator och torg och kräver saker. Det har fått genomslag, säger hon.

Uppväxt i Rövarängen

Den som är äldre och kvinna blir annars lätt osynlig. Och av alla politiker så hör väl de på länsnivå till de mest okända. Birgitta Sevefjord blev ledare för vänsterpartisterna i Stockholms landsting år 2000 och landstingsråd 2002, ansvarig för psykiatri, barnsjukvård, beroende- och förlossningsvård. Stockholmares födsel, liv och död. Ändå en okändis.



ar fått nog!

Hon växte upp i Hökarängen - eller Rövarängen som det kallades ibland.

- Där hamnade fattiga människor och socialfall, minns Birgitta Sevefjord.

Hon var ett av åtta barn till en ensamstående mamma. När Marocko 1960 drabbades av en jordbävning var Birgitta 15 år och samlade in kläder till de behövande.

Det satte fart på ett socialt engagemang som skulle vara livet igenom, som Sida-ansvarig för stöd till ANC och kam-

pen mot apartheid, som politiker, som tantaktivist.

Hon är stolt över mottagningen för våldtagna kvinnor som hon var med och startade på Södersjukhuset, och arbetet för bättre vård för unga med ätstörning.

- Jag har gjort klassresan, men jag har behållit klassperspektivet.

"Jag är snäll, men jag är arg också."

Nytt pensionssystem

Nu gäller det fattigpensionärerna. Tantpatrullen kräver ett nytt pensionssystem.

De fattiga blir allt fler, ser Birgitta Sevefjord. Snart får de bara ut hälften av sin slutlön att leva på, och särskilt illa är det för kvinnan som mister maken och hans högre pension.

- Jag tycker att det är skamligt att ett av världens rikaste länder föder fram allt fler fattiga pensionärer, framför allt kvinnor.

Men om man bara har bidragit med lite pengar till pensionerna, är det då rimligt att få ut mer?

- Kvinnor dominerar inom vård och omsorg och har haft en lägre lön än männen på grund av strukturen på arbetsmarknaden. De har haft slitsamma jobb





"Fattigpensionärerna blir allt fler", säger Tantrapatrullens anförare Birgitta Sevefjord.

och inte alltid orkat jobba heltid. Men de har gjort en ovärderlig insats för samhället, både på jobbet och hemma. Är det då rimligt att de måste vara fattiga tills de dör?

Men om pensionspengarna inte räcker?

I media och politiskt så diskuteras vi äldre bara som en kostnad. Men jag och Tantrapatrullen hävdar att vi mellan 65 och

80 är en enorm tillgång och gratis arbetskraft. Det är i stor utsträckning kvinnor som tar ansvar för äldre män, som hämtar barnbarn på dagis och som bär upp kulturen.

Birgitta Sevefjord har valt att agera ut- anför sitt parti eftersom hon inte anser att det driver pensionsfrågor och annat med tillräcklig kraft.

– Jag hade gärna suttit i riksdagen, men partiet satte mig inte tillräckligt högt på listan. Det finns massor av kvinnor och män som skulle göra en jätteinsats i riksdagen med sin kompetens och livserfarenhet.

Äldres dåliga genomslag i politiken är en annan hjärtefråga för de röda hattarna.

– Man kan vara under 30 och sitta som minister, men definitivt inte över 65.

Väljarna tänker nog inte på hur gamla kandidaterna är, medger hon. Men partierna själva bär ansvaret för nomineringarna.

"Det roligaste jag har gjort"

Hon berättar att tanter även funnit varandra, de går på konstutställning, har bokcirkel och firar nyår ihop.

Det verkar kul, men män får inte vara med. Ni får starta en Gubbpatrull, föreslår Birgitta Sevefjord.

– Att arbeta för Tantrapatrullen är det roligaste jag har gjort, säger hon och tar på sin röda basker.

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX



Upptäck något nytt!

5–7 MARS • SVENSKA MÄSSAN GÖTEBORG

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

• RESOR
• HÄLSA
• SKÖNHET

• KULTUR
• BOENDE
• EKONOMI

• TEKNIK
• VÅRD
• SHOPPING

Kom till Seniormässan – mötesplatsen som skapar nya möjligheter och vidgar vyer.

Välkommen!

NR 1-2019

LÄS MER PÅ WWW.SENIORMASSAN.SE

VÄRDEKUPONG MÄSSENTRÉ

Entré 65 kronor

Max två pers/kupong. Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Entré: ord pris 130 kr.

Seniormässan 5–7 mars 2019, Svenska Mässan, Göteborg.

Öppet: 10–16 alla dagar.



Hårtema

Hair Volume har gjort

UNDERVERK FÖR MITT HÅR

Jenny har alltid varit mycket förtjust i sitt hår. För ett par år sedan märkte hon att hon tappade mer och mer hår och håret upplevdes som tunnare och tunnare.

–Jag kände mig uppgiven och hade provat flera olika produkter, men utan framgång. Sedan jag började med Hair Volume tappar jag inte hår på samma vis längre och jag känner mig glad och fin igen.

Jenny är 55 år och arbetar på apotek. –För mig är det viktigt att se representativ ut och jag lägger stor vikt vid att mitt hår är välskött. Jag är ju verksamhetens ansikte utåt och jag pratar med mängder av kunder varje dag, förklarar Jenny.

Fällde mycket hår

För några år sedan upplevde Jenny att mängden hår i duschens golvbrunn ökade drastiskt. Hon kände sig både ledsen för sitt hårs skull och irriterad på att behöva rensa bort det ideligen.

Svårt att finna lösning

–Eftersom jag arbetar på apotek håller jag koll på nya spännande produkter i hyllorna och jag har verkligen provat många under årens lopp, säger Jenny.

Men tyvärr hade hon aldrig känt sig helt nöjd och tvingades därför acceptera att håret såg ut som det gjorde.

Läste om Hair Volume

När Hair Volume dök upp på hyllan i apoteket läste Jenny samtidigt om Hair Volume i en veckotidning och bestämde sig för att prova.

Slut med hår i brunnen

Efter bara några veckor märkte jag att det inte var lika mycket hårstrån i duschen. Och jag upplever successivt att mitt hår blir tjockare och blankare. Jag är mycket tacksam för att jag upptäckte

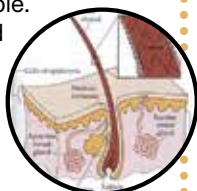
Hair Volume och jag rekommenderar dem till alla. När jag upplevt nyttan själv kan jag helt enkelt inte låta bli, ler Jenny.

Du kan köpa Hair Volume i din hälsobutik, på utvalda apotek och på www.newnordic.se



Innovation för normal hårväxt

Hair Volume är ett kosttillskott. Det enda hårtillskottet som innehåller växtfaktor procyanidin-B2 från äpple. Tabletterna tillför näring till hårrötterna med bland annat biotin och zink, som bidrar till att bibehålla normalt hår. Hair Volume innehåller också koppar som bidrar till hårets normala pigmentering samt åkerfräken, hirs, aminosyror och pantotensyra.



Har du frågor är du välkommen att ringa New Nordics kundtjänst på 040-23 95 20 eller maila till info@newnordic.se

Hon lyssnar nä

ÄLDRELINJEN – Folk är så fruktansvärt ensamma!

I tre år har Margareta Söderström, 64, pratat med människor som ringt till Äldrelinjen. Med vardagliga samtal hoppas hon minska ångest och depressioner.

– I bästa fall hittar vi ett litet skratt. Då är jag jättenöjd.

Inte terapi, inte rådgivning.

Margareta Söderström beskriver det som vardagliga samtal. En del människor är helt ensamma, träffar nästan inga andra vuxna. Många saknar det dagliga småpratet om smått och stort.

Närmare 3 000 samtal kom fram till Äldrelinjen förra året.

– Oftast handlar det om vardagliga saker. Vad man ska handla, vilken middag man ska laga till, om någon har hälsat på.

Sedan är det mycket relationsproblem. De som ringer kan ha varit ensamma i många år.

– Vännerna kan ha dött, man har ingen eller dålig kontakt med sina barn, berättar Margareta Söderström.

Volontär mot ångest

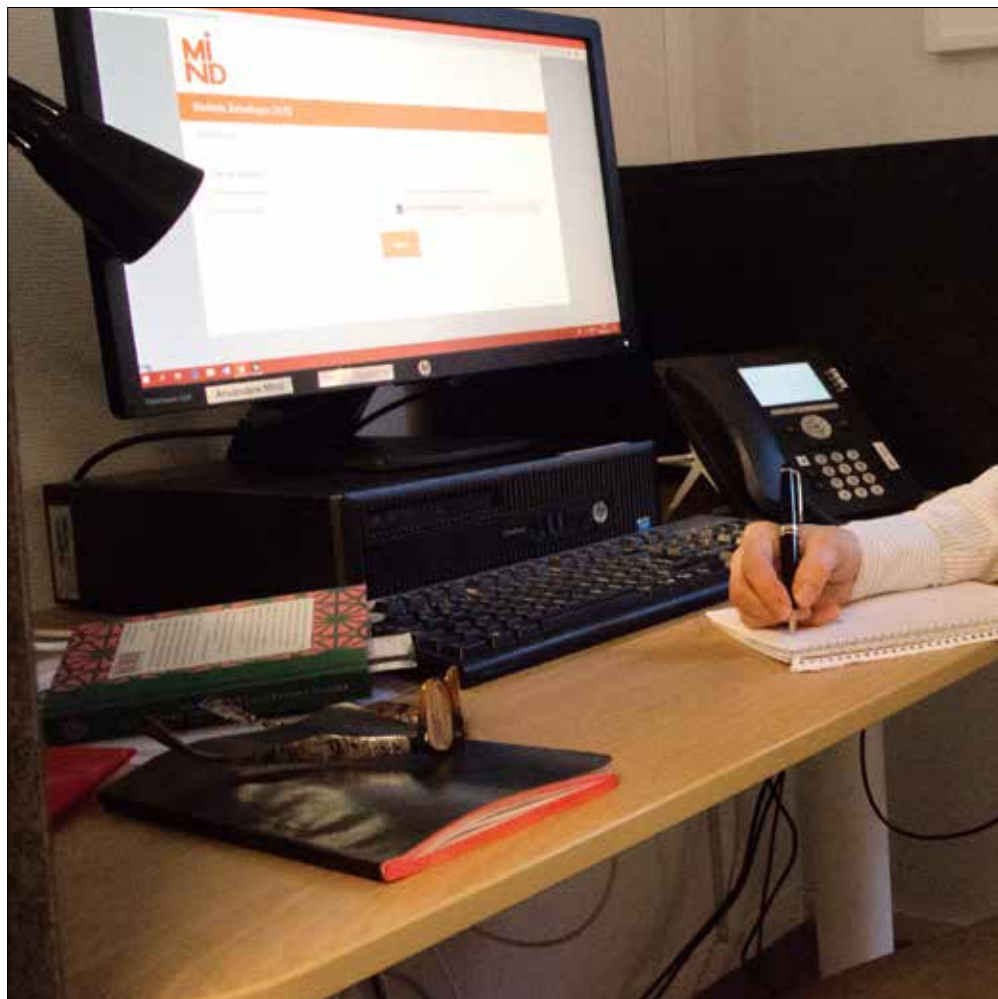
Hon är volontär hos föreningen Mind som driver Äldrelinjen sedan sex år. Hon slogs tidigt av att det var så många med psykiatriska diagnoser som ringde, som hade läkarkontakt för ångest och depressioner.

– Det är sällan någon pratar om självmord, men nästan alla har livsleda. De kan säga att de inte har något att leva för.

Margareta minns en kvinna som hade tankar om att ta sitt liv.

– Vi pratade nog inte mer än i 45 minuter, men det slutade med att vi skrattade, det är alltid det bästa om man kan få fram ett skratt. Och hon lovade att inte göra sig illa.

Många har långvarig psykisk ohälsa,



”Om man sitter ensam så blir det lätt ett enda sammelsurium i huvudet”, säger Margareta Söderström,

och det kan även handla om omständigheter som dålig ekonomi eller fysiska hinder för att ta sig ut ur lägenheten.

– Någon kan ha betett sig aggressivt mot andra och blivit mer ensam på grund av det.

Handledning och stöd

Vi träffas hos Mind på Södermalm i Stockholm, över en fika. Margareta sänder ut värme och stabil empati, en lugn glöd. Samtidigt utan sentimentalitet, och det svarta

som hon får möta verkar hon kunna hantera.

– Det är sällan som jag tar med mig något hem. Vi har väldigt bra handledning här.

Ett 20-tal volontärer turas om att svara mellan kl 10 och 15 på vardagar.

Var och en sitter i ett par timmar varannan vecka. De träffar varandra i grupp ett par gånger per termin för att dela erfarenheter och få stöd.

– Vi fikar och pratar. Om jag har haft

”Nästan alla som ringer har livsleda.”

Är livet är tufft



samtalsvolontär på Äldrelinjen.

NÅGON ATT TALA MED

Det finns flera hjälplinjer av ringa till. Här är några av dem:

■ Äldrelinjen hos Mind riktar sig till dem över 65 år. Volontärerna svarar i telefon 020-22 22 33 mellan klockan 10 och 15 på vardagar.

■ Jourhavande medmänniska har tel 08-702 16 80 och tar emot samtal mellan kl 21 och 06.

■ Hjälpplinen finns via landstingen/Vårdguiden 1177. Man kan ringa kl 13-22 alla dagar på nummer 0771-22 00 60. Här finns ingångar till vård, och de som svarar är vårdutbildade.

enastående godhjärtat som volontär.

- Det här är lika bra för mig som för dem jag pratar med. Jag vill ha något meningsfullt att göra. Annars flyter jag ut och blir för ostrukturerad, och då tycker jag inte om mig själv. Jag mår bra av lite press och deadlines.

Träna på att lyssna

Hon har fått träna sig på att inte prata för mycket och att fråga lagom mycket så att samtalet löper på.

- Om man sitter tyst och ensam så blir det lätt ett enda sammelsurium i huvudet. När man får ut det genom munnen så blir det tydligare, då ser man ofta lösningar själv.

- Jag ska absolut inte fungera som någon terapeut eller rådgivare. Jag tänker att jag gör lite skillnad under den stund vi pratar. Många är oroliga, det handlar ofta om att lugna dem.

- De kan ha det för jäkligt. En del drömmer om något annat, och då är jag med och drömmer. Jag går in i den där bubblan och så försöker vi ha det trevligt en stund. De får bekräftelse.

"Snäll mot mig själv"

Samtalen blir oftast bra, ibland mindre bra.

- Som att vi inte nått varandra. Men jag är ganska snäll mot mig själv, tänker att jag gjorde det jag kunde. Tillräckligt bra. Jag har ingen chef, ingen budget att hålla, inga höga krav på mig. Jag går in och ger mig själv, och försöker.

Om någon är oförskämd eller spårar ur åt det sexuella hållet så avslutar volontärerna samtalet.

- Vi är inga slaskhinkar, säger Margareta Söderström.

besvärliga samtal med någon så kan det kännas skönt att andra har liknande erfarenheter, och vi kan ge varandra tips om bemötande.

Dessutom får alla professionell handledning. I vår är det "radiopsykologen" Allan Linnér som ska komma. Handledningen fungerar som avlastning och fortbildning.

Saknade något

Margareta Söderström tog tidig pension. Hon kände sig mätt på jobbet som informationschef på ett fackförbund. Men började sakna något.

Nu hör hon till de erfarna och fungerar som samordnare. Hon är med och intervjuar nya volontärer.

De ska vara över 50 år och ha samlat på sig livserfarenhet. De ska ha ett intresse för äldre.

Margareta själv bodde som barn hos sina farföräldrar på somrarna, hon hade aldrig morföräldrar och egna föräldrar som blev gamla.

Genom chefsjobbet har hon fått fortbildning i att föra svåra samtal.

Hon ser det inte som att hon gör något

"Jag vill ha något meningsfullt att göra."

TEXT OCH FOTO:

ROLAND COX



MED MAT I TANKARNA

Under cirka tio år var det kockarbetet med mat, hotell och restaurang som tog all tid för Leif Kindblom. Även i dag kretsar mycket kring mat, om än i ett lugnare tempo.

Godare mat med noggrann planering

EN MATRESA Leif Kindblom blev ofrivilligt källarmästare 46 år gammal. Egentligen var det "bara" sina kockdrömmar han ville förverkliga. Men när de egna planerna om utbyggnad för hotellverksamhet och restaurang röstades ner av kommundirektören, som i stället pekade med hela handen mot Vingåkers förlustbringande hotell? Ja då sa han ja och fick tolv anställda att ta ansvar för.

– Det var prästen, kommundirektören och jag, som blev titulerad källarmästare, minns Leif Kindblom och skrattar.

De som räknades i kommunen, jo, jo...

Det var pappan som satte stopp för att Leif Kindblom redan i unga år valde kockbanan.

– Slå det ur hågen pojk, avfärdade pappa mitt "Jag ska bli kock". Då på 50- och 60-talet hade kockyrket ingen status.

Men hans mamma släppte fram honom

till grytorna. Han var 8 eller 9 år då han lärde sig laga kåldolmar och plocka blad för blad när de var lagom mjuka.

– Det är min favoriträtt än i dag.

200 luncher per dag

I stället blev det arbete inom olika studieorganisationer. Och innan han bytte karriär helt var han biträdande förbundsrektor för Studieförbundet.

– Jag hade ett bra jobb, och mycket att

göra med folkbildning i landet. Jag reste mycket, även internationellt.

Han och hans fru Åsa, tidigare kansli-
chef för pensionärsorganisationen SPRF,
gick en utbildning i restaurangekonomi
hos Grythyttans vd, innan de tog över
verksamheten i Vingåker – väl investerad
tid skulle det visa sig.

På hotellet i Vingåker iscensatte paret
en mängd evenemang; fredagspub, un-
derhållning, teaterkvällar – och Rotary
på torsdagar. Plus 200 luncher varje dag.

– Gud vad vi slet under den tiden. Jag
gick ner tio kilo det första året.

Renstek i ryggsäcken

Restaurangjobbet gav mersmak och efter
några år köpte de Vemdalens gästgiveri
och drev under en tid både hotellet i
Vingåker och gästgiveriet i Vemdalen.

– Där var det en helt annan matkultur
och jag fick lära mig nya rätter. Bland
annat ruoksja, ryggsäcksmarinerad ren-
stek. Då gick jag med den marinerade ren-
steken i en platspåse i min läderryggsäck i
renskinn, som jag fått i 50-årspresent.

– Jo, det är sant. Så att gästerna när de
frågade skulle kunna få ett klart besked,
säger Leif Kindblom, inte utan en road
glimt i ögat.

Under cirka tio år var det kockarbetet
med mat, hotell och restaurang som tog
all tid, nästan ett dygnetruntarbete. De
sista åren drev paret Kindbloms kök på
Österlen och trappade ner med en cate-
ringfirma i Tyresö utanför Stockholm.

Förberedelsen är viktigast

Även om Leif Kindblom återgick till Stu-
diefrämjandet efter en tid så har matin-
tresset inte avtagit. Familjen har gärna
vänner till middagen och ordnar fester
när tillfälle ges.

– Lagar jag inte till någon annan, så
blir det till mig själv. Och så måste jag ju
provлага eftersom jag skriver om mat.

Men logistiken är viktigast, poängterar
han. Utan ordentlig förberedelse blir det
ingen god mat.

– Minutiös förberedelse gör att du kan
laga en god rätt. Det ska vara kort väg
mellan panna och mun.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDEMAN

**”Det ska
vara kort
väg mellan
panna och
mun.”**

LEIF KINDBLOM

Bor: Malmkö-
ping och Stock-
holm.

Född: 11 maj
1944.

Uppdrag: Di-
striktssordförande
SKPF pensionä-
rerna, ledamot
i Stockholms
arbetarinstitu-
ts-förening som
delar ut pengar
till folkbildning.
Matskribent för
Här&Nu.

Hellre sillbit än omega 3-kapsel

Kosttillskott i all ära, nej förresten inte alls
så mycket i ära, men riktig mat är i alla fall
att föredra. Det tycker jag och det anser
även Livsmedelsverket. Det är rätt skönt att
kunna luta sig mot ett statligt verk och ta sin sillbit och
avstå från en kapsel. När jag var barn skulle man gapa
och svälja konstiga saker som fisklevertran och solisan.
Där stod min syster och jag och gapade som fågelungar
vid skafferidörren och svalde och grimaserade medan
pappa tog gaffeln och stack ner i sillburken och tog sin
beskärda del av aptitretare före middan. Jag tyckte det
var orättvist.

JAG BLIR SÅ GLAD när jag läser kostråd, inte bara från
Livsmedelsverket utan också från Skånes universitets-
sjukhus om ”Den viktiga maten”. Ägg, sill och gräddfil!
Bra fettkällor: Fet fisk. Bra protein: Fisk och skaldjur!
Med detta i ryggen är väl steget ganska givet, ”mot skaf-
feriet och sillburken!” Med ett par vanliga tillbehör kan
vi lätt åstadkomma en lækker aptitretare, förrätt eller
mellanrätt.

EN SPRITSIG SILL-SHOT

Det här behöver man för 2 personer:

- 6–8 sillbitar, gärna matjessill
- 1 liten lök (röd, gul eller schalottenlök)
- 1 litet syrligt äpple
- 1 ägg
- 2 matskedar gräddfil eller gärna smetana
- 1 matsked gräslök, dill eller hackad grön purjo

Gör så här:

Koka ägget i 8 minuter, hacka därefter alla ingredien-
sena fint och blanda med gräddfilen eller smetana. Har
man en delad citron till hands så vrid ur några droppar
och jag brukar ta ett par varv med
pepparkvarnen också.
Servera i ett klart smalt glas eller
lägg ett tjock lager på en skiva råg-
bröd eller kavring. Bubblig
kallt vatten, ett glas vitt vin
av Riesling eller en öl passar
bra till.



LEIF KINDBLOM
MATKRÖNIKÖR

Hans Kotzan:

Mer lönsamt att vårda maskiner

Häromdagen lyssnade jag på min kollega Yeshe Wondmeneh som anordnade ett seminarium om arbetsmiljön i äldreomsorgen. Han berättade att otillräcklig bemanning och tajta scheman som försvårar överlappning mellan arbetspass, avsaknaden av basala rättigheter som att kunna ta en paus för att gå på toaletten eller rast för att få tid att äta, och anställningsformer och strukturella löneskillnader som inte medger en lön som går att leva på, gör att nästan tre av tio anställda i äldreomsorgen inte tänker stanna kvar om tre år. Jag tänker, i vilken manligt dominerad bransch är det så illa?

JAG HAR SJÄLV bakgrund i processindustrin som skiftarbetare. Även om det var några år sedan och villkoren förmodligen

förändrats är ändå synen på manligt och kvinnligt dominerade yrken vitt skild. Omvårdnaden av maskiner värderas fortfarande högre än omvårdnaden av människor. Flera av de brister som rapporterats inom äldreomsorgen är förmodligen otänkbara inom processindustrin.

NÄR PERSONALEN inom omsorgen blir sjuk har arbetsgivaren ofta en "armé" med tillfälligt anställda som ligger med sin mobil under huvudkudden och väntar på meddelandet. Industrins heltidsanställda förväntas få restidsersättning, övertidsersättning och kanske ersättning för så kallad inställelsetid om de behöver rycka in och ersätta en sjuk kollega.

Inom processindustrin finns ofta rutiner och tid för att lära sig av varandra. Precisionsbemanningen inom omsorgen omöjliggör detta eftersom det ligger

i arbetsgivarens sätt att organisera så att denna tid inte finns.

Och listan kan göras längre.

JAG BLIR BEKLÄMD över att denna värdediskriminering av villkor mellan olika typer av jobb fortgår år och decennier efter varandra. Jag har många gånger fått motargumenten att det inte går att jämföra olika yrken, men det är inte detta som är syftet. Syftet är att vilja se systematiken i värdediskrimineringen mellan kvinnligt och manligt dominerande yrken. Det är dags att vakna. Det är dags för jämlika villkor.

Jag frågar mig ofta, varför är det mer lönsamt att vårda en maskin?



Hans Kotzan



Frihet
med
elrullstol

**HOPFÄLLBAR
ORIGINAL
ELRULLSTOL**




- ✓ Låg vikt & hopfällbar
- ✓ Kompakt & smidig
- ✓ Ta med i din egen bil
- ✓ Lång körsträcka
- ✓ Ta med på flyget

Med en hopfällbar elrullstol från Eloflex får du som har svårt att gå friheten tillbaka. Ta med den i din egen bil, på utflykten, när du hälsar på släkt och vänner och på flygresan till semesterorten.

Eloflex är Sveriges smartaste elrullstol. Kompakt och smidig, låg vikt och hopfällbar på några sekunder gör den enkel att ta med i egen bil och flyg, tåg, buss eller båt. Pris fr 29 990 kr inkl leverans.

Modern teknik ger 30 km körsträcka och 5 timmars användning på en laddning. Testad och godkänd med högsta kvalitet. Med Eloflex är allt möjligt... för alla. Eloflex gör livet lite enklare.



**Läs mer och se våra filmer
på www.eloflex.se
010 - 18 33 100**

Provkör Eloflex: Besök www.eloflex.se för adress och telefonnummer till din närmaste återförsäljare.



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

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

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

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

Betakaroten- ger huden pigment och du blir lättare brun.

A-vitamin- viktigt för huden och slemhinnorna.

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

Järn- ger bättre prestationsförmåga och uthållighet.

Magnesium- lindrar muskelkramper, får dig att slappna av.

Kalium- reglerar vätskebalansen och hjärtrytm.

Litium- stabiliserar och förbättrar humöret.

Lycopren och Lutein- bra för ögonen.

NYPONEX är framställd under farmaceutisk kontroll GMP.

Dosering 1 tablett morgon och kväll tillsammans med måltid.



Gå in på vår hemsida

Och läs om **NYPONEX** där kan du också beställa andra kosttillskott

altivo.se

0525-601 005

just nu!

Beställer du nedanstående introduktionserbjudande så får du utan kostnad en två månadars provförpackning med 60 st av våra populära **D3 vitamin** med 25 ug (1000IE) naturlig vitamin D3 upplöst i kallpressad solrosolja och inkapslat i små kapslar av gelatin. Framställd under farmaceutisk kontroll GMP **Ordinarie pris 89:-**

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

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 bindings-tid, kontakta oss bara 6 veckor efter leveransen om du ej önskar fortsätta. Erbjudandet gäller endast nya kunder. Max 1 per kund. Porto 39:-

Var vänlig texta

Faktura 20 dagar netto

Namn:.....

Adress:.....

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

Underskrift:.....

KLIPP AV OCH Fyll i KUPONGEN OCH SKICKA DEN IDAG



Frankeras ej
Mottagaren betalar
Porto

Altivo AB

SVARSPOST

20630437

457 20 Tanumshede

Ordertel. 0525-601 005

FILMBOXAR - STORSÄLJARE!

Du hittar många fler titlar på vår hemsida!



0512-299 50



Beck/
Box 9 (35-38)
4DVD 398747 179kr



Albert & Herbert/
Det bästa med...
6DVD 385000 299kr



Svenska litterära
mästerverk på film/Vol 1
6DVD 397549 399kr



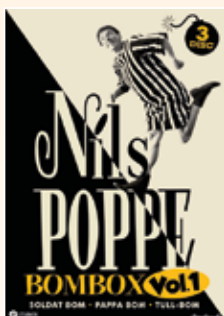
Leif GW Persson/
Trilogy
4DVD 398983 149kr



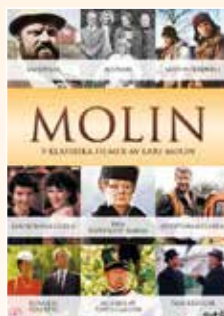
Raskens/
Nyutgåva
4DVD 335343 99kr



Bron/
Säsong 4
3DVD 394737 99kr



Nils Poppe/
Bombox/Vol 1
3DVD 361662 149kr



Lars Molin/Samlade
klassiker/Nyutgåva
7DVD 335342 199kr



Hasse & Tage/
Samlade revyer/Nyutgåva
6DVD 335346 99kr



Mot alla vindar/
TV-serien
4DVD 9337 199kr



Wallander/
Collector's box
22DVD 361518 399kr



Hedeborna/
Hela serien
6DVD 336443 99kr



Anne på Grönkulla/
C E
4DVD 333137 399kr



Indiana Jones/
The complete collection
4DVD 313923 149kr



Dynasty/
Complete collection
59DVD 329672 599kr

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

Med reservation för ev. tryckfel.

**Du kan även ringa
och beställa!**

0512-299 50

Nya kostråd ska ge äldre bättre hälsa

MAT Undernäring är en av de största utmaningarna i äldreomsorgen. En undernärd person har lättare att falla, få en fraktur, utveckla trycksår och har fyra gånger ökad risk att dö i förtid. Livsmedelsverkets nya råd för måltider i äldreomsorgen vill ändra på detta.

Bra mat och trevliga måltider är en central del av vården och omsorgen kring äldre. Måltiderna i äldreomsorgen bör utgå från individens behov och önskemål, främja aptit och matglädje och bli en tydligare del av omvårdnaden, skriver Livsmedelsverket i häftet Bra måltider i äldreomsorgen.

– Mat som inte hamnar i magen kostar samhället pengar och orsakar lidande. Att få god mat i trivsamt miljö är därför ingen lyx, utan bör ses som en rättighet för alla äldre, säger Anna-Karin Quetel, nutritionist på Livsmedelsverket.

Måltiden som ett verktyg i omsorgen alltså. En god och näringsrik mat och en trevlig matsituation kan hjälpa till att minska ensamhet, öka den sociala gemenskapen och samtidigt förbättra hälsan.

Rätt att behålla sina vanor

– Undernäring ökar risken för sjukdom. Måltiderna har en positiv effekt och detta tar vi fasta på. Det innebär också att alla yrkesgrupper i måltidskedjan behöver ta ansvar för att följa upp att måltidsarbetet fungerar, säger Anna-Karin Quetel.

Även äldre personer har rätt att få behålla sitt sätt att leva och sina vanor. Det gäller både på äldreboenden och i hemtjänsten.

– Omvårdnadspersonalen har en vik-



FOTO: ISTOCKPHOTO

tig roll att fånga upp och föra vidare matgästernas synpunkter och önskemål till måltidsverksamheten. Därför är det viktigt att de har kunskap om hur måltider och hälsa hänger ihop, men också tillgång till expertkunskap för handledning och reflektion.

”God mat i trivsamt miljö är ingen lyx.”

En god cirkel

Bra måltider och matlust ger förutsättningar för att orka delta i aktiviteter och sociala sammanhang. Detta kan bidra till en god spiral som påverkar livskvaliteten positivt. God mat och trevlig matmiljö – ökar lust till mat och liv – ger mer ork – kan delta i social gemenskap – ger meningsfullhet – ökar lust

till mat och liv. Och så är cirkeln sluten.

Livsmedelsverket rekommenderar minst sex måltider om dagen, tre huvudmål och tre mellanmål, men portionsstorlekarna kan variera. För att få i sig tillräckligt med näring är det viktigt att äta många gånger om dagen.

– Eftersom många äldre äter för lite bör utgångspunkten i kommunernas måltidsarbete vara att stimulera aptit och matglädje. Själva maten behöver ofta serveras som många, små, energi- och proteinrika måltider spridda över en stor del av dygnet, säger Anna-Karin Quetel.

Råden är grundade på forskningsresultat om äldres sjukdomar och näringsbehov, samt forskningsrön om måltidsmiljöns påverkan på aptit och ätande.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

VÄRKANDE

FÖTTER? KNÄN?
HÄNDER? RYGG?

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

ENDAST 99 kr/st eller 198 kr/par

Singel. Art.Nr 300
Par. Art.Nr 333

BRA MOT!

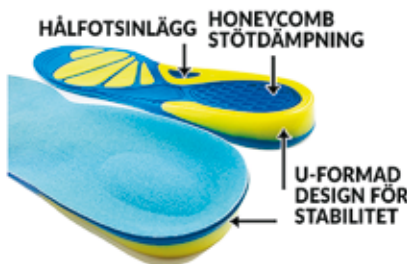
- Smärta i händerna och handleder
- Artros
- Stela och kalla handleder
- Stela och kalla händer

SULOR

EASY WALK GELSULA har utmärkta stötdämpande och stabiliserande egenskaper. De har dubbla lager med gel för överlägsen avlastning. De motverkar slitage och lindrar smärta i dina 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.

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

ENDAST 169 KR/PAR!



BRA MOT!

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

ERBJUDANDE! KÖP 2 PAR ELLER FLER OCH BETALA ELLER 149 KR/PAR

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, hæl 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

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

SUPPORT PLUS RYGGSTÖD

Magnetiskt ryggstöd. Stödjer, värmer och lindrar smärta i ryggen. Med 10 st magneter. 2000 gauss/st totalt 20 000 gauss. Passar alla från 150 cm upp till 2 meter med ett midjemått på 75-125 cm. Du spänner midjebältet med kardborrband på magen. Axelbanden anpassar du efter din längd.

FÖRDELAR!

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



För lämplig storlek.
Mät din omkrets i midjan

**PROVA PÅ PRIS
ENDAST 299 Kr/St!**

(Ordinarie pris 399 Kr/St.)

STORLEK	MIDJEMÅTT	Art.Nr
Medium	75-85 cm	60-20
Large	86-95 cm	60-30
XL	96-105 cm	60-40
XXL	106-115 cm	60-50
XXXL	116-125 cm	60-60

100% NÖJD KUND GARANTI!

Prova gratis i 30 dagar. Betala bara om du är nöjd.
Leverans direkt till din dörr. 1 Års Garanti

Betalning sker mot faktura. Porto från 30-45 kr tillkommer. 30 dagars öppet köp. Gäller även använda och modifierade varor. 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

Enskild egendom och giftorättsgods

Testamentskolan® del 6 av 8

SAMMANBLANDNING AV ENSKILD EGENDOM OCH GIFTORÄTTSGODS

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

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

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

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

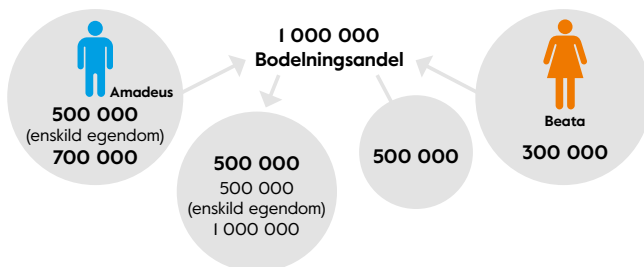
DOLD SAMÄGANDERÄTT

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

Genom följande exempel skall jag försöka klargöra vad principen innebär:

Amadeus förvärvar genom köp en fastighet ensam som endast han blir lagfaren ägare till. Fastigheten skall utgöra hans och hans hustru Beatas gemensamma bostad. Amadeus betalar en del av köpeskillningen kontant och resten genom upptagande av ett banklån. Banken kräver emellertid för att bevilja lånet att även Beata skall stå med som

Exempel 3: Bodelning när både giftorättsgods och enskild egendom finns



låntagare och därigenom gemensamt med Amadeus bli betalningsansvarig gentemot banken för lånet. Amadeus ser sig tvingad att gå med på detta trots att han inte vill.

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

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

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

Även om Amadeus och Beata hade upprättat ett äktenskapsförord där de avtalade att fastigheten skulle utgöra Amadeus enskilda egendom hade detta inte frantagit Beata hennes dolda samäganderätt. Läs hela skolan på www.hjart-lungfonden.se/testamente



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

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

NAMN

ADRESS

POSTNR

POSTADRESS

SKPF TS

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



© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.

Hjärt & Lungfonden

Han skaffade egna vingar

TEXT: ANNA SMEDBERG
FOTO: KRISTINA WIRÉN



HOBBY Hans-Christer Nilsson byggde ett eget sportflygplan som han sålde för att sedan köpa tillbaka i skrotskick. Totalt har han lagt 4000 arbetstimmar på planet som är i luften igen.

Flygentusiasten Hans-Christer Nilssons sportflygplan, en Van's RV-6, blänker i solljuset på Kalmar flygfält. Han går runt det tvåsitsiga planet och berättar om maskinen med propellrar av trä och en flygplanskropp av aluminiumplåt. Det välputsade planet har han byggt helt på egen hand, förutom målning av målare och ett handtag från hustrun Margareta Nilsson.

– Man får hem en massa plå-

tar och sedan ska man sätta ihop dem. Det gör man med nitar. Man använder tryckluftspistolen som hammare och ett mothåll på andra sidan. Jag höll i pistolen, frugan höll i mothållet och vi gjorde ungefär 14 000 nit, berättar Hans-Christer Nilsson.

Ett omfattande projekt

Flugit har han gjort sedan 1970-talet. Han hade tröttnat på gokart som hobby och ville prova något nytt. Det blev segelflygning. Förutom flygningen blev han även intresserad av underhåll.

– Jag skruvade, fixade, målade och donade.

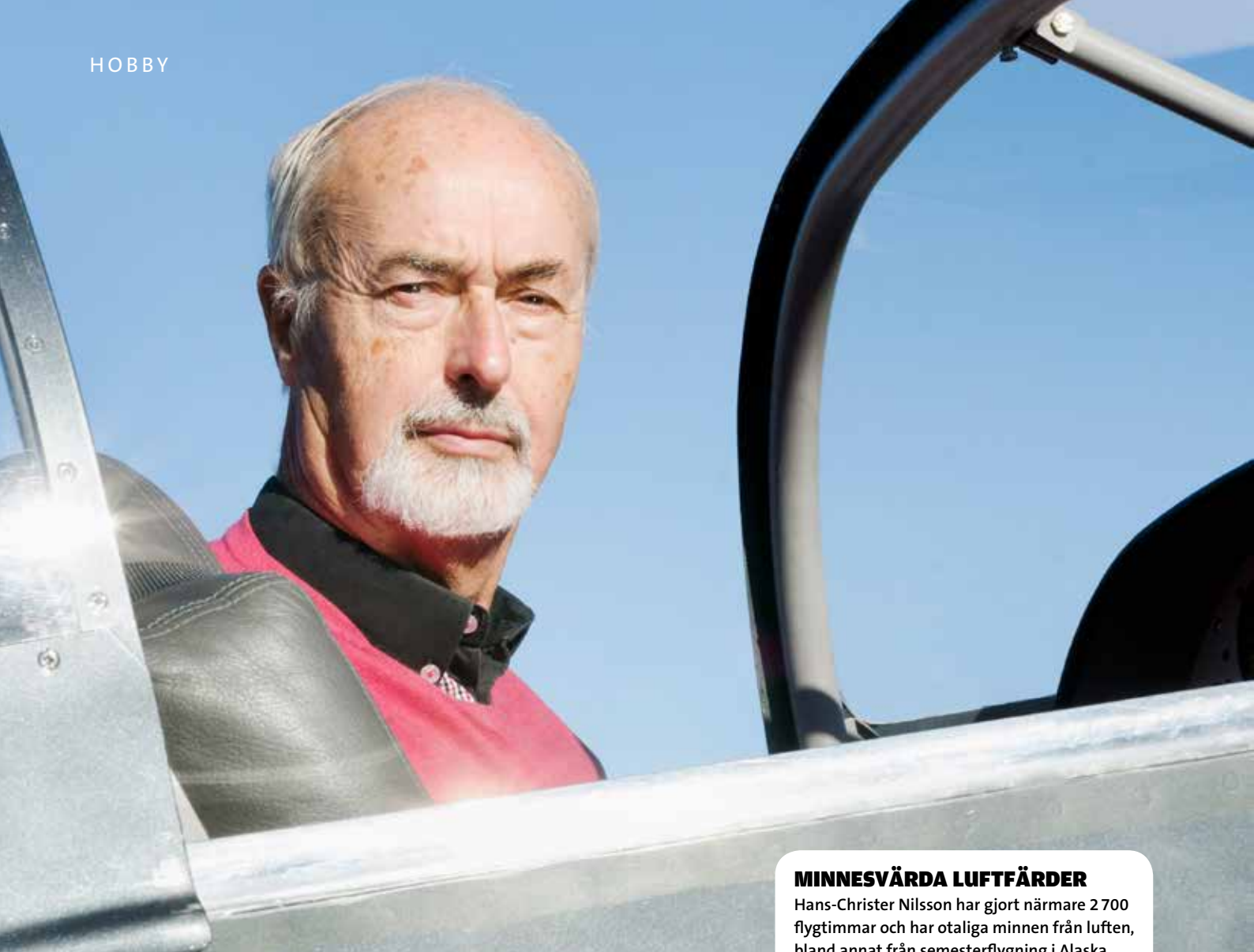
Han tog motorflygcertifikat 1986,

för att få bogsera segelflygplan. Det var kul, tyckte han, och fick en idé. Han skulle bygga ett sportflygplan till sig själv. På en flygutställning i Florida, USA, våren 1994 fann han flygplansmodellen. Det visade sig vara ett omfattande projekt. Han lade 2500 arbetstimmar på sin flygmaskin.

– Det har varit en hobby och jag jobbade när det fanns tid. På en helg kunde jag jobba i 20 timmar, sedan kunde det gå tre veckor när jag inte gjorde ett skvatt.

Efter sju år var han färdig och lyfte med planet våren 2002. Han flög med planet i två år. Sedan sålde han det till en man i Tyskland. Vid en landning kraschade nye ägaren





MINNESVÄRDA LUFTFÄRDER

Hans-Christer Nilsson har gjort närmare 2 700 flygtimmar och har otaliga minnen från luften, bland annat från semesterflygning i Alaska.

planet, men han och passageraren klarade sig bra. Däremot var planet i stort sett skrotfärdigt. Hans-Christer köpte tillbaka det.

– Jag tänkte ha det som pensionärsprojekt.

Frihet och utsikt

Han fick byta allt. Det enda som fungerade var motorn. Runt 1500 arbetstimmar senare hade han återställt planet som han flugit med sedan dess.

Att på egen hand kunna bygga ett plan tackar han intresse och ihärdighet för.

– Jag tror inte det är så mycket kunskap som fordras när man ger sig på att bygga, men man bör ha ett stort intresse, vara driven och ta det metodiskt.

Flygplanet har en fyrcylindrig motor på 180 hästkrafter och går att flyga med

en hastighet av 300 kilometer i timmen. Frihetskänsla och utsikt är tjusningen med att flyga, tycker Hans-Christer Nilsson.

– Som när man flyger när rapsfälten blommar. Det är sagolikt vackert.

Planet har många gånger snabbt kunnat ta honom till intressanta platser.

– När vi var unga, frugan och jag, flög vi ofta till Anholt, Läsö eller Bornholm. Det tog bara runt en och en halv timme dit.

Numera lägger han mer tid på byggan-det än på flygandet.

– Förr åkte jag ut och flög runt Ölands-bron för jag tyckte det var roligt, men nu vill jag ha ett mål. Jag kanske ska någon-

stans och tar flygplanet. Jag var i Stockholm härom dagen. En och tio härifrån till Bromma. Det är så enkelt.

”Jag kanske ska någonskans och tar flygplanet.”

Flygmaskin med skidor

Hans-Christer Nilsson har gjort närmare 2700 flygtimmar och har otaliga minnen från luften. Som när han var försäljare och regelbundet hämtade plan i Österrike, eller en leverans till Turkiet med flera stopp i europeiska storstäder, eller två veckors semesterflygning i Alaska med hyrda flygplan.

– Vi hade en flygmaskin med skidor på och vi landade uppe på en glaciär, på 11 000 fot. Det är väl det som sticker ut lite, säger Hans-Christer Nilsson.

Våra duktiga och erfarna guider är med under hela resan.

Boka före
31 mars och
spara upp till
3 300 kr

Nya guidade dagsutflykter till Europas största sevärigheter varje dag.



I österrikiska Bad Gastein bor du bekvämt på något av våra fina hotell.



Alla goda middagar ingår om du bokar före 31 mars.



Upptäck Alperna med oss i sommar!

– Boka vår populära bussresa idag – spara upp till 3 300 kr –

Välkommen att följa med oss på en upptäcksfärd med guide till österrikiska Alperna via Berlin, Prag och Dresden i sommar. Under vår bussresa ner till Österrike besöker vi många historiska sevärigheter 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 sevärigheter 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.

Pris från **7 995 kr**

(Pris ex avser del i dubbelrum på Hotel Gisela med avresa i maj.)

Boka före 31 mars så ingår all god mat

När du bokar din resa före 31 mars 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.



Krakow passar tunna plånböcker

RESA Historia, kultur och plånboksvänliga restauranger samt caféer. Med gångavstånd till de flesta sevärdheter är Krakow ett perfekt resmål.

Stora torget i Krakow mäter 200 gånger 200 meter och är Gamla stans hjärta.

– Gamla stan i Stockholm har ju också torg, men här i Krakow ser man vilken av städerna som dominerade under medeltiden. Hit gick karavanvägen från öster och på det gigantiska torget idkade man handel, berättar svensken Andreas Jönsson, som arbetar i Krakow sedan fem år tillbaka.

Gamla stan är en utmärkt startpunkt för att lära känna staden, som har runt 800 000 invånare. Den avlånga byggnaden mitt på torget är Sukiennice eller Klädeshallen, en av Europas största medeltida inomhusmarknader.

I dess närhet ligger gotiska Mariakyrkan, känd för sitt 1400-talsaltare samt rådhusornet. Invid Stora torget finns också några av stadens mera fashionabla restauranger samt kaféer.

– Jämfört med Sverige är prisläget mycket gynnsamt här i Polen, inte minst vad gäller att äta ute, berättar Andreas Jönsson.

Billig alkohol

Polskt hantverk och exempelvis hemstickade tröjor samt mössor är klart prisvärda produkter. Som i flera öst- eller centraleuropeiska länder är även alkoholdrycker billiga.

Gamla stan är perfekt att promenera i. Geografiskt omsluts den av Planty, en av stadens största parker. Vi går den så

kallade Kungsvägen från Matejkiplatsen genom Florianska porten förbi Stora torget och svänger in på Grodzkagatan, och hamnar så på den historiskt intressanta Wawelkullen.

Här, intill floden Weichsel (på polska Wisła), ligger det kungliga renässansslottet samt katedralen.

Judiska kvarter

Nedanför kullen ligger jättelika restaurangen Pod Wawelem (Świętej Gertrudy 26-29).

En smula turistisk måhända, men om aftnarna är stämningen hög med enlits ölstop och rätter som golonka (grillade fläsklägg).

Vi fortsätter promenaden söderut via Stradomskagatan, som övergår i Kra-

”Det är promenad-avstånd till det mesta.”

kowskagatan, och kommer därefter in i de judiska kvarteren Kazimierz. Här fanns judisk befolkning ända sedan 1300-talet.

Vår ciceron Andreas Jönsson tar oss så med till den äldsta judiska kyrkogården i Polen, Remuh, från 1553.

– Det egentliga ghetton som tyskarna upprättade låg inte här utan i stadsdelen Podgorze som ligger på andra sidan floden Weichsel, berättar han.

Nazistisk ockupation

Vi åker dit med en Hop On–Hop Off, alltså en buss som kör nonstop till de främsta sevärdheterna. I Podgorze ligger Oskar Schindlers fabrik (Lipowa 4), i dag ett museum med permanenta utställningen ”Krakow under nazistisk ockupation 1939–1945”.

Genom att ge dem jobb i sin fabrik lyckades Schindler rädda över tusen judar undan förintelse. Om denna händelse har det också gjorts en film,

Schindlers list med Liam Neeson i huvudrollen.

Så återvänder vi till Gamla Stan för en fika på Bunkier Cafe (Plac Szczepański 3A) mitt i trädgården Planty, tillsammans med Krakowbon och konstnären Małgorzata Markiewicz.

– Mitt favoritkafé, fastslår hon när hon möter upp i den lätt bohemiska atmosfären.

Har hon något exklusivt Krakowtips till våra läsare?

– Salwator är en lugn och fin stadsdel, på promenadavstånd från Krakows centrum och inte särskilt turistisk.

– Charmen med staden är att här finns så mycket fint att se på, samtidigt som det är promenadavstånd till det mesta, säger hon.

TEXT OCH FOTO: SÖREN VIKTORSSON



Małgorzata Markiewicz



– Jämfört med Sverige är prisläget mycket gynnsamt här i Polen, säger svensken Andreas Jönsson, som bor och arbetar i Krakow.



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



Medlemskort

Kortet ger SKPF-förmåner genom:



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**.

Massor av härlig nostalgi!

Tidningen som blickar tillbaka

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



Nostalgispel

Roligt och lärorikt spel med 500 frågor om stort och smått som hänt under 1900-talet, varav 125 är juniorfrågor så barn och barnbarn kan vara med och spela.

Värde 195:-

Totalt värde 554:-

6 nr
+ Nostalgispel
199:-
+ porto 59:-

Prenumerationen avslutas automatiskt efter periodens slut.



Jag vill prenumerera på Minnenas Journal!

- ☐ **6 nr + Nostalgispel 199:-**
Porto 59:- tillkommer
- ☐ **6 nr + 2 extra nummer 199:-**

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon/Mobil _____

E-post _____

BESTÄLL på webben

minnenasjournal.
prenservice.se

UPPGE DIN KOD
425-4251105

Ring **08-128 326 40**
eller posta svarskortet

Fyll i e-post/mobil
för postavisering!

Frankeras ej.
Minnenas Journal
betalar portot.

Minnenas Journal

SVARSPOST
206 798 93
827 20 LJUSDAL



Digital
tidning ingår



Lägre pris
än i butik



Ingen
bindningstid



Direkt hem
i brevlådan

Erbjudandet gäller t o m 2019-08-31 och endast nya prenumeranter i Sverige. Prenumerationen upphör automatiskt efter periodens slut. Eventuell premie levereras till dig inom 5 veckor från det att vi mottagit din betalning. Om premien tar slut i lager ersätts den av annan premie av motsvarande värde. Svenska Media Docu AB lagrar kunduppgifter för att kunna fullgöra kundrelationer och lämna förmånliga erbjudanden om egna och andras produkter. Genom att fylla i dina uppgifter samtycker du med Svenska Media Docu AB:s policy. Läs mer på www.svenskamedia.se/policy



GENERATIONSMÖTE

I dag är en femteklass från Kringlaskolan i Södertälje på besök hos Berättarministeriet. Christina Olmås Ahlin tycker det är roligt att mötas över generationer.

En plats för fantasi

VOLONTÄRARBETE Berättarministeriet är en plats där barnen kan skriva av sig och få utlopp för sin fantasi. Christina Olmås Ahlin ville göra en insats efter pensioneringen, och gärna något som involverade barn. I dag arbetar hon som volontär för att stötta och barnen i deras skapande.

I en galleria i Södertälje centrum finns en butik för utomjordingar. Det är det första som möter barnen som besöker Berättarministeriet. Här tar Christina Olmås Ahlin och de andra volontärerna emot elever till övningar i fantasi och skrivande.

I dag är en femteklass från Kringlaskolan i Södertälje på besök. 26 elever som

är med på temat ”Redaktör Schwartz bokutgivning”, där de med hjälp av fyra volontärer och personal på Berättarministeriet tar fram en fantasifull berättelse som gör den skeptiske redaktören nöjd. Han tycker nämligen att de vuxna saknar fantasi. Barnen blir experterna.

Christina Olmås Ahlin har tagit sig till volontärpasset i Södertälje från hemmet i Skarpnäck. En dryg timmes resväg.

Behov av vuxna

– Första gången jag hörde talas om Berättarministeriet var genom en kollega, som var volontär i Husby och talade väl om verksamheten.

Det var för snart två år sedan. Chris-

tina Olmås Ahlin gick Berättarministeriets utbildning för volontärer och har fortsatt sedan dess i Södertälje.

– Det som lockade var att få kontakt med barn och deras fantasi. Att verksamheten finns i utsatta områden känns också viktigt. Här finns ett stort behov av vuxna som kan se och bekräfta barnen, uppmuntra till skrivande och förstärka skolans arbete. I början kände jag mig lite osäker, men jag fick god hjälp av personalen när jag var här första gången.

Ville göra något vettigt

Christina Olmås Ahlin har hunnit bli 75 år. När hon avslutade sin yrkeskarriär som psykoterapeut och blev pensionär





Christina Olmås Ahlin stöttar och uppmuntrar hela tiden barnens kreativa arbete.

kände hon att hon ville göra något vettigt av pensionärslivet. Och Berättarministeriet är viktigt för henne.

Hon arbetar som volontär i Södertälje ungefär en gång varannan vecka.

– Att man inte behöver binda sig för en viss tid är också en bra sak med Berättarministeriet.

”Här finns ett stort behov av vuxna.”

Programmet avslutas med att klassen samlas och får läsa upp sina berättelser för varandra. Historien som barnen skapar ges genast ut av bokförlaget och eleverna får med sig sin berättelse hem när de är klara som publicerade författare.

Den här dagen har Christina Olmås Ahlin varit rösträknare

och kontrollerat rösterna när barnen valt innehållet i sin historia. Ett sätt att lyfta sådant som demokrati och rösthemlighet.

I sin tidigare yrkesroll har hon ägnat sig mer åt tal än skrift. Men hon tycker om Berättarministeriets koncept – där man släpper loss barnens fantasi inom ett ramverk som ska följas. Hon har inte heller arbetat med barn tidigare, men hon tycker det är roligt och viktigt att kunna mötas över generationer – nu när de egna barnen är vuxna och barnbarnen börjar bli tonåringar.

– För mig är det en förmån att kunna få ta del av barnens funderingar, deras fantasi och glädje. Från början kan de vara blyga och törs inte ta för sig. Men man kan snabbt se deras utveckling, till slut vågar de till och med läsa upp det de skrivit eller ritat.

Hänsyn och respekt

Efter en dag på Berättarministeriet känner hon att det hon gjort har haft betydelse.

– Jag tror det ger barnen mycket att bli sedda av andra vuxna. Eleverna har nytta och glädje av att jag är här. Vi lär inte bara ur skrivande och berättande, det handlar också om demokrati, och att visa hänsyn och respekt.

Mötet mellan generationerna är det hon betonar i rollen som volontär. Men hon tycker också att volontärskapet i Berättarministeriet kan ses som ett sätt att lyfta fram det goda i världen.

– Min motivation har varit att göra en insats, om än liten, i detta ojämlika samhälle. Det är speciellt nödvändigt i de utsatta områden där Berättarministeriet verkar. Jag kan verkligen rekommendera Berättarministeriet till alla som vill arbeta som volontär.

”Det ger mig så mycket”

Efter en genomgång och utvärdering med de andra volontärerna är förmiddagspasset på Berättarministeriet över för den här gången. Christina Olmås Ahlin går till pendeltåget för den timslånga resan hem till Skarpnäck. Nästa vecka har hon bokat in sig för ännu ett pass.

– Jag räknar med att fortsätta ett tag till. Det ger mig så mycket.

TEXT OCH FOTO: HANS LUNDGREN

NYHET

Nu är det slut på vinterkölden i alla små rum Snabb och enkel uppvärmning ... överallt!



**2 års
garanti och
30 dagars
full
returrätt**

~~~~ Värmeelementet Heater2000, sätt bara i kontakten



299 kr/st. (som visats  
på TV för 499 kr.) 279 kr per  
styck vid köp av flera.

## Snabb och enkel uppvärmning ... överallt:

Kontor, garage,  
familjerum, vardags-  
rum, sovrum, käl-  
lare, husvagn,  
stuga etc.



Kompakt design  
Perfekt för resenärer ...



- Inställning av hög och låg hastighet
- Justerbar termostat från 15°C - 32°C
- 12 timmars programmerbar timer
- Digital LED-display
- Mycket tyst drift
- 450 Watt
- Perfekt för rum med flera fönster och dörrar

### Heater2000 har inbyggd säkerhetsfunktion:

Säkert keramiskt värmeelement  
Handtag som inte blir hett  
Automatisk omkopplare  
Använd inte i våtutrymmen



**Heater2000**  
- sätt bara i  
elkontakten  
Värmer upp  
till 25m<sup>2</sup>



### Justerbar termostat

Fläkt med två hastigheter  
cirkulerar värmen efter juster-  
bar termostat vid 15°C - 32°C



Lämplig för  
att värma upp  
överallt, vid alla  
tidpunkter.  
Passar i alla  
elkontakter

Från  
**279:-**  
per st.

vid köp av  
flera.

**Beställ idag - heater-se.com**  
Begränsat antal och högst tre stycken per kund!

Beställ idag på telefon 040 674 1849 eller

**www.heater-se.com**

ELLER MED FÖLJANDE KUPONG

### ✓ JA, skicka mig

fantastiska och mycket effektiva Heater2000 med  
två års garanti och 30 dagars full returrätt.

### Kryssa för eller skriv nummer

☐ 1 st. Heater2000 á..... kr. 299:-

☐ 2 st. eller fler för 279 kr/st. (max 3 per kund)..... kr. 279:-

Porto / tilläggskostnader på 79 kr tillkommer

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Postnr: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_



Frankeras ej.  
Mottagaren  
betalar portot.

### Pro-shopper

SVARSPOST  
20589510  
20800 Malmö

**BESTÄLL IDAG - WWW.HEATER-SE.COM**



# Bra mot smärta, stelhet

LifeWebs elastiska magnetiska bandage är utformad för våra olika leder och problemområden. Innehåller kraftfulla magneter som är insydda i bandaget på strategiska punkter.

- Kan användas av alla, oavsett ålder och kön.
- Har god passform.
- Förbättrar blodcirkulationen i hela området.
- Du kommer snabbt märka att det hjälper bra.
- Anpassar sig till led storlek och slutar bekvämt till.
- Sitter mjuk och bekväm som en fast stöd kring leden.
- Urid på bandaget så att magneterna hamnar där de behövs som mest.
- Minskar smärta oavsett anledning till problemets uppkomst.

## Varför förbättras din hälsa med dessa nya bandage?

Mycket effektiva terapeutiska magneter med en styrka på 1500 Gauss ger:

**1. Blodet transporterar runt mer syre i kroppen.**

Detta är viktigt för kroppens alla funktioner!

**2. Blodet kan lättare transportera avfall ut ur kroppen.**

Detta är inte bara viktigt för lever och njurar utan för alla leder, muskler, o.s.v. Efter kroppen har utsöndras avfallsprodukter, kommer du känna att smärtor och stelhet successivt försvinner.



### Till armbåge, underarm och överarm:

Detta universalbandage är lämpligt för hela armen. Det är ursprungligen tillverkat för användning på armbåge, men kan med fördel användas även på underarm eller överarm.

Bara 499 kr per par!

Introduktionspris: 399 kr.

2 storlekar, Artikel nr. 013m/023L

### Till ben:

Om du kämpar med kramper och smärtor i ben, eller har kalla ben och fötter, då är detta perfekt! Sitter mjukt och skönt runt benet, där det anpassar sig till den aktuella storleken. Kan bäras under kläder.

Bara 499 kr per par!

Introduktionspris: 399 kr.

Artikel nr. 024



### För handleder, händer och musarm:

Lider du av stelhet eller smärta i händer och/eller handleder är detta bandage mycket effektivt. Det spelar ingen roll om orsaken till problemen är inflammation eller förslitning. En storlek passar alla.

Bara 399 kr per par!

Introduktionspris: 299 kr.

2 storlekar, Artikel nr. 026/026T

### Till fotled:

Om du lider av smärtsamma, stela eller svullna anklar, då bör du prova dessa! Anpassar sig till foten. De är mjuka och bekväma att bära. Kan användas under strumpor.

Bara 499 kr per par!

Introduktionspris: 399 kr.

Artikel nr. 025



## “Detta är bra för lederna!”



### Nacke/Övre rygg med Magneter:

Bra mot spänningar i övre rygg och smärta mellan skulderbladen. Används på arbetet. Fungerar muskelavslappande, lämpligt för att förebygga spänningshuvudvärk.

Bara 599 kr per par!

Introduktionspris: 399 kr.

Artikel nr. 015



### Till knän:

Prova dessa om du har dåliga knän. De sitter mjukt och bra runt knäna och ökar blodcirkulationen. Smärta och stelhet kommer gradvis lösas upp. Det spelar ingen roll om orsaken till problemen är inflammation eller slitage. Anpassar sig till alla knän och sitter mjukt och behagligt (som en strumpa).

Bara 499 kr per par!

Introduktionspris: 399 kr. 2 storlekar, Artikel nr.

012L och 012M till extra lita ben

**Bekvämt stöd att bära + med magnetisk effekt!**

# och dålig blodcirkulation

## Friska leder – oavsett ålder!

20 års  
effektgaranti

De nya magnetförbanden är mjuka och sköna. Oavsett om du är liten eller stor, de sitter mjukt och bekvämt på plats, med stödjande funktion kring leder. Vi har testat dem på personer från 40 kg och upp till 130 kg. Alla tycker de har god passform.

Bandagen är tunna och kan bäras under kläder, om du så önskar. De kan tvättas och är slitstarka. Magneterna är inte fastlimmade utan är insydda, en efter en, i separata fickor. Därför kan de inte heller trilla ut.

Magneterna är av det nyaste slaget och jämfört med äldre bandage har dessa en mycket mer stödjande funktion.

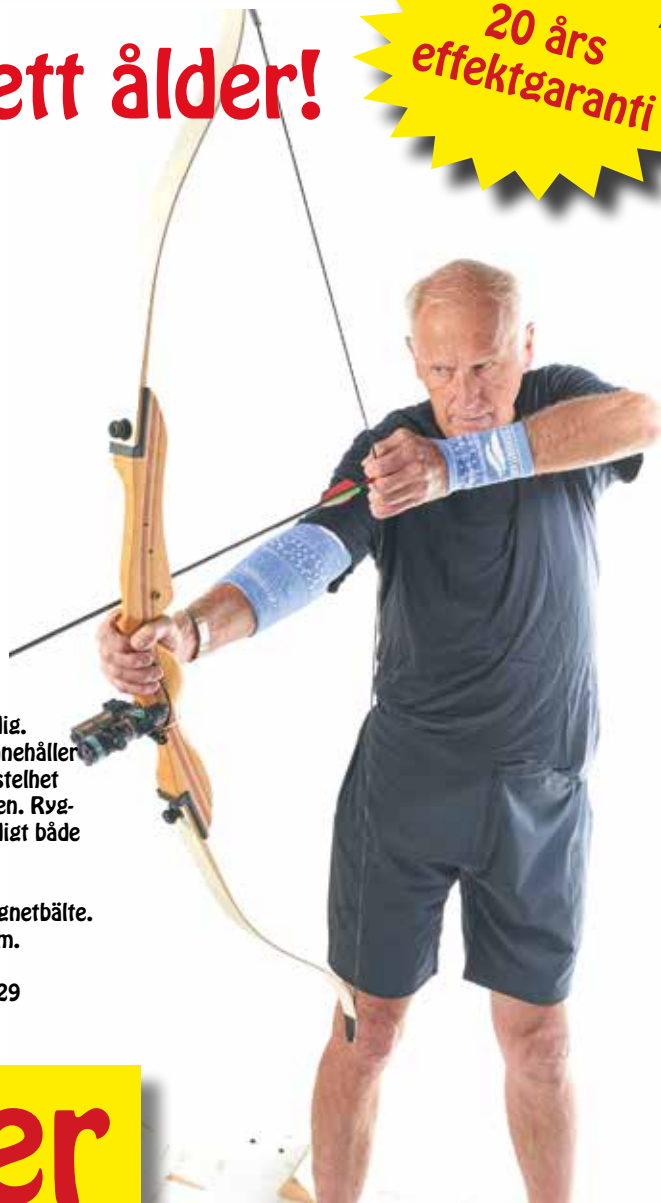


### Til ryggen:

Har du ont i ryggen? Då är detta något för dig. Det nya ryggbältet ger bra svankstöd och innehåller många magneter som minskar smärta och stelhet samtidigt som de förbättrar blodcirkulationen. Ryggbälte, med kardborrestängning, ger samtidigt både stöd och behandling.

Många kommer få ett nytt liv med detta magnetbälte. 2 storlekar, upp till 110 cm & upp till 135 cm. Kan bäras under kläder. 699 kr per styck.

**Introduktionspris: 599 kr, Artikel nr. 017/029**



Magneterna förbättrar cirkulationen – utan tvekan!

## Succes-Offer

Otaliga användare har glatt upptäckt att smärta och stelhet i leder och muskler minskat betydligt genom att använda dessa magnetiska bandage.

Dessa effektiva plåster mot smärta placeras direkt på det ömma eller smärtande området. Används på muskler eller leder. Snabb verknings tid! Kan användas enskilt eller tillsammans med bandage, under de första dagarna, för snabbare effekt.

## Gratis plåster mot smärta!

**Beställ direkt på [www.lifeweb.se](http://www.lifeweb.se)**

eller beställ över

**telefon: 0 22 35 00 35 2**

Nu får du ett gratis plåster mot smärta, värde 199 kr, i samband med din beställning.





# Roligare fika tillsammans

**KOMPISFIKA** Att fika med okända grannar gör gott. Forskning visar att bästa sättet att bryta isolering för äldre är att träffas i grupp och få stöd av andra i samma situation. Föreningen Äldrekontakt skapar mötesplatser i Malmö där kaffe med dopp är smörjmedlet.

Äldrekontakt startades som en önskan att ge något tillbaka till den generation som byggt det samhälle vi har förmånen att få leva i idag, berättar Therese Gyll som driver föreningen i Sverige. Efter intervjuer med anhöriga, äldre 75+, samt representanter för äldreomsorg och sjukvård stod det klart att den ofrivilliga ensamheten är ett stort problem för många äldre människor.

– Vi upptäckte föreningen Äldrekontakt i England. Den innehåller just de komponenter som forskningen visar är viktig för att bryta äldres isolering. Efter ett studiebesök tog vi med oss kunskaperna hem. Den första gruppen drevs ett år för att säkerställa att konceptet passar gästernas förutsättningar i form av hur många som ska vara med i en grupp, hur ofta gruppen ska träffas och hur lång en träff bör vara, säger Therese Gyll.

## Fullproppat med godsaker

Maria Wettainen, 31, är fikavärd för en grupp äldre i centrala Malmö. Hon öppnar dörren med sin lilla baby Tilde på armen, och i samma sekund kommer hennes stora vita hund Nallo springande för att hälsa på de nya gästerna. Inne i det mysiga köket sitter redan Inga Lövdahl, 84 år, Ann-Marie Andersson, 90, Maj-Britt Andersson, 89, och Maj-Britt Sonngård, 86, tillsammans med chauffören Cecilia Karlsson och fikavärden och chauffören Elin Gunnarsdotter Wachter. Det stora köksbordet är fullproppat med godsaker, bullar, pajer, choklad, saft och kaffe.

– Jag tycker det är jättekul att pyssla och fixa i ordning inför fikaträffarna, säger Maria Wettainen

Hon letade aktivt efter en frivilligorganisation där hon kunde få göra en insats utan att behöva ge sig av hemifrån. Med



Hela fikagänget hemma hos Maria Wettainen.

småbarn och hund är det lättare att ta emot gäster hemma än att själv behöva ge sig iväg, tyckte hon.

## "Trevligt få komma bort en stund"

Ann-Marie Andersson, äldst i gänget, berättar hur mycket hon uppskattar att få komma hem till de olika fikavärdarna en gång i månaden.

– Förr i tiden ordnade jag själv ofta kaffekalas för mina vänner, men i dag orkar jag inte längre baka. Men jag tycker det är så trevligt att få komma bort en stund och umgås med andra. Många av mina gamla vänner har gått bort, så det blir ganska ensamt, säger hon.

Att bli hämtad av en av föreningen Äldrekontakts chaufförer tycker damerna är en lyx.

– Det är mycket trevligare att bli hämtad av Elin än att åka färdtjänst, säger Inga Lövdahl.

Just den här gruppen har funnits i drygt tre år, och värdar, chaufförer och de äldre känner varandra ganska väl vid det här laget.

– Numera håller vi kontakt med varandra över telefonen mellan träffarna, säger Inga.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

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

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

## Badparadiset Mae Phim

2019: 18/1, 30/1, 11/2, 23/2, 7/3\*, 21/10, 2/11, 14/11, 26/11, 8/12\*\*, 22/12 (17-dagars jul- och nyårsresa) 2020: 6/1, 18/1, 30/1, 11/2, 23/2, 6/3\*

14-dgrsresa med reseledare, endast 19.985:- (inkl. er rabatt) med möjlighet till förlängning med 6 alt. 12 dagar för endast 4.500:- resp. 8.800:-/person i dubbelrum inkl. frukost och middag.

\*Förlängning gäller ej resorna 7/3, 8/12 -19 och 6/3-20.

\*\*Resan 8/12-19 kan förlängas över jul resp. jul o. nyår.

Nedsatt pris 7/3-19: 17.985:- och 21/10, 26/11, 8/12-19 samt 6/3-20: 18.985:-

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

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

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

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

Pris endast 19.985:-/person i dubbelrum (inkl. er rabatt) Enkelrumstillägg 2.700:-

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

**I priset ingår:**

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

För mer info, reseberättelser m.m. gå in på [www.cksresor.se](http://www.cksresor.se)



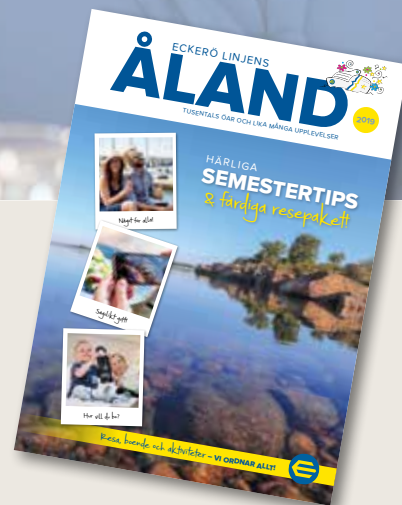
CKS Resor  
Christer Kullberg

Anmälan per Epost: [christer@cksresor.se](mailto:christer@cksresor.se)  
OBS! Begränsat antal platser på varje resa.

# Dagskryssning

## TILL ÅLAND

Oavsett om du kryssar fram och tillbaka över dagen eller är på väg till Åland för vidare äventyr vågar vi lova dig en trevlig resa. Njut av en **god måltid med sjöutsikt**, koppla av med **glad underhållning** i baren och **shopping** i vår välsorterade taxfreebutik!



### STANNA LITE LÄNGRE PÅ ÅLAND

**Eckerö Linjens stora katalog för 2019** har kommit, fylld med tips på härliga upplevelser, evenemang och boende – beställ den via webben eller per telefon!



### Nu har vi ännu mer nöje – MÅNDAGSKLUBBEN!

På måndagar spelar kryssningsvärdarna upp till **dans**. **Gästartist**er spelar vackra visor och så bjuder vi på **gratisbingo** med fina vinster. Välkommen ombord!

Webbrabatt!

**BUSS + BÅT T/R + UNDERHÅLLNING 70:–**  
Ordinarie pris 100:–

**ECKERÖ € LINJEN**

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



**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](http://www.blimo.se)**

# Det finns mycket att reflektera över!

**INSÄNDARE** Kanske är det höst och vinterkvällarna som givit utrymme för att stanna till och fundera. Vad blev det för resultat av tidigare beslut och vad är det för framtid vi ser för oss äldre? Det finns mycket som oroar!

Det skriver SKPF Distrikt Gävleborg i denna kortade debattartikel som varit publicerad lokalt runtom i Gävleborg.

År 2016 gav regeringen uppdrag till två myndigheter att stärka arbetet med kompetensförsörjning i hälso och sjukvården och det var välkommet! SKPF har länge drivit frågan om kompetensförsörjning i äldreomsorgen. Vad SKPF också har lyft och lyfter fram är det tydliga faktum, att det måste till ett gediget och kraftfullt arbete med personalförsörjningsprogram.

Frågan är, vad har hänt och går det att se, att ett förändringsarbete pågår? Våra medlemmar i de 6 avdelningarna inom SKPF distriktet Gävleborg har en mycket bred arbetslivserfarenhet från bland annat arbete inom vård och omsorg. Erfarenheterna är också stora av arbetsorganisationsfrågor och det kan konstateras, att de är lika aktuella nu, som då!

**DET SOM BEKYMRRAR OSS** är, att det finns i dag exempel på arbetsorganisation som inte bygger på och utgår från anställdas kunskap och kompetens.

Låt oss ge exempel: Varför i "allsinadar" ska de som är allra bäst på den direkta vården och omsorgen och som sannerligen är så behövd, syssla med administration? De finns de som är experter på administrativt arbete, låt de få sköta detta!

Verksamheter blir ineffektiva, när resurser används på felaktigt sätt och det är ett sanslöst resursslöseri!

En arbetsorganisation som ger förutsättningar för de anställda att få använda sin kunskap och kompetens är den bästa garantin för att arbetet blir effektivt och vi som äldre, får uppleva trygghet.

**INOM ÄLDREOMSORGEN** prövas nu olika tekniska lösningar som kan vara positivt på olika sätt. Men vi menar, att ju mer av teknisk utveckling, desto större är behovet av det mänskliga mötet.

Teknik kan aldrig ersätta en tröstande hand, en kram när smärtan, oron och ångesten gör sig påmind. Men rätt använd, kan tekniken ha stor betydelse.

Ansvariga, låt denna senhöst och vinter bli starten på det insiktsfulla arbetet för att möta de berättigade behoven som det förpliktar, allt för en kvalitativ och trygg vård och omsorg hela livet ut. Ansvar är stort, för detta skulle vi redan idag ha fått uppleva!

STYRELSEN FÖR SKPF DISTRIKT GÄVLEBORG



## Går du i semestertankar?

Hyr en stuga genom Kommunal!

**Kommunal avdelning Sydvest har stugor i:**

- Västkustpärlan Ljungkile
- Vinterparadiset Lofsdalen
- Snösäkra Stöten i Sälenfjällen
- På kulturrika Öland

**En förmån  
för dig som  
medlem i  
SKPF!**

För mer info:

**[www.kommunal.se/avdelning/sydvast](http://www.kommunal.se/avdelning/sydvast)**

*Gäller dig som är SKPF-medlem och tillhör avdelning Sydvest.*

**Kommunal.**



# ÄVENTYRET RUNT HÖRNET

Förgyll vardagen med god mat, spakurer och shopping under en heldag till sjöss ombord på två av våra charmigaste kryssare. Vill du uppleva ännu mer kan du alltid kliva i land på andra sidan Östersjön och låta dig bländas av kulturskatter som Åbo slott och nyöppnade konstmuseet Amos Rex i Helsingfors.

## Dagskryssning genom skärgården

**Stockholm–Mariehamn 129:-**

Pris ex per person inkl bufféfrukost.

Förboka Afternoon tea på hemresan för 203:- per person.

## Kryssning med en dag i kulturella Åbo

**Stockholm–Åbo 370:-**

Pris ex per person när två delar Insidehytt.

Köp till Museum Walk-kortet för 380:- per person.

## Kryssning med två kvällar till sjöss och en dag i Helsingfors

**Stockholm–Helsingfors 335:-**

Pris ex per person när två delar Insidehytt.

Räcker inte tiden till?

Boka hotellpaket, pris ex 980:- per person.

Lite mer hjärta

**INGL**

Boka på [Vikingline.se](http://Vikingline.se)





# Våra storsäljare!

Ett ännu större utbud hittar du på [www.ashild.se](http://www.ashild.se)

## FRI FRAKT!\*

Uppge erbjudandekod

**18B136A**

vid din beställning!

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

Extra erbjudande!

**29,-**

Värde 198,-

Sjal, i vackra färger. Storlek 180x90 cm.  
100% polyestervoile. Fintvätt 30°.

**20-7381**

**29,-**

Max 1/order - så långt lagret räcker!

Glamorise®

A. Sport-bh

**369,-**



**SPORT-BH! Upp till G-kupa!**



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

**26-6072** grå/rosa

**26-4952** svart/rosa

**26-4945** hud

**26-4960** vit

**C, D, E, F, G-kupa**

75 - 115 cm

**369,-**



**2-PACK**

D. Spetstrosa från

**129,-**



Nya favoriter!

B. Tunika.

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

**21-0074** lila

38, 40, 42, 44

**398,-**

46, 48, 50, 52, 54

**418,-**

C. Velourbyxa.

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

**24-0556** gråmelange

38, 40, 42, 44

**298,-**

46, 48, 50, 52, 54

**318,-**

D. Spetstrosa.

95% bomull, 5% elastan.  
Tvätt 60°.

**26-0222** vit

38/40, 42/44

**129,-/2-pack**

46/48, 50/52, 54/56

**139,-/2-pack**

E. Strumpor.

75% bomull, 23% polyamid,  
2% elastan. Tvätt 60°.

Stl. 37/40. Mixade färger och  
mönster, slumpmässigt utvalda.

**26-6593**

**98,-/5-pack**



**5-PACK**

E. Strumpor

**98,-**

B. Tunika från

**398,-**

C. Velourbyxa från

**298,-**

Uppge kod **18B136A** när du beställer!



**033 - 41 80 00**



[www.ashild.se](http://www.ashild.se)



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

ART. NR | STORL. | ANTAL | VARUSLAG | FÄRG | PRIS

☐ Jag har handlat för 300,- och vill utnyttja mitt erbjudande om **FRI FRAKT** på min order.

☐ **20-7381** Jag handlar för 200,- och får köpa sjalen för endast **29,-**

Namn:

Adress:

Ort:

Telefon:

Mobilnr:

E-post:

Personnr:



FRANKERAS EJ  
MOTTAGAREN  
BETALAR  
PORTOT

ÅSHILD

SVARSPOST  
0020521598  
508 20 BORÅS

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

18B136A

# "Superhjältekläddräkt" vapen mot fallskador

Varje år faller runt 300 000 svenskar så illa att de måste uppsöka sjukhus. Fallskador är dyra för samhället och kan i ett slag förändra livet för gott för den drabbade. Nu ska SKPF Pensionärerna tillsammans med bland annat Kungliga Tekniska Högskolan vara med och utveckla en "superhjältekläddräkt" som ska skydda bäraren när olyckan är framme.

Den skyddande dräkten ska framförallt motverka höftskador, men den kommer också att fungera lindrande för känslig hud, bidra till en behaglig kroppsvärme och vara enkel att använda och tvätta.

Exakt hur den kommer att se ut är ännu oklart. Att det inte rör sig om en klassisk superhjältekläddräkt med mantel och utanpåliggande kalsonger är dock helt säkert. Smeknamnet har dräkten fått enbart på grund av sina egenskaper,

den slutliga produkten kommer att vara någon form av funktionsplagg.

Projektet är ännu inne i ett tidigt stadium, där data om fallolyckor inhämtas och forskare undersöker hur avancerade textilier kan samverka med modern teknik. SKPF Pensionärernas roll är framför allt att bidra med kunskap om hur och varför äldre drabbas av olyckorna.

– Vi är jätteglada att kunna vara med och bidra i det här arbetet, säger Mari-Anne Andersson, ordförande i förbundets Trafik- och säkerhetskommitté.

## Förebygga olyckor

SKPF Pensionärerna är sedan tidigare engagerat i Nationell kraftsamling mot fallolyckor, och arbetar aktivt med att förebygga dessa olyckor bland medlemmarna. Hittills har arbetet handlat mycket om att uppmuntra till balansträning och informera om faran med över-



FOTO: ISTOCKPHOTO

Plaggets skyddande egenskaper har liknats vid superhjältarnas dräkter.

möblering och felmedicinering. Om några år, om allt går som planerat, kan alltså "superhjältekläddräkter" bli en minst lika viktig del i arbetet mot fallskador.

– Tanken är ju att äldre som är i riskzonen för fallolyckor i framtiden ska se det som självklart att bära sådana här skyddande kläder i sin vardag, säger Mari-Anne Andersson.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

CE-godkänd  
hörhjälp

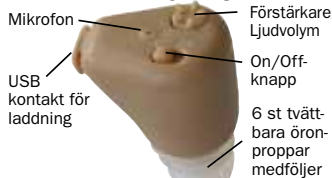
## Äntligen hör du allt klart och tydligt

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

**- och upplev fågelsången på nytt!**

**MÅNGA FÖRDELAR!**

**ETT TEKNISKT UNDER!**



**GARANTI**  
ull belåtenhet eller pengarna tillbaka.

Vårt Garanti pris  
**699:-**  
Spara 1000 tals kr!

Fjäderlätt och så liten att den får plats i en fingerborg. Placera den enkelt och diskret i hörselgången. Hudfärgad - knappt synbar. Störl. 1,4 x 2 x 1,8 cm.

**Laddare med kabel medföljer.**

CE-godkänd hörhjälp med TUV testad VDE-adapter. Teknisk spec. medföljer.



2st Supereffektiva och praktiska läsglasögon med olika styrka som du väljer efter behov. Bågarna är lätt böjda vilket gör att du kan fästa dem runt halsen när du inte använder dem. Färg: svart/korall och sköldpadd. Levereras i individuell förvaringsbox. **Art. nr. 8888**  
Läsglasögon Styrka = störl. +1.0, +1.5, +2.0, +2.5, +3.0  
Pris 129:- 2-pack  
Styrka = störl. +3.5 +4.0, +4.5, +5.0, +5.5, +6.0  
Pris 149:- 2-pack  
OBS! samma styrka på båda paren!

## 2 Praktiska Läsglasögon

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



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

Från **64,50/st**  
Vid köp av 2-pack

**OBS! Fri frakt, över 800 kr!**

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

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

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

Namn.....

Personnr. obl. vid faktura köp.....

Adress.....

Postnr/Postadr. ....

**OPTIMAL Products Sweden**

Box 123, 512 23 Svenljunga

**Ordertelefon 0325 - 500 40**

[order@optimalproducts.eu](mailto:order@optimalproducts.eu) [www.optimalproducts.eu](http://www.optimalproducts.eu)



**Skillnaden blir enorm, med denna fantastiska hörförstärkare.**

- Radio och TV blir lättare att höra och förstå
- Du hör bättre när flera samtidigt talar i en folksamling
- Hörförstärkaren är utrustad med en Micro-Ton-Processor som har utvecklats av ledande världsexperts inom micro-elektroniken.
- Givetvis är den uppladdningsbar så där sparar ni åtskilliga hundratals kronor.
- Dessutom Gratis utan kostnad ett praktiskt förvaringssetui.

**UPPLADDNINGSBAR**  
- glöm dyra batteribyen!







|                                                                                     |                                 |                                |                                  |                    |                              |                            |                                |                                                                                     |                  |                    |                        |                    |  |                 |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------|------------------------------|----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|------------------------|--------------------|--|-----------------|--|--|--|
|    |                                 |                                |                                  | BUCKLOR            |                              | FINNS BAKOM TAVLA FÖR HÖGA |                                | RENSAS LAGRET UT VID? PLATTA                                                        |                  | LITE UNDERLIG      |                        | SÅ MAN BRUKAR GÖRA |  | ANFÖRTRO        |  |  |  |
|                                                                                     |                                 |                                |                                  | KAN SKO            |                              |                            |                                |                                                                                     |                  |                    |                        |                    |  | SPOLAS FÖR SPEL |  |  |  |
|                                                                                     |                                 |                                |                                  | BRUKAR KUNGSKAPARE |                              |                            |                                |                                                                                     |                  | LANDSFLYKT TURKIET |                        |                    |  |                 |  |  |  |
|                                                                                     |                                 |                                |                                  |                    |                              |                            |                                |                                                                                     |                  |                    |                        |                    |  |                 |  |  |  |
| FESTAR GÄRNA                                                                        | STUDEBADE PÅ HÖG NIVÅ           | FÅGELBO I SLUTET AV RAPPORT    | NÅGOT HOS DEN PILLEMARISKE       | SVÅR ATT ROA       | MAT ATT SERVERA MATT         |                            |                                |                                                                                     |                  |                    | TIMA                   |                    |  |                 |  |  |  |
| KOMMER UPPGIFTER FRÅN                                                               | ÄR GREVAR OCH BARONER           | PRO-NOMEN                      | DRUVA GÖRA TYG                   | OLJA               | BETAS I FÖRSTÄRKANDE ORDDDEL | HÖRS I KÖR?                | KUNGANAMN                      |  |                  |                    |                        |                    |  |                 |  |  |  |
| SLÅ FÖRST                                                                           | HAR HAR DEN EFTER SIG I FIRANDE |                                | TOPP OPERAS RYMD-SKEPP           |                    | MÄTS FYSISK FÖRMÅGA PÅ       | VITT PÅ LAGER              | UTSTÖTT GRUPP SAKNAS TRUMF VID | LÅNGT LÖPP KORT REPA                                                                | GRUND-ÄMNE SPORT |                    |                        |                    |  |                 |  |  |  |
| ÄR JU SAKEN                                                                         | TALA FÖR ATT PÅVERKA STENVÄGG   | ÄR SJÖ-MAN TILL VARNAR MAN MED | SÄGS PROFESSOR VARA? TVÄTTA      |                    |                              | SÄLJER VID DÖRREN          | KÄMPADE ANSGAR MOT             | ÄTTELÄGG EN CHARLES I MUSIKEN                                                       |                  |                    |                        |                    |  |                 |  |  |  |
| HALV-APA                                                                            |                                 |                                |                                  |                    | ELLER HUR MED INTE HELA      |                            | LOVAT GEOLOGISK PERIOD         |                                                                                     |                  |                    |                        |                    |  | LÅTER SOM SKÅLL |  |  |  |
| KORT                                                                                | EN HAR VI OM DETTA              |                                | STAD PÅ IRLAND GÖRS RENT HUS MED |                    |                              |                            | CIRKA KORT EFTERSOM            |                                                                                     | TONGA FÄRG       |                    |                        |                    |  |                 |  |  |  |
|  |                                 |                                |                                  | SAGA               |                              | VAPEN-SLAG VAJA            |                                |                                                                                     |                  |                    | GLADA-RE TONER         |                    |  |                 |  |  |  |
|                                                                                     |                                 |                                |                                  | FLÖJT AV LERA      |                              |                            |                                |                                                                                     |                  |                    | INGEN I HÖPP-LÖST FALL |                    |  |                 |  |  |  |
|                                                                                     |                                 |                                |                                  | MER JÄMN           |                              |                            |                                |                                                                                     |                  |                    | SPECIES                |                    |  |                 |  |  |  |

©Bara Korsord

**KRYSS NUMMER 1.** Lösningen ska vara insänd senast den 6 mars till adress: Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm. Skriv ner svaren i de gula rutorna på ett vykort, eller maila svaren till korsord@skpf.se. Skriv Kryss nr 1 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott Guldanten.





# Börja ring med Teleco Mobil

## Just nu ingår en telefon från Doro!

### Vi månar om dig som kund!

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

### Erbjudande

Tecknar du ett mobilabonnemang bundet i 24 månader med **Teleco**, ingår **fria minuter och en mobil från Doro**. Välj vilket erbjudande som passar dig bäst nedan.



Skicka in  
talongen eller ring  
**0771-40 45 40**  
för att beställa

#### Mobil Mellan 149:-/mån

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

ENKLAST

**DORO 1372 – Pålitlig och enkel att använda.**  
Perfekt för dig som ringer lite och vill ha en telefon som är smidig och enkel.

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



#### Mobil Stor 249:-/mån

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

POPULÄRAST

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

- Högt och tydligt ljud
- Trygghetsknapp
- Hörslinga
- Lättanvänd kamera, 3MP
- Lättanvända applikationer



#### JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG

- ☐ Mellan m. Doro 1372, 149 kr/mån
- ☐ Stor 2 GB m. Doro 7070, 249 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 konsument-rättigheter 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](http://www.teleco.se)

Här&Nu nr 1

Frankeras ej  
Mottagaren  
betalar portot

Teleco

SVARSPOST  
20603619  
110 05 Stockholm

teleco

# 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](http://www.skpf.se)



## Stena Line

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

Läs mer på:

[www.skpf.se/aktuella-erbjudanden](http://www.skpf.se/aktuella-erbjudanden)



## 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](http://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](http://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](http://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](http://www.skpf.se/aktuella-erbjudanden)



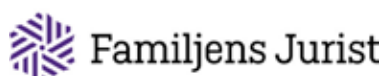
## Elite Hotels

Förutom 11% rabatt får du som SKPF-medlem ytterligare 50 kronors avdrag om du bokar via hotellets hemsida [www.elite.se](http://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](http://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](http://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.





#### HEMMA MED HEMSIDAN

Svante Lindroth, Karin Hansson, Solveig Hansson, Per-Olof Knuts och Hans Niburg går igenom funktionerna.

# Distrikt Dalarna rivstartar med sina lokala hemsidor

**NYA HEMSIDAN** När Här&Nu besöker Distrikt Dalarna i början av januari är utbildningsinsatserna i förbundets nya hemsida i full gång. Här har man valt att med förbundskansliets hjälp utbilda distriktsansvarige och ett antal avdelningsrepresentanter först, så att dessa sedan själva kan stå för utbildningen i resten av Dalarnas lokalavdelningar.

– Vi kände att vi behövde sitta en stund tillsammans och testa funktionerna och rätta ut en del frågetecken innan vi går vidare, säger Hans Niburg, hemsidesansvarig för Distrikt Dalarna.

Utöver Hans Niburg har distriktsordförande Solveig Hansson och fyra hemsidesansvariga för några av lokalavdelningarna samlats i ABFs lokaler i

Borlänge. Tillsammans med Rikard Johansson, som är redaktör för förbundets hemsida och har tagit fram utbildningsmaterialet, går de igenom alla funktionerna en i taget.

#### Hänga med i utvecklingen

– Det är viktigt att SKPF Pensionärerna hänger med i utvecklingen och att vi har uppdaterade och tydliga hemsidor, säger Solveig Hansson och tillägger att de flesta som går i pension i dag räknar med att

**” Viktigt att vi har uppdaterade och tydliga sidor.**

kunna hitta all information de behöver på nätet.

Den nya förbunds-hemsidan är betydligt enklare uppbyggd än den gamla, och det krävs inte särskilt mycket datorkunskap för att man ska kunna komma igång med de viktigaste funktionerna.

– Det har varit ett problem sedan länge att många avdelningar inte har någon internetnärvaro alls, så när vi byggde den här nya hemsidan ville vi ha så låga trösklar som möjligt. Språket är svenska och det finns inte så många menyval att gå vilse i, säger Rikard Johansson.

Enkelt eller ej, efter ett par timmars genomgång känner alla att det räcker



Rikard Johansson

## VANLIGA FRÅGOR FRÅN KURSDELTAGARE:

**Hur gör man om man har en bild i telefonen som man vill lägga in i en lokal nyhet på hemsidan?**

Det enklaste är att mejla bilden från telefonen till en mejladress som du kan nå från den dator som du använder när du arbetar med hemsidan. Från mejlen sparar du sedan ner bilden till datorn. Logga in på hemsidan och skapa en "Lokal nyhet". Klicka på "Ange utvald bild" och du kan nu ladda upp bilden från datorn till artikeln på hemsidan.

**Hur gör jag om jag tappat bort mitt lösenord?**

Kontakta Johan Stavfors på kansliet, johan.stavfors@skpf.se, så fixar han ett nytt lösenord.

## TIPS FRÅN DISTRIKT DALARNA:

■ Skaffa en särskild mejladress för anmälningar till evenemang/träffar och lägg alltid in denna adress i rutan för epost när du skapar nya "tillfällen" till kalendariet. Då blir anmälningarna enklare att överskåda och ingen anmälan riskerar att drunkna i ärendefloden till avdelningsmejl.

för i dag. Frågorna är besvarade och alla har fått testa att själva lägga ut nyheter, skapa kalendariehändelser och att ladda upp bilder. Nu återstår bara att testa de nya kunskaperna i skarpt läge ute i avdelningarna.

## Hjälp finns att få

– Jag åker gärna ut till distrikten och hjälper till med hemsideskurserna där det behövs. Det är bra om så många avdelningar som möjligt börjar använda sina sidor och kalendarier så att såväl medlemmar som utomstående kan få upp ögonen för all den verksamhet som pågår i förbundet, säger Rikard Johansson.

Om ditt distrikt vill ha hjälp med att utbilda lokalavdelningarna i den nya hemsidan, kontakta Rikard Johansson på rikard.johansson@skpf.se.

## VÄLKOMMEN TILL VÅR WEBSHOP!

VI HAR SMARTA PRODUKTER FÖR ALLA

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



Stötdämpande  
hälfsinlägg

**150:-**



Kortlek stora siffror

**30:-/st**

Skåpmonterad  
burköppnare

**95:-**



Handträningsbollar  
fr. **40:-**



Hjälpmedel SAM

Var 20:e minut får någon stroke  
Det måste bli färre! skänk en gåva till  
**Strokefonden**



**Lennart  
Johansson,**  
fd UEFA  
president  
fick **stroke**

Swisha din gåva till 123 90 05 307  
Pg: 90 05 30 - 7 / Tel: 0200 - 88 31 31  
www.strokefonden.se





# SVERIGE RUNT

## Jultraditioner på båt

**DISTRIKT UPPSALA** Varje år inför stundande jul anordnar SKPF Distrikt Uppsala julbordsresa med Rosella. I år deltog 33 personer (14 återbud) trots kulingvarning på Ålandshav.

Vi avnjöt Svenska Kocklandslagets läckra julbord då båten stod kvar i hamn. Sen började sjögången och då gällde det att hålla i sig ordentligt vid förflyttning under resan. Uppskattad dag trots allt av deltagarna.

Styrelsen i avdelning 38 träffades för att binda granransar till julen. Vår ordförande Laila Engström visade hur, hade med sig material bestående bland annat av silvergran. Vi hoppas på repris till nästa jul. Tack Laila.



Den 5 december hölls avdelning 38s årliga jullunch på Storgatan 11 med glögg, pepparkakor, gröt, skinka med mera. Underhållning med julsångstema av dragspels- och fiolspelare. Siv Westerberg läste "Tomten" av Viktor Rydberg. En stämningsshöjare.

Laila Engström önskade alla en GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR.

ZERNIE JOHANSSON,

SEKRETERARE I DISTRIKTET OCH AVDELNING 38

## Fina sånger i kyrkan

**AVD 49 VÄSTERVIK** Västerviksavdelningen har haft medlemsträff med julavslutning i Marieborgs kyrkan. Kyrkans förskolebarn sjöng fina julsånger för oss i kyrksalen. De tackades med var sin ros och godisbit.

Efter det bjöds medlemmarna på både kall och varm jultallrik bröd dryck samt kaffe och kaka. Ordförande Gunvor Ohlén läste Viktor Rydbergs dikt "Tomten". Lite info om kommande resor gavs också.

Eftermiddagen avslutades med lotteri av många vinster fint inslagna i julpapper.



## Stämningsfull julavslutning i Östersund

**AVD 30 JÄMTLAND** Rapport från SKPF:s Julfest den 11 december 2018 på OSD i Östersund:

Ordförande Britt Wikman hälsar ca 115 medlemmar varmt välkomna. Programmet inleds med att Rudolf med röda mulen och ett gäng unga tomtar kommer intassandes på scenen. När dom placerat sig i två grupper kommer Lucia med tärnor och stjärngossar inskridandes till Luciasången, ackompanjerade av sin musiker Joel Persson med kollegor, från Friggaskolan. Vi bjuds på ett fint knippe jul- och Luciasånger. Till varma applåder skrider det imponerande Luciatåget ut sjungandes på Luciasången.

Efter denna stämningsfulla inledning på kvällens medlemsmöte intar SKPFs egen sånggrupp scenen. De inleder med Bjällerklang, och Luciasången, denna på Jamska. Så får vi höra ytterligare några sånger innan det är dags för kvällens gröt med skinkstut.

Åter upp på scen kommer vår sånggrupp, under ledning av Ingeborg Ström-sén, som nu bjuder på Staffansvisan, Mössens julafton följt av Nu har vi ljus här i vårt hus, När ljusens tändas därhemma och vi alla uppmanas att sjunga med så det blir fin allsång. De avslutar sitt program med O, store gud.

Så stämningsfullt och vackert. Britt tackar sånggruppen för fin sång och musik, vi är så glada för vår sånggrupp. Trist nog kommer vår ledare, Ingeborg, att sluta som ledare för sånggruppen så nu efterlyser vi någon som känner sig intresserad att ta över och leda gruppen vidare.

Dags för lotteriflickorna, de hade dukat upp ett gott vinstbord. De gör ett mycket bra arbete med vårt lotteri. Ordförande Britt Wikman och styrelsen tackar alla för en trevlig kväll, önskar alla en riktigt God Jul och Ett Gott Nytt År så ses vi den igen den 12 februari 2019, då är det årsmöte.

BRITT WIKMAN

# Lider du av åderbråck?

I så fall är du inte ensam, var tredje vuxen drabbas.  
Men det finns hjälp att få. RS-strumpan värmer dina ben, lindrar svullnad och åderbråck.  
De ger stöd och stabilitet och bidrar till ökar rörlighet. Du får lättare att gå - prova idag!



"Strumporna är helt underbara!  
Oumbärliga för mina ben.  
Jag kan rekommendera dem  
reservationslöst."

- Ulla Bergman

"Jag har provat många olika  
stödstrumpor, men inga av  
dem har varit tillnärmelsevis  
så bra som era."

- Stig Holmberg

**RS**  
PRODUKTER

**Prova vår populära  
stödstrumpa för endast 79:- inkl frakt\***  
(ord. pris 123 kr)

Gör som tusentals nöjda kunder redan har gjort!  
Just nu får du vårt specialpris och betalar endast 79 kr inklusive frakt\*.  
Passa därför på att beställa redan idag. Gör så här!  
Ring och beställ direkt: **0247-23532**  
Eller klipp ut kupongen och skicka in – portot är redan betalt!  
Du kan också beställa på **www.rsprodukter.se** Använd koden: **NU79**

\*Gäller endast en gång/kund och tom 190331.

I och med denna beställning godkänns det att RS Produkter lagrar adress för framtida utskick. Vi respekterar kundens integritet och ger aldrig ut adressen. Vill man inte ha fler utskick är det bara att höra av sig till oss.



"RS-Strumpan"

☐ JA TACK! Jag beställer RS-Strumpan för endast 79 kr inkl frakt. Jag kan prova dem i 30 dagar. Om jag inte är 100 % nöjd kan jag skicka tillbaka dem och blir inte skyldig ett öre. Jag blir heller INTE automatiskt prenumerant i och med detta provköp!

Storlek? \_\_\_\_ (35-48)

Ringa in önskad färg:

SVART GRÅ TURKOS/SVART



Levereras hem till dörren! Hemsida: [www.rsprodukter.se](http://www.rsprodukter.se)

Namn: .....

E-post: .....

Adress: .....

Mobil/Tel: .....

**Porto  
betalt**

**RS**  
PRODUKTER

Svarspost  
20671625  
793 20 Siljansnäs



KÖP ORIGINALET **V** VAGNER LUX

# RETRO 7-i-1

STEREO MUSIKCENTER

NOSTALGISK UTANPÅ – HIGHTECH INUTI

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



## BÄSTA STIFT!

Original Audio Technica stift  
och tonarm för kristallklart ljud!

# Gratis!

Vid köp inom 14 dagar

VAGNER hörlurar

Värde 795:-

Klassiskt design  
och fylligt ljud!



kr. 3 995:-

Kampanjpris

**kr. 2 795:-**

Spara 1 200:-

**DAB+**

Digital Audio Broadcasting



## VAGNER LUX 930

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



Fjärrkontroll på köpet



Reservstift



Specialbord



Rengöringskit för vinyl

**kr. 2 195:-**



## VAGNER 910

Standardmodellen. Produktinfo, se postshop.se

**Enkel beställning - snabb leverans! Telefon: 0526 60340 [www.postshop.se](http://www.postshop.se)**

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