

här&nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 3/2019
WWW.HAROCHNU.SE



PÅ SCÉN

Lennart Jähkel:
"Man blir inte
sämre med åren"

STROKE

Lust att leva livet

ERIK NYBERG
drabbades av en
stroke och blev
deprimerad. Men så
kom insikten som
gav livsglädjen
tillbaka.



+ Tema: Demens / Ung omsorg / Pensionärerna köpte en mack

SKPF
pensionärerna



Skosandal
Skosandal med samma komfort och stabilitet som en fritidssko samtidigt som den erbjuder en sandals luftighet. Smidig snabbnsörning och ställbar rem vid hälen. Mellansula i stötdämpande EVA.
Vikt: ca 350g/ sandal.

Skosandal FÄRÖ
Art nr 3427 • Stl. 36-42.

Skosandal BÖDA
Art nr 3428 • Stl. 41-46.



QUICK DRY piké

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

HERR - Art nr 2583 - Färg: Vit (röda, blå detaljer). • Stl. S-5XL.

DAM - Art nr 2799 - Färg: Marinblå, Vit, Röd. • Stl. S-5XL.



SOMMARPIRAT

Piratbyxa i lätt, skön och snabbtorkande kvalitet. Miljövänlig impregnering **BIONIC-FINISH®ECO** vilket innebär att byxorna är vattenavvisande och extra slitstarka. Två sidfickor, två benfickor med dragkedja, två bakfickor med dragkedja. Elastisk dragsko i nederkant.

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

DAM - Art nr 5776 - Färg: Röd, Svart, Marinblå, Cerise • Stl. 36-50.

FUNKTIONELLA & SNABBTORKANDE!



TRAVEL

Otroligt lätta och sköna plagg med 4-vägsstretch som ger full rörelsefrihet åt alla håll! Perfekt för ett aktivt och rörligt friluftsliv men passar lika bra på resan eller jobbet. Funktionell kvalitet som torkar snabbt. Två sidfickor, två benfickor och en bakficka, samtliga med dragkedja.

299:-

FritidssHORTS TRAVEL

Färg: Svart, Marinblå.

HERR - Art nr 3484 • Stl. C46-58.

DAM - Art nr 3485 • Stl. 34-48.



Piratbyxa TRAVEL

Färg: Svart, Marinblå.

HERR - Art nr 3482 • Stl. C46-58.

DAM - Art nr 3483 • Stl. 34-48.

49:-

REGNPONCHO

Rymlig regnponcho i en storlek som passar de flesta. Slitstarkt, smidigt material. Åtdragsband vid hals och tryckknapp vid hals. **Längd:** 130 cm.



Vi reserverar oss för eventuella tryckfel samt slutförsäljning.

engelsons.se

BERITS SIDA

Hur ska alla orka jobba längre - och på heltid?

Den här årstiden bär med sig många minnen. I början på juni månad var det dags för skolvslutning. Vädret var alltid soligt på examensdagen, det är så man minns det. Med försommarens grönska, allt som blommar och ljuset som förlänger dagarna. Livsandarna väcks till liv och det är härligt att planera inför sommaren.

Oavsett var man bor och hur man har det, så tror och hoppas jag, att alla efter en lång vinter, känner glädje och uppskattar när våren och sommaren kommer.

DEN FÖRSTA APRIL träffade jag tillsammans med Sofia Noaksson, som är vår sakkunniga i pensionsfrågor, socialförsäkringsminister Annika Strandhäll för att diskutera pensionsfrågor. Vi gjorde en kort beskrivning av vårt förbund, för att lägga en bra grund till att förstå våra medlemmars situation med låga pensioner. De flesta av våra kvinnliga medlemmar har jobbat deltid, vi vet att cirka 60 procent av dessa kvinnor valt att gå ner i arbetstid på grund av tunga slitsamma arbeten i sjukvården, barnomsorgen, skolan och för många att hoppa in som anhörigvårdare.

Det är låginkomstyrken med osäkra anställningar. Hur värderas arbetet inom sjuk- och omsorgsområden? Vad kan vi göra för att höja statusen. Förr eller senare kommer de allra flesta av olika skäl att ha någon form av omsorg.

Höjd pensionsålder är ytterligare en fråga som vi har framför oss. Vi ska jobba allt längre och

De flesta av våra kvinnliga medlemmar har jobbat deltid.



Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

normen är att man ska jobba heltid. Hur ska man orka? Det är många som ställer sig den frågan.

ANNIKA STRANDHÄLL tog upp frågor som ligger närmast i tiden. Januariöverenskommelsen med 73 punktsprogrammet, de punkter som rör pensionärer. Till 2020 planerar man att höja bostadstillägget. 2021 blir det ett tillägg med 600 kronor för dem med de lägsta pensionerna. Pensionsavgiften höjs till 18,5 procent. Sjukförsäkringsregeln ses över.

Ministern säger också att planeringen ligger fast. Och man fortsätter också att jobba för jämställda pensioner.

SKPF Pensionärernas kommentar till detta var: Glöm inte bort alla dem där ökad medellivslängd inte kan kompenseras med fler arbetade år. Eller alla de anhörigvårdare, framför allt kvinnor, som måste gå ner i arbetstid eller slutar att arbeta för att vårda en nära anhörig.

UNDER VÅREN HAR vi också haft möte med socialminister Lena Hallengren. Hon arbetar för att äldre ska få en fast omsorgskontakt, så att man samlar all kompetens runt den äldre. Hon vill också höja kunskapen inom demensvården och inrätta ett demenscentrum. Ett arbete som också är viktigt för förbundet.

HA NU EN RIKTIGT skön och härlig sommar, alla medlemmar och läsare!

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
Hemsida: www.skpf.se



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

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

Insänt material
För att underlätta vid redigeringen
är det bäst om materialet är 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.

Guldanten
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.

ROBERT NYBERG:



Leva livet i demensby

6 Månstorps ängar i Vellinge kom-
mun, Skåne, ska bli Sveriges första
demensby. Stimulerande aktivite-
ter, en promenadvänlig ytermiljö, affär
och skönhetssalong och kanske några
djur ska öka trivselen för de boende.

Diagnos gav frihet

8 För Marianne Anderberg innebar
Alzheimerdiagnosen att hon slapp
oroa sig och fundera på vad som
var fel när minnet började svikta.

Unga bryr sig om äldre

14 Inom Ung omsorg kan man
få jobb redan som 13-åring.
Då jobbar man några timmar
varannan helg på ett äldreboende; spelar
spel, tar en promenad eller bara samtalar
med de boende. Affärsidén skapar in-
tresse för arbete inom vård och omsorg.

Drömmen blev en vägkrog

24 När tiden som pensionär
blev för enahanda beslu-
tade Reinhard Gericke och
Olle Wendin att leta efter ett gemensamt
projekt. Det blev en vägkrog med bensin-
mack, kiosk och verkstadsbyggnad.

En Jähkel på "opera"

30 Lennart Jähkel repeterar
för fullt inför premiären av
musikteaterpjäsen Tolvskil-
lingsoperan i september på Folkoperan i
Stockholm. Han gillar nya utmaningar och
att sträcka sig utanför komfortzonen.

Kärleken bär hijab

34 Samah heter den kvinna i Sy-
rien som Chris Norrby föräls-
kade sig i och så småningom
gifte sig med. Nu långpendlar Chris Norrby
till Damaskus medans de väntar på att
hon ska få uppehållstillstånd i Sverige.

När livet vänder

42 Erik Nyberg har genom att
ändra synsätt också förändrat
sitt förhållningssätt till livet
efter en stroke. Nu ser han alla framsteg som
en framgång och var dag blir en bra dag.

SKPF i jubileumskostym

51 I början av april firade SKPF
Pensionärerna 70-årsfest om-
bord på M/S Cinderella under
en tur till Mariehamn. Underhållning, god
mat, dans och möten med gamla vänner
gjorde resan till en oförglömlig upplevelse.

Inte en dålig dag med **ändrat synsätt**

När Marianne Anderberg, 77,
för några år sedan märkte
att hon började tappa ord
och namn fick hon hjälp att
komma till minneskliniken i Malmö för
att göra en utredning. Resultatet besan-
nade farhågorna och hon fick diagnosen
Alzheimer. Men tidig diagnos gjorde
också att bromsmediciner kunde sättas
in och själv tycker Marianne Anderberg
att det var skönt att få veta vad hennes
försämrade minne berodde på.

På äldreboendet Månstorps ängar i
Västra Ingelstad i Skåne har man tagit
fasta på den kunskap som finns om de-
menssjukdomar. Lokaler, utrymmen,
boendet – allt är utformat efter de behov
som finns och personalen har special-
kompetens. Här ska man nu bli Sveriges
första demensby, bland annat ska de
boende kunna röra sig helt fritt inom
området. Läs mer om Marianne och
Månstorps ängar i det inledande temat
om demens

VÅRD OCH OMSORG är fundamentalt
i den svenska välfärden – det gäller i
livets alla skeden. Ungdomar är dock
tveksamma till att söka arbete inom äld-
reomsorgen. Det är tungt, slitsamt och
dåligt betalt, anser många. Företaget
Ung omsorg vänder på steken och erbu-
der sina anställda ett första arbete redan i
högstadiet och sedan finns det karriärvä-
gar inom företaget som öppnar mängder
av framtida alternativ. Enkät svar visar

att 30 procent fortsätter med utbildning
eller arbete inom vården.

REINHARD GERICKE och Olle Wendin tog
över vägkrogen Trollsländan i Rävemåla
i Småland trots att banken sa nej till lån.
I stället för att sitta och rulla tummarna
ville de ha något handfast att jobba med.
"Är man inte lite tokig har man bara trä-
kigt", citerar Olle.

Kärleken har inga gränser, det visar
Chris Norrby som fann kärleken Samah
i Syrien. Vänskapen inleddes genom en
gemensam bekant med kontakt via Face-
book. Nu hoppas de kunna leva växelvis i
Syrien och i Sverige.

SKÅDESPELAREN LENNART Jähkel cyklar,
simmar och tränar yoga varje morgon
för att hålla sig i form – vilket han menar
blir allt viktigare med åren. I höst spelar
han med och sjunger i musikteaterpjä-
sen Tolvskillingsoperan på Folkoperan i
Stockholm.

NÄR ERIK NYBERG drabbades av en
stroke förändrades livet radikalt. I
stort sett allt han kunnat tidigare var
borta och livet kändes meningslöst.
Men när han ändrade synsätt och i
stället för att jämföra med det han
kunnat tidigare började uppskatta de
framsteg han gjorde – har han inte haft
en dålig dag.

”Är
man
inte lite
tokig har
man bara
tråkigt.”



Ullacarin Tiderman, redaktör Här&Nu



FOTO: ISTOCKPHOTO

Frälsis vill kartlägga fattigdom

Fattigdomen fortsätter att växa i Sverige, och bland dem finns en växande grupp pensionärer med låg ekonomisk standard. Frälsningsarmén anser att regeringen måste göra en heltäckande kartläggning och upprätta en handlingsplan och att socialförsäkringssystemets ersättningsnivåer justeras så att ingen tvingas leva under existensminimum.

Tusentals tågade för hemlösa äldre

Tusentals människor tågade i april genom Stockholm för att överlämna en namninsamling till Stefan Löfven som hjälporganisationen Vid din sida startat och som 73 800 personer hade skrivit under.

Initiativet togs då organisationen menar att det inte går att ha hemlösa och dementa pensionärer på gatan utan att kommunerna på allvar måste börja ta ansvar för sina pensionärer.

En demensby växer fram

► Aktiviteter varje dag ► Restaurang, bibliotek, pool och gym – allt anpassat efter de boendes behov

DEMENS Mitten av maj och rapsfälten blommar för fullt med en intensiv gyllengul färg som står sig bländande vackert mot de djupgröna fälten runt omkring. Mitt i denna skånska idyll någon mil från Malmö har Vellinge kommun beslutat att skapa en demensby – en lugn oas där livet kan levas som vanligt och rörelsefriheten inte inskränks i någon nämnvärd omfattning.

På äldreboendet Månstorps ängar i Västra Ingelstad, byggt 2011, har arkitekt och kommunens planerare redan från början tagit fasta på den kunskap som finns om demens. Hur sjukdomen påverkar personens kognitiva förmåga har konkret används för att skapa en demensvänlig miljö. Byggnaden med fyra avdelningar andas lugn och harmoni. Varma pastellfärger på väggarna i de gemensamma utrymmena, med vackra designade möbler, ger en välkomnande hemtrevlig atmosfär.

Hönsgård på gång

– Här finns restaurang och bibliotek. Vi har en pool med 34 gradigt vatten som vi utnyttjar relativt ofta, det finns ett gym och två trädgårdar ansluter sig på var sin sida om byggnaden. I den ena har vi en hönsgård som inte är i bruk, men som vi tänker återuppliva och ha



Patrik Lindén, verksamhetschef Månstorps ängar, Peter Andreasson, verksamhetschef uppdrag och granskning, Johan Greco, vård- och omsorgschef Vellinge kommun, och Christina Persson, kvalitetsansvarig.

”Det ska bli ett så vanligt liv som möjligt.”

höns i, säger Patrik Lindén, verksamhetschef på Månstorps ängar.

Månstorps ängar har 56 boende och 60 anställda som sköter det dagliga arbetet. I restaurangen huserar en kökschef och köksbiträden och varje dag serveras god och näringsrik mat, lagad från grunden. De boende kan välja att äta i matsalen, på avdelningen

eller, för den som föredrar det, i sitt eget boende. De boende erbjuds aktiviteter varje dag och för ändamålet har man tre leva-livet-coacher; en sjukgymnast, en äldrepedagog och en undersköterska med demenskompetens.

Men det går att förbättra omsorgen och vården ytterligare, ansåg man i kommunen. Blickarna rikta-

des mot Bryggarhuset Svendborg demensby i Danmark där man skapat ett minisamhälle, anpassat till den som har kognitiv svikt.

Frivilligarbete

I området finns affär, skönhetssalong, butik med second handkläder och det erbjuds dagligen aktiviteter både inomhus och utomhus. Allt

Demens

130 000–150 000 människor i Sverige lider av en demenssjukdom. Cirka 25 000 personer insjuknar varje år. Enligt Socialstyrelsens beräkningar kommer 180 000–190 000 personer att ha en demenssjukdom 2030 och ungefär 250 000 personer 2050.

går runt med hjälp av ett antal frivilliga, de flesta pensionärer, som är knutna till demensbyn.

– Vi insåg vid vårt studiebesök att vi redan har allt detta, men att vi behöver paketera konceptet på ett annat sätt. Lokalerna har vi – våra ansträngningar kommer främst att rikta sig mot att förbättra utemiljön, så att den inskränker rörelsefriheten så lite som möjligt, säger Johan Greco, vård- och omsorgschef i Vellinge kommun.

Sveriges första demensby

– I vår vision som klubbades i början av maj har vi som mål att förbättra innehållet i vården och höja kompetensen hos personalen. Vi vill ha en affär, skönhetssalong, musikhörna, möte med djur; hund och katt samt aktiviteter som innebär att det blir ett vanligt boende och ett så vanligt liv som möjligt.

Allt man planerat kommer inte att kunna förverkligas omgående, erkänner Johan Greco. Men tanken är att innehållet succesivt ska utvecklas och förbättras. Redan i januari 2020 ska man kunna kalla sig Sveriges första demensby.

– De som bor här ska kunna köpa en bit choklad. Ta en promenad i omgivningen och hitta tillbaka. Det ska egentligen inte finnas några begränsningar, säger Patrik Lindén.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN



”Jag tänker mer på det som är nu”

► Kändes skönt att få diagnosen

DEMENS När Marianne Anderberg, 77 år, började få problem med sitt minne hjälpte hennes dotter till så att hon fick en remiss för utredning vid minneskliniken i Malmö. Efter ett par månader fick hon besked om att hon har Alzheimers sjukdom.

Marianne bor hemma i egen lägenhet i Höör i mellersta Skåne. Hon har hjälp från hemtjänsten morgon och kväll. Måndag, onsdag och fredag, mellan klockan nio och femton besöker hon Björkens dagverksamhet som är särskilt utformat för personer med demenssjukdomar.

– Jag har alltid haft lätt för att prata med folk. Innan pensioneringen arbetade jag som säljare i en klädesaffär. Jag stod bakom disk och pratade med kunder. Det var lite grand som att spela teater, att möta alla dessa olika sorters människor. Två gånger per år gjorde vi inköpsresor till både Frankrike och England, säger Marianne.

Att vara med på aktiviteter på dagcentret tycker Marianne är viktigt. Här möter hon andra i samma situation som hon själv och kan också prata med personalen.

– När jag kommer hem igen vid tre-

tiden på eftermiddagen tycker jag att det känns bra att vara ensam eftersom jag då har träffat så mycket folk och både pratat och sjungit tillsammans med dem, säger Marianne.

Svårt att lära sig nya namn

För ett antal år sedan märkte hon att hon mindes allt sämre. Även hennes omgivning förstod att något inte stod rätt till. Hennes dotter såg till att vårdcentralen skickade en remiss för utredning till minneskliniken i Malmö. Det gjordes en mängd olika tester och efter ett par månader fick hon besked om att hon har Alzheimers sjukdom.

– Jag tyckte det kändes skönt att få veta vad det var. Och efter att jag fick diagnosen har jag fått bromsmedicin som jag tycker hjälper bra. Jag märker att jag är mer med på vad som händer. Vi ska alla dö en dag, men den dagen den sorgen, säger Marianne.

Sedan 30 år tillbaka har hon lidit av fibromyalgi, och artros i händerna. Hon har haft och har mycket värk, men Marianne verkar vara en människa med positiv livssyn. Att drabbas av en demenssjukdom har inte gjort hennes liv sämre.

”vi är som en enda stor familj här på dagcentret.”



– Jag tyckte det kändes skönt att få veta vad det var. Och efter att jag fick diagnosen har jag fått bromsmedicin som jag tycker hjälper bra, säger Marianne Anderberg om sin demenssjukdom.

– Jag har levt ett rikt liv. Jag känner igen alla i min familj. Jag har en dotter och flera barnbarn, och också två barnbarnsbarn, säger Marianne.

Tänker inte på framtiden

Hon rabblar upp namnen på alla barnbarnen utan att tveka, men att komma ihåg namn på nya människor hon möter är knivigt.

– Numera har jag svårt för att lära mig namn. Men jag trivs bra här på centrat. Jag har alltid varit en social person, och jag är känd för att ha ett glatt humör.

Jag frågar henne vilka önskemål hon har inför framtiden. Då lägger Marianne sin hand på min arm och tittar mig rakt in i ögonen och säger:

– Där faller jag lite. Jag tänker inte på framtiden. Jag tänker mer på det som är nu. På helgerna hämtar min dotter mig, då tar jag med både käpp och rullator. Och när måndagen kommer igen, då åker jag hit till centrat. Jag blommar upp när jag ska hit, säger Marianne.

I dag har Marianne varit med i en berättargrupp. Hon har fått fantisera fritt

kring ett fotografi. Nu berättar hon livligt om hur roligt det var. Hon fick höra ordet ”rekorderlig” och det ordet har hon inte hört på länge. Det väcker minnen till liv från tiden då hon var gift och tog hand om sina äldre släktingar. Hon fortsätter med att poängtera att hon uppskattar att möta alla de andra i gruppen.

– Vi är som en enda stor familj här. Jag känner mig hemma och så blir jag piggare av att träffa alla de här människorna, avslutar Marianne Anderberg.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN



Visste du att Japan har det största antalet rörliga hundraåringar i världen? Alla nya undersökningar visar klart samma resultat: Det är 6 gånger mer ovanligt för japaner att drabbas av artros jämfört med resten av världens befolkning. Därför är förekomsten av hjärt- och kärlsjukdomar 3 gånger lägre och problem med övervikt efter 50 är ytterst ovanligt i detta land!

Under ledning av professor **Lawrence Price** har **Institut Mondial des Thérapies Naturelles** undersökt detta helt unika medicinska fenomen för att förstå de bakomliggande hemligheterna. Professorn och hans medicinska forskningsteam upptäckte att japanernas leder åldras mycket bättre och sundare eftersom de använder ett **4 000 år gammalt** medel som hela Japans befolkning känner till: **ArthroCare+®**!

ALLA LÄKARE TALAR OM DEN!!

Det var huvudämnet på den senaste internationella konferensen i **Fédération Mondiale de la Santé**. Alla läkare på plats samlades till den officiella presentationen av **ArthroCare+®**, detta tidigare mystiska medel som idag är erkänt av de mest framstående forskarna. Tack vare de **"hälsofrämjande egenskaperna"** subventioneras den idag av japanska försäkringskassan till 100 %. Sedan april 2018 kan **ArthroCare+®** köpas i USA. Nu har den nått resten av världsmarknaden. **Och vi ger dig möjlighet att upptäcka och dra nytta av detta medel gratis i 30 dagar.**

VAD ÄR DE GARANTERADE RESULTATEN?

Sedan lanseringen på den amerikanska marknaden strömmar det in nya berättelser från nöjda kunder varje dag. Fru Collins har de senaste 14 åren plågats av smärtor i ben, knän och fötter. Efter **2 dagars behandling** med **ArthroCare+®** märker hon inte längre av sina smärtor och kan nu passa sina barnbarn. Herr Rogers led av svår fibromyalgi och hade mist allt hopp om förbättring. Sedan han började ta **ArthroCare+®** vaknar han frisk och utvilad varje morgon och har återfått en otrolig energi! Och dessa är bara två konkreta exempel i en lång rad. De terapeutiska fördelarna med **ArthroCare+®** är många och bestående. Detta gamla japanska medel har visat sig verkningsfullt mot hundratusentals ledproblem.

BEHANDLINGEN ARTROCARE+® HAR DUBBEL TERAPEUTISK EFFEKT!

Först rensar **ArthroCare+®** ut giftämnen ur dina leder. Den rensar ut och tar bort giftämnen och de metaboliska avfallsämnena. Därefter skickar de ut 10 stärkande medicinalväxter med aktiva ämnen som rensar blodet och strålar genom hela din kropp och riktar in verkan precis på det som behöver läka. Du blir omedelbart mer avslappnad, dina spänningar försvinner och detta sker redan när du använder **ArthroCare+®** för första gången. Enligt den kliniska studien som **Institut Mondial des Thérapies Naturelles** har genomfört, märkte 98 % av

Upptäck hur 80 % av japanerna behandlar sina ledproblem med "DET MEST VERKNINGSFULLA MEDLET I VÄRLDEN" - 100 % naturligt som använts i över 4 000 år!

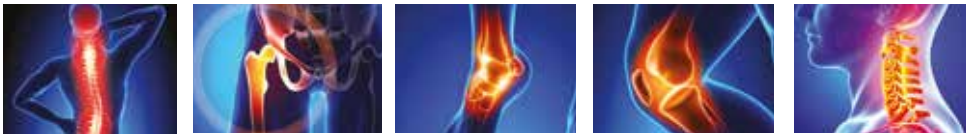
L. PRICE • Forskningsprofessor



patienterna samma första lindringar efter 5 minuter! Den mycket subtila, hemliga och verkningsfulla doseringen gör **ArthroCare+®** till en kraftig antioxidant mot degenerering av cellerna i din kropp. Vid regelbunden användning kommer du plötsligt att kunna konstatera att dina ledsmärtor försvinner helt och följande sjukdomar upphör omedelbart: **Slitet benbrosk, benavkalkning, inflammationer, bensår, demineralisering, artros och ledsmärtor**. Med den senaste generationens **ROLL-ON** blir **ArthroCare+®** enklare att använda och ger bättre resultat. Den manuella behandlingen förbättrar genomträngningen av överhudsbarriären. På så sätt får du ögonblickligen läkande verkningar i din kropp och tack vare kombinationen av de **10 naturprodukterna** sker detta redan **efter några få minuter**. Du behöver inte längre gå till läkaren med dina ledproblem.

LÄKNING AV MER ÄN 22 LED- OCH MUSKELDIAGNOSER OCH BRISTER!

Alla hälsoreultat som uppnått med **ArthroCare+®** är kliniskt bevisade av en oberoende organisation. Med



Här ser du det oundgängliga ArthroCare+®, det vitala och garanterade medlet för att återfå dina ben - din vävnad - ditt brosk - dina kärl, och vars gynnsamma verkningar för din hälsa är vetenskapligt bevisade!

De första resultaten kan märkas efter 24 timmar

LED

- Avgiftning av synovialvätskan
- Smärtstillande
- Smörjning av lederna
- Karaktär: **5/5 ++-+++**

CIRKULATION

- Åderbräck - Kärlinflammation
- Tunga ben
- Karaktär: **4/5 ++++**

- Osteoporos • Avkalkning • Artros • Inflammation • Ledsmärtor • Blodcirkulation • Giktssjukdomar • Broskollagen • Benmassa

denna sedvanliga garanti marknadsförs **ArthroCare+®** i Skandinavien i början av 2019. Utöver denna marknadsföring och för att snabbt sprida kunskaperna om detta mirakelmedel erbjuder Institut Mondial des Thérapies Naturelles de första 500 personerna som beställer medlet en **GRATIS** behandling med **ArthroCare+®** som introduktionserbjudande!

ARTROCARE+®, ETT 4 000 ÅR GAMMALT NEDÄRVT MEDEL, SOM ALLA ANVÄNDER!

Den ursprungliga formeln till **ArthroCare+®** är över **4 000 år gammal**! Det är en osedvanlig behandlingsform som utgör koppling mellan det gamla Japan och det moderna Japan. **ArthroCare+®** väljs konsekvent av kejsaren som gåva till regeringens medlemmar och förnåma gäster. Många amerikanska och europeiska kändisar använder den som behandling eftersom den ger bättre resultat än den moderna aggressiva medicinen.

HÄR FÅR DU MICHEL'S OMSKAKANDE BERÄTTELSE

"Efter en mycket allvarlig olycka hade jag starka smärtor och stora skador. Förfärliga smärtor i hela vänstra sidan plågade mig. Min läkare sa att jag aldrig skulle kunna använda mina ben eller min vänstra arm igen!"



Min bil dagen före den fruktansvärda olyckan (som kostade mig 21 dagar i koma)!



Jag blev inlagd i 3 månader på rehabilitering!

"Utan ArthroCare+® hade jag helt säkert varit invalid! Mina läkare och fysioterapeuter förstår det fortfarande inte!"

"I samband med en företagsresa råkade jag ut för en mycket allvarlig bilolycka. Min läkare sa att jag aldrig skulle kunna gå normalt igen. I 3 månader var jag sängliggande, övermedicinerad och utmattad av mediciner. Mitt tillstånd förvärrades på grund av en nosokomial infektion som jag fick på sjukhuset. Min fru sjönk ner i en depression. En fruktansvärd plåga utöver min fysiska och mentala svaghet som gjorde att jag inte längre kunde stå ut! Jag drabbades av en våldsam depression och jag gick upp 12 kg på 2 månader. Genom ett lyckokast upptäckte jag ArthroCare+® tack vare Peter. Peter är en vän som jag cyklar tillsammans med på helgerna. Han är praktiserande lärare och osteopat. Det var han som insisterade på att jag skulle prova ArthroCare+® minst en gång. Resultaten överskred alla mina förväntningar. Redan från första behandlingen märkte jag av effekten. Jag kunde plötsligt sova igen. Varje morgon vaknar jag helt avslappnad med en känsla av obeskrivligt välmående. Jag fortsatte den dagliga behandlingen med ArthroCare+® och efter 6 månader var jag samma man som jag var före den hemska olyckan. Jag går igen utan att halta och jag kan röra mig helt utan smärtor. Jag utövar sport igen på hög nivå. Jag rekommenderar alla som lider av ledsmärtor att testa denna mirakulösa naturprodukt och jag är övertygad om att ArthroCare+® är lösningen som de väntat på med iver och hopp. Tusen tack till Institut Mondial des Thérapies Naturelles. Jag har fått tillbaka mitt liv. Tack vare ArthroCare+® är jag som pånyttfödd, en fantastisk och underbar pånyttförelse...!" Michel D.

INGA FLER ONÖDIGA SMÄRTOR! PROVA ARTROCARE+® GRATIS I HELA 30 DAGAR!

I Japan har den läkande verkan av **ArthroCare+®** varit erkänd i 4 000 år! Forskarna är eniga om kvaliteten på medlets 100 % naturliga sammansättning av 10 naturprodukter med extra kraftiga beståndsdelar. Det bidrar särskilt till ett fantastiskt välbefinnande lokalt där smärtan uppstår och deras synergiska kombination gör detta medel till en av de mest kraftfulla naturmedicinerna i världen. Med en imponerande, välbalanserad formel har den använts i Japan sedan urminnes tider. **ArthroCare+®** med den senaste generationens **ROLL-ON** kombinerar alla verkningar av en tung behandling som annars hade förorenat din kropp i en enkel produkt. Appliceringsmetoden på huden respekterar kroppens kemiska balans och överhudsbarriär samtidigt som den dag efter dag tränger djupare in i din kropp. Det är värt att notera att i Japan återbetalas **ArthroCare+®** av sjukförsäkringen. Idag är det du som ska få njuta av produkten GRATIS. Du har hela 30 dagar för att testa Arthrocare+!

ARTROCARE+®

Här är den oundgängliga och vitala boostern för ben, leder, vävnad, brosk och kärl. Resultaten och de läkande verkningarna är vetenskapligt dokumenterade och godkända av läkare!



Här kan du se vad det är som gör ArthroCare+® så fantastisk!

KAMFER

Kamfer är kardiovaskulärt stimulerande och samtidigt en av de mest effektiva antivirala naturmedel vi känner till. De effektiva infektionshämmande egenskaperna täcker ett brett spektrum. Kamfer bekämpar inte bara bakterier och virus, utan verkar också mot svamp.

BIVAX

Ett 100 % naturligt medel som använts i över 4 000 år. Det är rikt på A-vitamin och har antiinflammatoriska egenskaper som dövar smärtor och hjälper läkningen.

KRYDDNEJLIKA

Antiseptisk, antiinflammatorisk, lokalbedövande antioxidant - kryddnejlika värdesätts högt i Japan. Som ett generellt stärkande medel används den också för att bekämpa virusjukdomar som influensa om vintern.

EVIGHETSBLOMMA

Som namnet antyder visnar aldrig evighetsblomman, inte ens om den plöcks. Den har många aktiva egenskaper, t.ex. hjälper den till med att få blodansamlingar, röda utslag och åderbräck till försvinna.

ARNIKA

Arnika går in och behandlar inflammatoriska sjukdomar av traumatiskt eller infektiöst ursprung, tack vare den goda smärtstillande verkan ordineras den generellt till fysiska skador och sportmedicin på hög nivå.

■ Artros

Användning av behandlingsmetoden ArthroCare+® med dess ROLL-ON gör det möjligt att kompensera för bristen på kisel. Det är förbluffande



■ Reumatism

Giftämnen begränsar rörelsen i lederna. Genom att suga upp dessa giftämnen verkar ArthroCare+® mot smärtan och aktiverar broskets återbildning.



Ring 040 674 1849 eller besök www.artrocare-se.com

Fyll i kupongen nedan och skicka den redan idag eller ring 040 674 1849 eller besök www.artrocare-se.com

☐ **JA**, jag vill gärna få min behandling med ett BIOLOGISKT NATURMEDEL som använts i 4 000 år i Japan. **ArthroCare+®** med den nya generationens ROLL-ON. Medlets biologiskt regenererande verkningar ger mig med garanti en lindrande och läkande effekt, som är kliniskt och medicinskt bevisad: • Snabb smärtbehandling • Omedelbar verkan (på 5 minuter) • Lindring av de mest otillgängliga områdena • Jag återfår på detta sätt min fulla rörelsefrihet! Med behandlingsmetoden **ArthroCare+®** har mina leder och ben återfått sina terapeutiska funktioner. Med dessa garantier önskar jag att omedelbart ta emot ett **GRATIS PROV I 30 DAGAR** + porto 69 kr. Därefter får jag hemskickat en Arthrocare för 299 kr. plus porto 49 kr. varje månad så länge jag vill och har nytta av Arthrocare. Jag kan när som helst säga upp min prenumeration per telefon eller skriftligen.

16560

Förnamn: _____

Efternamn: _____

Adress: _____

Postnr.: _____ Ort: _____

E-postadress: _____

Tel.: _____

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar portot.

Proshopper

SVARSPOST

20589510

208 00 Malmö



Ann-Kristin Gunnar och Lennart Lindblad med katten Opal.

Låter minnet vila

Timeslips går ut på samarbete. Tillsammans skapar deltagarna improviserade och påhittade historier. Minnet får vila medan nytt skapande pågår i hjärnan.

När deltagare med kognitiv svikt delar med sig av sin kreativitet och fantasi blir resultatet ökad livskvalitet, en känsla av gemenskap och glädje.

Bättre livskvalitet med timeslipsmetod

DEMENS Till dagverksamheten vid Björkens demenscentra i Höör kommer dementa äldre som ännu bor kvar hemma. Sedan flera år tillbaka får de hjälp av metoden Timeslips. Tillsammans med kroppsterapeuten Pia Karlsson improviserar de berättelser utifrån bilder. Friheten att föreställa sig ersätter kravet att minnas. I stället blir det roliga övningar.

Fyra äldre har samlats runt ett bord tillsammans med två undersköterskor och ledaren Pia Karlsson. Katterna Opal och Sessan ligger i soffan och spinner. Övningen börjar med Pia Karlsson att dela ut bilder till alla med samma motiv.

De äldre är experter på livet.

Därefter ställer hon öppna frågor.

– Vad ser ni på bilden, undrar hon.

Frågan går laget runt och var och en får berätta det hon eller han ser på fotot. Svaren kommer snabbt, associationerna är många. En herre meddelar med bestämdhet att färgen på traktorn är fel, den ska inte vara röd utan grön, en sådan har han själv kört en gång. Någon berättar vad personerna på bilden heter, här förekommer inga tveksamheter.

Sjunger och delar minnen

Berättandet är igång. Och allteftersom historien växer fram sammanfattar Pia det som sägs. Pappan och sonen på bilden kommer de gemensamt fram till ska heta Johan och Gustav, och de ska

ut och plöja på åkern, sedan ska de hem och äta mat hos mamma Marie. Hon serverar en köttträtt, för alla är hungriga. I den röda stugan finns en våningssäng och helt klart är fotografiet från Småland.

– Det är viktigt att alla historierna blir bejakade, ingenting är fel eller konstigt. Stunden är en inspirationskälla. Man får dela sin fantasi och kreativitet med andra, säger Pia Karlsson.

Rätt som det är sjunger alla tillsammans ”Röda stugor tåga vi förbi...”. Det skrattas och pratas.

– Humor är en betydelsefull beståndsdel i Timeslips metod. Att skratta tillsammans är befriande, menar Pia Karlsson.

Den här lilla gruppen känner varandra väl vid det här laget. Pia Karlsson har lett dem i berättarmetoden sedan 2011. Men hur det ser ut i grupper där man inte känner varandra lika väl?

– Jag har inte upplevt blyghet som ett problem i någon grupp. Är det någon som är tyst så brukar jag ställa en öppen fråga och då kommer associationerna snabbt.

Berättelserna blir en bok

Metoden är speciellt utvecklad för att vara en inspirationskälla för personer med demens, kognitiv svikt, och deras vårdgivare. De två undersköterskorna Ann-Kristin Gunnar och Katrine Wrempe skriver ner allt som sägs och i slutet av varje termin sammanställs alla berättelser till en liten bok som finns att läsa i dagrummet.

– Deltagarna är fantastiska på att hitta på historier, det är fritt fram att säga det man känner och tänker, säger Ann-Kristin Gunnar.

– Det är spontant och Pia lockar fram roliga historier där ett ord bygger vidare på ett annat, fyller Katrine Wrempe i.

Det improviserade berättandet, att låta fantasin få flöda, har inte med minnet att göra och därför kan alla vara med – alla kan kommunicera, berätta och tillföra pusselbitar. Det här sättet att kommunicera ökar livskvaliteten för varje individ, också för dem som är dementa eller lider av annan kognitiv nedsättning, enligt Pia Karlsson.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN



Pia Karlsson



Går du i semestertankar?
Hyr en stuga genom Kommunal!

Kommunal avdelning Sydväst har stugor i:

- Västskustpärlan Ljungs-kile
- Vinterparadiset Lofsdalen
- Snösäkra Stöten i Sälen-fjällen
- På kulturrika Öland

En förmån för dig som medlem i SKPF!

För mer info:

www.kommunal.se/avdelning/sydvast

Gäller dig som är SKPF-medlem och tillhör avdelning Sydväst.

Kommunal.

KROATIENS RIVIERA

PRISVÄRD FAVORIT!

"Klassiska +55 Seniorresa fr. 6.990:-"

4-stjärnigt poolboende vid havet, halvpension, båtkryss, grilllunch, stadsvandring, hälsoaktiviteter, flyg t/r och buss ingår i resan. Lägg till Dubrovnik, Mostar, Split, SPA. Eller kanske vandring? Utfärder varje dag! Något för alla smaker och behov!

+ 55 Seniorresa:
Avresor: 4/9, 11/9,
18/9, 25/9, 2/10
9/10, 16/10 + 2020

Höstrabatt upp till
-2500kr.ONLINE

Seniorvandring lätt
Balkans pärlor tio dagar
Kejsarens Palats & Mamma ön Vis
Rundresa: Klassiska Kroatien



Resor av oss & med som lever i Kroatien & Balkan länderna Montenegro, Slovenien & Bosnien

Beställ Katalog!

KRORES

10år! JUBILEUMSRESOR
Stora rabatter på webben
www.krores.se 018-4441099

Ung omsorg lockar unga till vården

VÅRD För många ungdomar är Ung omsorg inte bara ingång till ett första jobb, utan också det första mötet med vårddyrket. Enkla och attraktiva karriärvägar gör vård och omsorgsarbete intressant och spännande. Och samtidigt gör ungdomarna en samhällsinsats i mötet med äldre inom äldreomsorgen.

Det kommer att råda stor brist på personal inom vård och omsorg i framtiden. Samtidigt matas vi återkommande med vittnesmål om dålig arbetsmiljö, låg lön och att få orkar med arbetet fram till pensionen.

Många ställer sig oroligt frågan – vem vill jobba inom omsorgen om våra äldre?

Frågan är felställd, menar Arvid Morin, som sitter i ledningen för Ung omsorg. Han var en av grundarna av företaget som både lockar ungdomar till att jobba och utvecklas inom företaget och till att välja vårddyrket.

– Vi ska i stället ställa oss frågan, hur kan vi bli en attraktiv arbetsplats och hur kan vi erbjuda utvecklingsmöjligheter och karriärvägar som lockar ungdomar att söka sig till oss.

Lustfyllt och koncentrerat

Och kanske har Vård- och omsorgsverige något att lära av detta ungdomsföretag. För tio år sedan hade företaget 450 anställda i högstadies- och gymnasieåldern och verksamheten bedrevs på 35 platser i Sverige. I dag har man över 1 500 anställda ungdomar som besöker 169 äldreboenden från Tornedalen i Norr till Skåne i söder. Till sommaren har siffran stigit till 1 700 anställda.

– Våra uppföljningsenkäter visar att 32 procent av dem som slutat med besöksverksamheten efter gymnasiet fortsätter



att jobba eller utbilda sig inom vård och omsorg, säger Arvid Morin.

På Villa Tärnö i Farsta strand, söder om Stockholm snurrar Roberto Grozzi, 18, snurrhjulet med nummerkulor. I vardagsrummet har ett gäng bingospelande äldre mött upp för förmiddagens aktivitet. Det är lustfyllt och koncentrerat samtidigt.

– Vad sa han? Är det nummer 36 eller 66? Har jag fått bingo?

En av damerna bli nästan röd till tårar när hon inser att hon vunnit ett påskägg med godis. ”Tänka att jag vann”.

Roberto Grozzi är teamledare för åtta

ungdomar från 13 till 17 år som turas om att besöka de äldre på Villa Tärnö under ett tvåtimmarspass, antingen lördag eller söndag, varje vecka.

Kan plugga samtidigt

Han började själv som en av de unga besökarna i Ung omsorg vintern 2017, men är sedan början av året teamledare med ökat ansvar. Nu är det han som har kontakt med ungdomarna och ansvarig personal på boendet, lägger schemat och själv får feedback av den som är regionansvarig i Ung omsorg.

– Det här är ett jobb som innebär att

” Vi får lära oss hur man betar sig i mötet med de äldre.



Roberto Grozzi, Idun Åkerberg och Nathan Habtom känner att de gör en viktig arbetsinsats i Ung omsorg.

man kan gå i skolan och plugga samtidigt, vilket är bra. Jag kommer nog att fortsätta inom vården och siktar på att bli biomedicinsk analytiker med inriktning på klinisk fysiologi, säger han.

Gör en viktig insats

Flera av de övriga i teamet säger att de känner att de gör en viktig arbetsinsats. De äldre blir glada när de kommer och arbetet gör att ungdomarna funderar på att fortsätta inom vård och omsorg. Med vad vet man inte riktigt ännu.

– Det var min mamma som berättade om Ung omsorg, säger Idun Åkerberg,

14, som i framtiden kanske väljer vården, men i alla fall vill jobba med människor.

Att det handlar om ett ömsesidigt möte ser man när man är på plats. De äldre skiner upp när ungdomarna sätter sig för att hjälpa till att hålla reda på vilka nummer som gått i spelet. Och ungdomarna visar respekt och hänsyn i bemötandet.

– Vi får lära oss hur man umgås med de äldre och hur man betar sig i mötet, även med dem med en demensdiagnos. I början var det lite svårt, men man lär sig efterhand, säger Sarah Benzeguir, 16, som funderar på att bli läkare.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDEMAN

Prova på
50%

Nyponex



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

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



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

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

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

Betakaroten- ger huden pigment och du blir lättare brun.

A-vitamin- viktigt för huden och slemhinnorna.

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

Järn- ger bättre prestationsförmåga och uthållighet.

Magnesium- lindrar muskelkramper, får dig att slappna av.

Kalium- reglerat vätskebalansen och hjärtrytmen.

Litium- stabiliserar och förbättrar humöret.

Lyckopen och Lutein- bra för ögonen.

NYPONEX är framställd under farmaceutisk kontroll GMP.

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

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

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

Medföljer utan kostnad!

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

**Gå in på vår hemsida www.altivo.se
och läs mer om Nyponex, där kan du också
beställa Nyponex och andra populära
kosttillskott**

Telefontid Måndag till Fredag 08.00-17.00

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

Faktura 20 dagar netto

Namn:.....

Adress:.....

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

Underskrift:.....

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

Sveriges mest köpta blåbärsextrakt för synen!

Hjälp för ansträngda och åldrande ögon.

Med stigande ålder kan halten lutein i gula fläcken reduceras.

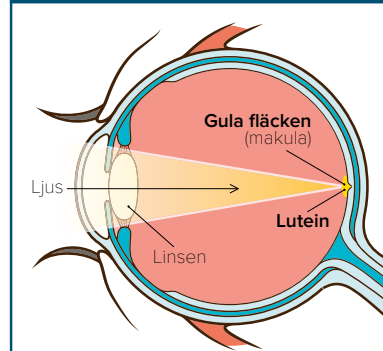
En tablett Blue Eye Original ger en hög halt lutein och extrakt av svenska blåbär varje dag. Dessutom är Blue Eye Original rik på zink, vitamin A och vitamin B2 som är bra för synförmågan.

Blue Eye finns på samtliga apotek och hälsobutiker.



elexir pharma Marknadsförs av Elexir Pharma AB.
Sankt Eriksgatan 63 A, 112 34 Stockholm. **Konsumentkontakt:** info@elexirpharma.se, telefon 08-564 50 000.
Glöm inte bort att kosttillskott inte bör användas som ett alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en balanserad kost och hälsosam livsstil. Blue Eye innehåller zink, vitamin A och vitamin B2 som bidrar till normal synförmåga

**Gula fläcken –
oumbärlig för synen.**



Lutein-rik del av ögat ger skärpan.

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

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

Kosten påverkar

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

Gula fläcken – rik på lutein

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

Är billigare krogmat med klimatsmart app

Vad sägs om en portion citron- och timjansstekt kycklinglår med tomat, oliver, fetaost, tzatziki och bulgur för 49 kronor? Eller chili con carne för 40?

Med en smart app i mobilen kan man köpa krogmat eller mat i butik till halva priset. Samtidigt minskar man svinnet och gynnar klimatet.

En sådan app heter Karma och lanserades 2016 av fyra unga entreprenörer i Stockholm. Nu finns den enligt företaget i tre länder, har en halv miljon användare och 2 200 anslutna restauranger, caféer, bagerier och matbutiker.

Det finns andra liknande tjänster, bland andra Matsmart, som säljer via nätet.

Elsa Bernadotte är operativ chef på Karma och en av grundarna:

– Vi vill visa att man kan använda teknik för att ta hand om den mat som fortfarande har hög kvalitet men av olika anledningar riskerar att inte säljas, säger hon.

– En tredjedel av all mat som produceras i hemmen och på restauranger slängs. Vi försöker skapa en lösning på matsvinnet.

Enkelt att använda

Användaren laddar ner appen i sin Iphone eller Android och registrerar sig kostnadsfritt. Appens GPS ser var du är och visar en lista på säljställen i närheten som har erbjudanden.

Du letar upp något gott och köper di-



FOTO: ISTOCKPHOTO

”En tredjedel av all mat som lagas blir slängd.”

rekt i appen. Sen besöker du restaurangen eller butiken och visar upp kvittot i din mobil. Då får du med dig en matlåda som alltid kostar halva priset eller mindre.

Appen finns nu att handla med i Stockholm, Göteborg, Malmö, Umeå, Västerås och ett 30-tal andra svenska städer, samt i London och Paris.

En win-win-situation

Kleins Kitchen i Stockholm erbjuder denna dag matlådor från gårdagens meny för 40 kronor.

– Det kan bli mellan 20 och 70 portioner över på en dag, som vi nu säljer som matlådor, berättar Jesper Holmkvist som jobbar med ekonomi på företaget.

TEXT: ROLAND COX



Stirra dig pigg på kaffekoppen

Enligt en studie publicerad i tidskriften Consciousness and Cognition behöver du nödvändigtvis inte dricka ditt kaffe för att bli pigg – det kan räcka med att titta på det. Anledningen kallas ”priming” och handlar om hur hjärnan skapar associationer och att det i vår kultur finns en stark koppling mellan koffein och att pigga till. Källa: MSN

MATKRÖNIKAN

Vad vore livet utan rotmos?

All glädje utan rotmos är konstlad glädje. Det slog Torsten Ehrenmark fast. Han var på sin tid känd radiokorre, journalist och krönikör och gillade god mat. Och själva moset blir man ju glad över att se på en meny och inte minst på sin tallrik. Slut ögonen och se denna lilla färgglada kulle framför dig och njut tills det verkliga rotmoset uppenbaras!

Rotmoset har gamla anor och dess föregångare var rovmos, innan släktingen kålrot och senare potatisen hade hittat till de svenska köken. Cajsa Warg kokade, skalade och kramade rovrorna med trasked och ”lägg de sedan ut i en liten gjuten järnpanna, slå lite söt mjölk på dem, ett gott stycke smör, lite peppar och salt...”

För att få fin färg och god smak tar man den gula och karaktärsfasta kål-

roten, röd-orange morot med sötma och ljusgul välsmakande potatis och kokar i kokspad av exempelvis rimmad fläsklägg eller i en mustig buljong och späder med lite av den vätskan när man stött moset färdigt. Och som Cajsa la till; ”ett gott stycke smör”. Bäst blir det om man fräser smöret i en panna tills det blir brunt och får en nötig smak. En del kryddar med kryddpeppar och kryddnejlika.

NÅGRA KANSKE TÄNKER mer på de lockande tillbehören medan andra ser rotmoset som huvudsak, men det är ju en smaksak. I alla fall passar saltade rätter som rimmad oxbringa och rimmad fläsklägg bra till rotmos. Fläskkorv passar också till moset och Cajsa Warg nämner salt färskött. Är inte de här rätterna något av det mest urtypiska för nordisk matlagning? Det saltade köttet för att kunna bevara det över den långa vintern. Det lite söta, karaktäristiska och smakfulla rotmoset från rovor eller kålrötter som odlades tidigt i kålgårdarna. Det var föregångarna till våra köksträdgårdar. Tillsammans bildar de maträtter att drömma om och bjuda på. Tore Wretman slog fast: ”Fläsklägg med rotmos är en av de rätter jag aldrig kan motstå när jag finner den på en svensk matsedel.” Kocken Thomas Trägårdh har avslutningscitaten: ”Vad vore livet utan rotmos.”



Glatt rotmos

Det här behöver du för ett gott och glatt rotmos (det bör räcka för att bjuda någon på):

1 mindre kålrot
1 morot
1 potatis
Kokspad eller buljong
Smör
Kryddor, vitpeppar och kanske ett par stötta kryddnejlikor och kryddpeppar, ev. salt

Gör så här:

Dela rotsakerna i mindre bitar och börja med att lägga i kålroten. Koka i spadet efter exempelvis fläsklägg eller i mustig buljong tills allt är mjukt.

Håll av och spara lite av kokspadet, mosa rotsakerna genom potatispress eller stöt och spä moset till bra konsistens med det sparade kokspadet.

Fräs en rejäl klick smör i en panna till brun färg och rör ner.

Krydda, blanda och njut tillsammans med rimmat kött eller en smakfull korv.

På bilden har det glada rotmoset fått sällskap av en sältig viltkorv.



Leif Kindblom, matkrönikör

Staten måste ansvara för kontanterna

- Bankerna tar inte sitt ansvar
- Stort digitalt utanförskap

BETALNINGAR Handlarna och bankerna är överens om att kontanterna är på väg bort. Vad handlarnas och bankernas kunder tycker, verkar inte vara lika intressant. Att hota med att kunderna ska betala för kontantuttag är att ytterligare försämrare för människor som inte alls eller bara delvis använder digitala betallösningar.

– Det är girigt och oförsämrare säger Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna..

Det finns ett samhällsintresse i att upprätthålla ett system för kontantförsörjning bland annat för att stärka samhällets krisberedskap. Samtidigt finns det olika grupper som har svårt att gå över till digitala betalningsformer. Föraktfulla argument om att ”de äldre som inte fattar detta är ju ändå borta om några år” håller inte.

Digital kriminalitet

Alla som hävdar att det kontantlösa samhället stävjer svartjobb och bedrägerier borde vid det här laget inse att kriminalitet även frodas i det digitala samhället.

– Bankerna tar inte sitt ansvar. Föreningar, privatpersoner och

landsbygd stängs ute från livsviktig samhällsservice, säger Berit Bölander.

– Drygt två miljoner svenskar är positiva och beroende av kontanter. I den finns många personer över 65 år. Det finns också drygt en miljon svenskar som lever i digitalt utanförskap. Ska dessa människor ställas utanför samhället? Är inte de också skattebetalare och samhällsmedborgare? Vi har inget emot digitala betallösningar men att bankernas främsta uppgift; maximerad vinst, måste ha en gräns. Regeringen hoppas att nya bestämmelser om hur samhällsansvaret för kontanter ska se ut ska kunna träda i kraft redan vid årsskiftet.

Vill se lagstiftning

Pensionärsorganisationerna kraftsamlar nu för att de äldre som inte vill eller kan avstå från sedlar och mynt inte ska glömmas bort på vägen.

– Vi uppvaktade Finansdepartementet i februari tillsammans med PRO, SPF Seniorerna och RPG där vi framförde att vi vill se en lagstiftning som garanterar att kontanter hålls tillgängliga i hela landet, avslutar Berit Bölander.

Tänker S hålla sitt vallöfte?

De kommunala pensionärsråden utmanas nu runt om i landet av neddragningar och omstöpningar. Det aktualiserar vallöftet från S om att lagstifta om pensionärsråd.

En av de angelägnaste uppgifterna för SKPF är att påverka den äldrepolitik som förs i kommuner, regioner och riksdag. De kommunala pensionärsråden fyller därför en viktig funktion i våra möjligheter att på lokal nivå kunna vara med och ge vår syn på beslut så att de blir bättre för äldre. Därför var vi mycket nöjda med löftet som Socialdemokraterna gav före valet 2018 att man nu ville lagstifta om att alla kommuner och regioner måste införa obligatoriska pensionärsråd.

Stadsrådet Lena Hallengren motiverade löftet med att det är viktigt att de allt fler äldre i samhället känner att de blir tagna på allvar och får vara med och påverka beslut.

Så var löftet inför valet. Efter valet sitter både Socialdemokraterna och Lena Hallengren kvar i regeringsställning. Men vad händer egentligen med de kommunala pensionärsråden?

Skär bort och försämrar

Inget lagförslag är aviserat och ute i kommunerna börjar de ekonomiska realiteterna göra sig påminda. Resultatet i många kommuner är att man börjar skära bort eller försämrare verksamhet som inte är tvingande, t ex pensionärsråd. Oroande signaler kommer nu från bland annat Gislaved, Sigtuna och Trosa där pensionärsråden antingen läggs ner helt och hållet eller stöps om på ett sätt som inger stor oro inför hur de ska kunna fungera i framtiden. Inför de stundande budgetbesluten i kommunerna inför verksamhetsåret 2020 känner vi en stigande oro för att verkligheten rör sig i en helt annan riktning än den utlovade.

Vår fråga till regeringen och stadsrådet Lena Hallengren är därför given – tänker regeringen göra något åt vallöftet från 2018 och därmed sätta stopp för den befarade urholkningen av äldres möjligheter att påverka den lokala politiken via pensionärsråd?

TEXT: PER LUNDSTRÖM, KANSLICHEF SKPF

Mina ben var en plåga!

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

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

Testade Active Legs

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

Beställ
fraktfritt!
newnordic.se
040-239520

Rekommenderar Active Legs till alla

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

Därför är Active Legs så bra!

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

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



Var kan man köpa Active Legs?

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

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



Gav tiggare husrum – åtalades

► ”Hade jag vetat att polisen låg och spionerade hade jag bjudit in dem också” ► Ångrar inte att han öppnade sitt hem

Rolf Lif började prata med den unga tiggaren som satt med en mugg framför sig utanför en av affärerna i Hultsfred.

– Jag är nyfiken av mig. När han sa att han inte hade någonstans att bo fick han bo hos mig.

Det slutade med att Rolf Lif blev misstänkt, och friad, för medhjälp till människohandel.

– Man kan ju tycka att det inte ska vara en stor grej att man ger folk som sitter och fryser som hundar tak över huvudet. Jag ångrar ingenting, och jag har inte uppoffrat mig. Det var trevliga och gästfria människor, och jag har fått tillbaka mer än jag gav. Jag har varit bjuden på två bröllop i Bulgarien, och jag har sett hur de bor där.

Under en period bodde drygt 15 personer i Rolfs hus eller i husvagnar på hans tomt i Hultsfred. Flera av dem dömdes till långa fängelsestraff för människohandel. Både åklagare och försvarsadvokater har överklagat.

”Aldrig några kontroverser”

Enligt domen ska de dömda ha tvingat minst 13 landsmän att tigga runt om i Småland. Märkligt, tycker Rolf.

– Vi bodde tillsammans, vi åt tillsammans, det var aldrig några kontroverser.

– Rättegången var rena spektaklet. Hundratals poliser var inblandade. Malmöpolisen stod och spionerade utanför min kåk i ett halvår. Utredningen måste ha kostat miljoner. Samtidigt hade man gängskjutningar i Malmö, men dem hade inte polisen resurser



” Jag har sett vad de unga kvinnorna har att välja på.

– Jag ville lära känna romerna närmare. Jag hade aldrig några problem, de var glada och trevliga och vi hade mycket fester. Hade jag vetat att polisen låg och spionerade hade jag bjudit in dem också, säger Rolf Lif, som friades för medhjälp till människohandel.

att utreda. Däremot hade man resurser för att utreda fattiga romer. Jag tycker att det finns viktigare saker att lägga pengarna på.

Att han själv blev åtalad tycker han var rent barockt.

– Tydligen var det kontroversiellt att jag gav husrum åt dem som inte hade någonstans att bo eftersom jag blev utesluten ur partiet jag varit med i så många år. Och tydligen har folk känt att de blivit lurade när de gett pengar åt tiggarna, men det är ju frivilligt att lägga pengar i muggen. Jag har själv sett att pengarna gjort gott. Själv skänker jag pengar, alltid.

Frös utanför Ica

Rolf Lif är i dag 76 år, tidigare arbetade han som byggjobbare och takläggare. Han har varit egenföretagare och har stort samhällsintresse.

Vi träffas på en loppis i Hultsfred dit han går varje dag för att fika. Rolf har rest mycket, bland annat byggde han skolor på Kuba i sin ungdom, och han är intresserad av andra kulturer.

– Jag var gift med en kvinna från Polen, hon gick bort för fem år sedan. Vi var mycket i Polen. Där träffade vi romer.

När det dök upp romer från Bulgarien i Hultsfred tog Rolf kontakt med dem.

– Det var den här unga killen som satt och frös utanför Ica. Jag bjöd hem honom på kaffe. Han bodde i sin bil, så han fick flytta in i mitt hus, jag hade ett stort hus.

Sen kom det flera.

– Språket var inga problem. Jag

kunde lite engelska och de kunde lite svenska.

Han menar att det är många som har åsikter om tiggarna.

– Alla pratar om romerna. Jag ville lära känna dem närmare. Jag hade aldrig några problem, de var glada och trevliga och vi hade mycket fester. Hade jag vetat att polisen låg och spionerade hade jag bjudit in dem också.

Skakade och grät

En tidig morgon slog polisen till.

– En av de äldre, en man i 80-årsåldern skakade och grät. Jag vet inte vad han har för minnen från andra världskriget. Sen var jag på förhör, man ville ha det till att jag underlättat brottslig verksamhet, men jag tog det med en klackspark. Jag var mest nyfiken på hur det skulle sluta.

Rolf är stolt över att han gett romerna husrum, och han påpekar att under kommunisttiden arbetade många romer i de statliga jordbrukskollektiv.

– Alla hade arbete, det är ett faktum. Nu när det är så många bulgarer som är arbetslösa är det inte lätt för romerna, som är en grupp för sig. Jag har varit i Bulgarien och sett vad de unga kvinnorna har att välja på, stå längs vägen och vänta på att någon ger dem några kronor för att följa med i buskarna, eller att tigga. Jag vet inte om det är större förnedring att sitta med en mugg.

Rolf Lif blev överraskad när han blev åtalad.

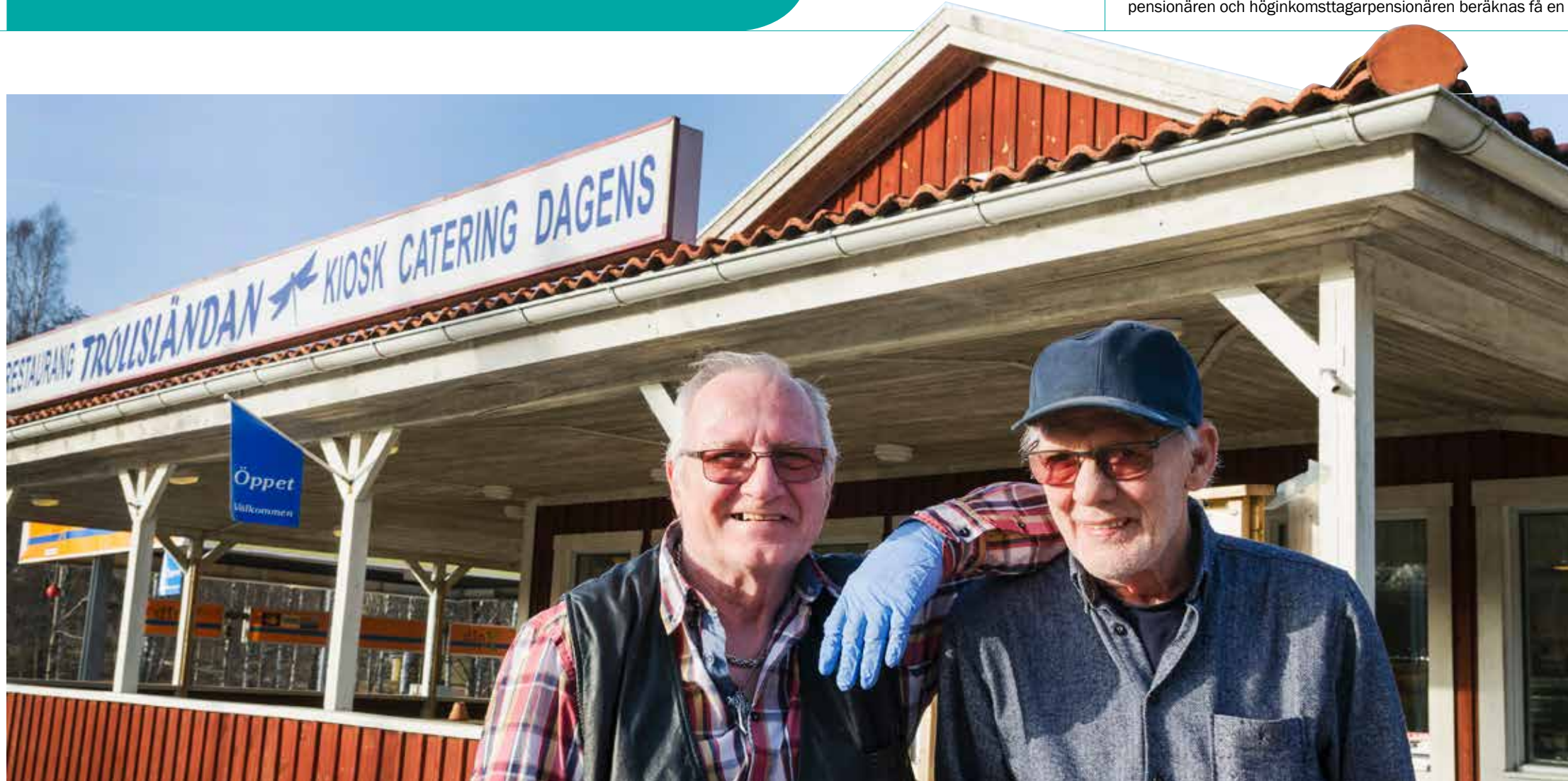
– Och det var skönt att jag blev friad.

TEXT: KARIN ASMUNDSSON

FOTO: KRISTINA WIRÉN

Inkomstpensionen sjunker

Med nuvarande regler för garantipension, bostadstillägg och skatter beräknas garantipensionären och den kvinnliga pensionären få en minskad disponibel inkomst 2019-2023 med cirka 300 kronor per månad, visar en rapport från Pensionsmyndigheten. Den manliga pensionären och höginkomsttagarpensionären beräknas få en ökad inkomst med cirka 100 kr per månad under samma period.



Reinhard Gericke

Ålder: 69 år.

Familj: Släkt i Tyskland.

Bor: Lägenhet i Halmstad och husbil i Rävemåla.

Intressen: Tillverka smycken i glas, handarbete som virka och knyppla.

Olle Wendin

Ålder: 85 år.

Familj: Sambo och son.

Bor: Villa i Tumba och husbil i Rävemåla.

Intressen: Musik och bilar.

marna som pensionär. En gång sa en dam till mig: "Är man inte lite tokig, har man bara tråkigt". Det tycker jag är en bra sanning, säger Olle.

Har visioner

Genom en annons hittade de Trollsländan som är vägkrog, bensinmack, kiosk och en verkstadsbyggnad. Trollsländan ligger i en vägkorsning i Rävemåla i Småland. När banken sa nej till lån löste det sig med arrende ett år i taget.

– Jag tror att om vi kan visa för banken att det går runt och kanske med lite plus, kommer de att titta med andra ögon på det, säger Reinhard.

De driver krogen, kiosken och skötseln av bensinstationsområdet. Verkstadsbyggnaden vill de utveckla. Reinhard nämner övernattningslägenheter eller second hand-affär. Olle har andra idéer.

– Jag har visioner, det bör man ha. Eftersom jag är musikintresserad och bor ihop med en konsertpianist har jag mycket kontakt med olika artister, och tycker att det kunde bli en konsertsal.

Handlar om värderingar

Att starta företag med en bekant var något de noggrant tänkte över.

– Det handlar om vilka värderingar man har. Vi har likadana, vi är humanister båda två, och vill någonting och det är bra att bygga på, säger Olle.

Reinhard har arbetat på restauranger i Tyskland, som är hans hemland, och i Sverige har han haft tyg- och sybehörsaffär. Olle är sjökapten i botten. Han har arbetat på fraktbåtar och har haft ett företag med sightseeing och catering i Stockholms skärgård. Åldern är inget hinder för männen.

– Nej, du kan inte fundera på när du ska lägga dig raklång när du håller på med sådan här verksamhet. Det enda är att försöka lyssna på kroppen och vila om du behöver när du är ledig, säger Reinhard.

TEXT: ANNA SMEDBERG FOTO: KRISTINA WIRÉN

Reinhard & Olle har en mack ihop

Pigga pensionärerna Reinhard, 69 år, och Olle, 85 år, ville ha ut mer av livet än att sitta och rulla tummarna. De såg en möjlighet att ta över en vägkrog. Banken sa nej, men det hindrade inte herrarna att förverkliga sin dröm.

De rushiga timmarna vid lunch, när de levererar skolmat till den lokala skolan och tar emot lunchgäster på vägkrogen, är över. Vägkrogsföreståndarna Olle

Wendin och Reinhard Gericke slår sig ner vid ett bord i restaurangen för att berätta om verksamheten som de tog över i januari 2019.

– Men jag började redan i december att hjälpa till för att lära mig. Det är ganska mycket att komma ihåg och en massa rutiner att komma in i. Man kan inte komma in och säga hej, jag tar över i morgon, konstaterar Reinhard Gericke och får medhåll av kollegan Olle Wendin.

– Ska jag vara ärlig är det mer jobb än

vad jag trodde. Betydligt mer jobb. Vi är tokiga i huvudet som gör en sådan här sak, säger Olle Wendin skämtsamt och skrattar.

Ville ha ut mer av livet

Samtidigt vill Olle ha att göra om dagarna.

– När det är rusch här och man har all möda i världen bara att hinna med att diska, då tycker jag att det är kul.

Männen träffades 2017 på en husbilmässa. Båda ville ha ut mer av pen-

”Det är kul när det är rusch.”

sionärlivet. Reinhard arbetade som volontär i en second hand-butik och på natthärbärge för hemlösa i Halmstad.

– Jag har alltid sagt att dyker det upp någonting, där jag kan tjäna pengar, tar jag det. Jobba är jag inte rädd för, berättar Reinhard.

Olle hade renoverat klart villan i Tumba och kände att han hade mer att ge.

– Det är viktigt med pengar men det var väl också att jag inte bara ville sitta i nattmössa och filtofflor och rulla tum-

Prova du också!

För endast 80 kr* får du allt detta:

- 4 st **Guldkanten** skraplotter med fyra miljonchanser (värde 160 kr)
- 1 st kockkniv från **OBH Nordica** (värde 899 kr)

Över 17 MILJONER kronor i potten!

Vinst på mer än var 4:e lott.

**Högsta vinst är
1 MILJON kronor**



**Erbjudandets
värde:
1059 kr**

**Är du vår nästa
miljonvinnare?**



DIN PREMIE

*15 kr tillkommer i fakturaavgift.

Fyll i och posta redan idag! Snabbast svarar du på

www.lotterietguldkanten.se/vinst eller ringer 08-5800 2480

SVARSKORT – SVARA NU!

☒ **JA TACK**, jag vill gärna gå med i lotteriet och får mitt första lottpaket för endast 80 kr* (ordinarie pris 160 kr), dessutom får jag 1 kockkniv OBH Nordica (värde 899 kr) utan extra kostnad. Därefter får jag 4 st skraplotter från Guldkanten i en bekväm tillsvidareprenumeration direkt hem i brevlådan. Jag betalar då 160 kr* per månad med inbetalningskortet som medföljer lottutskicket. Prenumerationen har ingen bindningstid och jag väljer själv när jag vill avsluta min möjlighet till miljonvinster.

Namn: _____

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

Gatuadress: _____

Postnummer/Ort: _____

E-post: _____

Telefonnr: _____

Erbjudandet gäller en gång per person, längst till 2019-06-28 och dig som är fyllda 18 år och bor i Sverige. Din premie får du ca 5 veckor efter att din betalning registrerats, vid slutförsäljning kan premien komma att ersättas av liknande vara. Personuppgifterna du lämnar här kommer att användas för att fullgöra kundåtaganden, för marknadsföring samt för att leva upp till lagar och regler. Nordic Lottery på uppdrag av SKPF är personuppgiftsansvarig och hanterar alla personuppgifter enligt dataskyddsförordningen (GDPR). Mer om detta, fullständiga och allmänna villkor samt vinstplan kan du läsa om på www.lotterietguldkanten.se. Förmånstagare är SKPF.

1906GAHN

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot

Nordic Lottery AB
/Guldkanten

SVARSPOST
20685777
162 20 Vällingby

DIN EKONOMI



Utbetalning av tjänstepension – du bestämmer

Allmänna pensionen betalas ut livsvarigt, men tjänstepensionen kan du själv välja utbetalningstid för. Det finns flera olika avtal om tjänstepension och utbetalningstiden kan vara mellan 5 och 30 år eller livsvarig. Vilket eller vilka tjänstepensionsavtal du har beror på inom vilka områden du har jobbat och vilka arbetsgivare du har haft. Om du inte själv valt utbetalningstid så är utbetalningstiden generellt sätt idag livsvarig, men kan vara på både 5 år eller 30 år. Kontakta dina försäkringsbolag för att se vad som gäller för din tjänstepension.

Tjänstepensionsavtal:

Avtalspension **SAF-LO**, ickevalsalternativ **AMF**, Tel: 0771-696 320
AKAP-KL, **KAP-KL**, Gamla **PA-KFS** och **PA-KFS-09**, ickevalsalternativ **KPA**, Tel: 020-650 650
ITP1/ITP2, ickevalsalternativ **Alecta**, Tel: 08-441 60 00
PA16 avd I/avd II och ickevalsalternativ **Kåpan Pensioner**, Tel: 060-18 75 85
KTP 2 och **KAP**, ickevalsalternativ **Folk-sam**, Tel: 0771-950 950



FOTO: ISTOCKPHOTO

Hjälp finns vid ekonomisk kris

Om du behöver hjälp med din ekonomi eller har skulder hos Kronofogden så finns det hjälp att få via din kommun. Kommunen har budget- och skuldrådgivare som ger råd och stöd gällande din ekonomiska situation samt hjälper till med förberedelser inför en ansökan om skuldsanering om du har skulder hos Kronofogden. Hjälpens kostar inget och rådgivarna har tystnadsplikt.

PENSIONSFRÅGAN

Får jag tillägg med eget hus?

FRÅGA: Jag har hört att om man har en förmögenhet eller om man har eget hus så kan man inte få bostadstillägg?

Svar: Bostadstillägget är en del av den allmänna pensionen. Du kan ansöka om bostadstillägg oavsett om du bor i hyrd bostad, bostadsrätt, eget hus, äldreboende eller ett annat boende. Om du är över 65 år, ensamstående och har en inkomst under cirka 15 000 kronor i månaden efter skatt så är det värt att kolla om du är berättigad till bostadstillägg. Bostadstillägget är behovsprövat och bedöms utifrån din bostadskostnad, inkomst, förmögenhet och familjesituation. Bostadstillägget är skattefritt. Är du ensamstående kan du som mest få 5 560 kronor per månad.

Om du inte är berättigad till bostadstillägg nu så kan det vara så att du blir det senare i livet, till exempel om du har fått lägre inkomst på grund av att tjänstepensionen upphört eller om du har flyttat och fått en högre bostadskostnad.

Du kan själv räkna ut om du är berättigad till bostadstillägg på Pensionsmyndighetens hemsida. Bostadstillägget ansöker du om via Pensionsmyndighetens webbtjänst bostadstillägg. Du som är make, maka, sambo eller barn och är behörig anhörig kan också använda webbtjänsten för en anhörigs räkning.

Om du behöver hjälp så kan du alltid kontakta Pensionsmyndighetens kundservice på telefon: 0771-776 776.



Sofia Noaksson, utredare, SKPF Pensionärerna



UPPTÄCK ÅLAND PÅ RÖDA VÄGAR

Ålands röda granit används i såväl asfalt som på grusvägar. Färdas genom vackra och omväxlande landskap och genuina små byar.

ETT DYGN MED BIL/MC PÅ ÅLAND

Prisexempel **709:–**/person

I priset ingår person- och MC-/bilbiljett t/r med Eckerö Linjen. Del i dubbelrum på gästhem inklusive frukost.

ÄT GOTT OMBORD PÅ M/S ECKERÖ

Den trivsamma båtresan med M/S Eckerö från Grisslehamn till Åland tar endast två timmar. Njut av god mat, koppla av med underhållning och shopping till glada sjöpriser.

STORT SKÄRGÅRDSBORD

245:–

vid webbokning (ordinarie pris 265:–)

Barn under 5 år äter gratis och barn mellan 6–17 år äter för halva priset.



Upptäck Åland!

TILLSAMMANS MED FAMILJEN

Ta med dig barn, barnbarn, vänner och familj och upptäck Åland! Här finns något för alla smaker; pittoreska stugor, lyxiga klippus nya hotell och charmiga gästhem. Fiska efter gammalgäddan, lek på Smart Park eller låt dig hänföras av sjöfartens historia på sjöfartsmuseet. Välkommen att hitta ditt eget smultronställe!

Boka och betala på webben för bästa pris!

ECKERÖ LINJEN

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

KRÖNIKAN

Ska börja njuta av pensionärlivet

Större delen av mitt arbetsliv, snart 23 år, har jag varit frilansjournalist.

En bättre tillvaro är svårt att föreställa sig. Det har blivit reportageresor till jordens alla hörn och i stort sett har jag haft privilegiet att själv välja vad jag vill skriva om.

Och tänk alla personalmöten samt planeringsdagar jag har haft privilegiet att slippa...

MYNT HAR JU DOCK, som bekant, två sidor. Måste erkänna att jag av och till känt stor saknad efter månadslön, lunchkuponger samt betald semester.

Så fort det blev möjligt, alltså vid fyllda 61, började jag plocka ut svensk pension. I samma veva kom en ny lag här i Finland, som gjorde det möjligt för en egenföretagare att redan från 61 ta ut halva sin företagarpension och även det tåget hoppade jag glatt på.

HUR BLEV DÅ FÖRSTA året som svensk heltidspensionär och finländsk pensionär på deltid?

När jag nu sitter med bokföringen märker jag att jag haft nästan lika många uppdrag under 2018 som 2017.

Delvis har det funnits ekonomiska motiv att fortsätta jobba hårt, men

samtidigt kanske också en ovilja eller rent av oförmåga att sakta in.

Har jag måhända varit "pensionär på låtsas"?

Med vemod inser jag att jag i alla lägen prioriterat det ofta hektiska jobbet.

Hoppeligen (som man säger på finlandssvenska) är det fortfarande möjligt att vända på kuttingen och börja njuta av att vara pensionär.

Skulle hälsan på köpet bli bättre, vore det ju den bästa bonus man kan önska sig!



Sören Viktorsson, frilansjournalist baserad i Helsingfors

LÅT INTE SVAGA BEN STOPPA DIG

– fortsatt leva ett aktivt liv med promenader, resor och utflykter med bilen



- ✓ Låg vikt – 26 kg
- ✓ Hopfällbar på 3 sek.
- ✓ Kompakt & smidig
- ✓ Ta med i egen bil
- ✓ Lång körsträcka
- ✓ Ta med på resan

BESTÄLL VÅR
NYA KATALOG
PÅ HEMSIDAN



ELOFLEX

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

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. Pris fr 29 990 kr inkl leverans.

Eloflex är Sveriges populäraste hopfällbara elrullstol. Lätt, kompakt och smidig. En Eloflex är enkel att köra och den fungerar lika bra inne som ute.

Modern teknik ger över 30 km körsträcka på en laddning. Testad och godkänd med högsta kvalitet. Med Eloflex är allt möjligt och livet blir lite enklare.

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



Tidernas värsta kärnkraftsolycka gör sig påmind

I dagarna rapporterades att svenska vildsvin i vissa delar av landet är radioaktiva på grund av nedfall från Tjernobylyolyckan 1986 som ännu finns kvar i marken. För den som vill veta mer om olyckan rekommenderas den hyllade dramaserien Chernobyl som just nu går på HBO Nordic. Svensken Johan Renck har regisserat.

Jähkel är mer tillfreds med livet efter 60

PÅ SCÉN Det är inte i komfortzonen som Lennart Jähkel känner sig mest hemma. Han gillar utmaningar, att ställas inför en komplicerad roll kittlar både hans fantasi och utmanar hans förmåga till rollgestaltning. En av hans mest krävande roller blev att spela mördare i filmen Jägarna, en prestation som också gav honom en guldbagge för bästa manliga biroll.

– Det går aldrig att förstå en person som mördar andra människor, men att han också älskade opera och sjöng vackert gjorde honom mer intressant. Jag föreställde mig att det var något som var dött inom honom, men där fanns också något vackert. Där hittade jag ett sätt att gestalta honom, säger Lennart Jähkel.

Vi har träffats på hans favoritcafé på Söder i Stockholm, bara några kvarter från hans hem vid Hornstull. På andra sidan kanalen ser han ön Långholmen och båtplatsen där hans tidigare ögonsten Sola ligger och väntar på vårrustning.

Han har lämnat projektet åt bakom sig efter 29 år, som han även i sin yrkeskarriär lämnat saker som känts ”färdigt” och gått vidare för att ankra upp på andra ställen.

I höst fyller han 63 och är mer tillfreds med sitt liv. Åren har gett honom mer

erfarenhet och säkerhet och lusten till skådespeleri finns kvar.

– Man lär sig hela tiden. Man blir inte sämre som skådespelare med åren. Det är en fördel framför att vara fotbollsspelare, säger han och skrattar.

– Och infinder sig inte lusten, får man helt enkelt jobba sig in i den. Det kan kräva både disciplin och hårt arbete, säger han.

Lennart Jähkel är tjänstledig från sitt arbete på Kulturhuset Stadsteatern för att enbart ägna sig åt höstens föreställning Tolvskillingsoperan som har premiär den 11 september på Folkoperan i Stockholm. Det är ett samarbete mellan de båda teaterscenerna så helt borta från Stadsteatern är han inte. Han har gjort det för att inte helt dräneras på lust och för att han numera både kan välja och välja bort.

Tänker mer på hälsan

I stället har han besökt VM i Åre, lånat en kompis lägenhet och åkt skidor både utför och på längden. Aktivt vilat sig i form.

– Jag har vägt lite för mycket för att springa, men nu när våren kommer cyklar jag överallt, jag går på gym och tränar yoga varje morgon, gör solhälsningen fem gånger, simmar ibland.

” Det mest lustfyllda jag gjort är nog Pistvakt.

Vinn biljetter!

Vinn två premiärbiljetter till Tolvskillingsoperan den 11 september på Folkoperan i Stockholm. Skicka ett vykort till SKPF Pensionärerna, Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm, skriv Tolvskillingsoperan på vykortet. Glöm inte att skriva namn, adress och telefonnummer.

Se även rabatt på sid 59!



– Man lär sig hela tiden. Man blir inte sämre som skådespelare med åren. Det är en fördel framför att vara fotbollsspelare, säger Lennart Jähkel.



Lennart Jähkel

Bor: Stockholm.

Född: 27 september 1956.

Familj: Ja, dock inga egna barn. Två bröder och tre brorsbarn samt släkt i Tyskland.

Aktuell: Tolvskilingsoperan.

Intressen: Båtliv, nu gärna som gäst på vänners och broderns segelbåt – ”det är bättre att bara kunna hoppa av när man seglat klart”. Cykla. För några år sedan cyklade han från Stockholm till Malmö.

teaterchefen Benny Fredrikssons rum för att påminna honom om löftet att sätta upp en monolog som han gjort tillsammans med Kristina Lugn. Uthållighet och envishet gav resultat även den gången.

Lennart Jähkel har varit med i flera publikframgångar. Han sjösatte projektet Pistvakt med vännerna Jacob Nordenson och Tomas Norström, som blev en älskad tv-serie om de tre norrländska bröderna Marklund, pistvakter i köldhålet Svartlien.

Pistvakt det roligaste

Samtalet böljar fram och tillbaka. Vi pratar om tidigare roller, om farfar som kom från Tyskland och släkten som träffas vartannat år, hans tyskstudier för några år sedan och roller som varit krävande men också lustfyllda – som rollen i Mig äger ingen, som bygger på Åsa Linderborgs självbiografiska roman om hennes alkoholiserade pappa.

Hur hittar han fram till gestaltningen i sina roller?

– Olika roller kräver olika saker och det finns igen pakettlösning utan man hämtar inspiration från olika håll. Jag gjorde en roll i en Shakespeareföreställning där jag spelade en maktmänniska. När jag föreställde mig att han var hög på heroin hittade jag rätt.

– Jag har också använt mig av ett uttryck som Mona Sahlin använde när hon avfärdade en journalist och avslutade intervjun genom att blunda och vända bort huvudet. Och så har jag använt mig av mina bröder, exempelvis i Pistvakt där jag spelade äldst men egentligen är yngst.

– Pistvakt är nog det roligaste och mest lustfyllda jag har gjort. Det var vår egen uppfinning och satt som hand i handske.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

Jo, han tänker mer på sin hälsa. Åldern tar ut sin rätt och han orkar inte lika mycket längre. Och det är inte lika kul att jobba 40 dagar i sträck med repetitioner på dagarna och föreställning på kvällen och bara några dagars ledighet, säger han.

”Är ingen sångare”

Repetitionerna pågår för fullt, men ensemblen har ledigt från midsommar för att sedan återuppta arbetet fyra veckor innan ridån går upp. Här står han inför sin senaste utmaning. Han är ingen sångare, säger han, men i rollen som polischefen Tiger Brown sjunger han duett med den sångbegåvade skådespelaren Fredrik Lycke som spelar Mackie Kniven.

”Jag går på gym och tränar yoga varje morgon.”

– Jag övar text, som blir allt svårare lära sig med åren. Det har alltid varit ett tragglande och jag tar sånglektioner. Jag går och står, läser tyst och högt. Men det ska nog gå bra, säger han och ler.

Och så berättar han att han tjtade sig till ett steppnummer när han var med i musikalen Top hat på Malmöoperan för några år sedan.

– Regissören gav mig slutligen tillåtelse att göra ett kort steppnummer i samband med applådetack, säger han och spricker upp i ett leende när han visar en video på telefonen som man gjorde inför föreställningen.

Han har även tidigare visat prov på sin övertalningsförmåga. Som då han ”parkerade” utanför förre



NYHET
Kryssa till Visby
30/6, 2/7, 4/7

Visby, here we come!

Häng med på sommarens skönaste långkryssning med två kvällar till sjöss och en hel dag på Gotland. Välj mellan flera olika utflykter, strosa runt innanför ringmuren eller lyssna till partiernas tal i Almedalen.

Prisex 1495:- när två delar Insidehytt 2 nätter, utan måltider.

Prisex 2415:- när två delar Insidehytt 2 nätter. Med Kocklandslagets middagsbuffé, frukost, skaldjursbuffé och brunch.

Lägg till en utflykt

- Visby Panorama, bussrundtur med guide 295:-
- Rosorna & Ruinernas stad, guidad promenad 240:-
- Dagsutflykt till Kneippbyn inkl entré 395:-

Boka på Vikingline.se/visby
Reservation för ändringar.



Chris fann kärleken i Syrien



Chris Norrby väntar på att de byråkratiska kvernarna ska mala, så att hans fru Samah och hennes yngste son kan flytta till Sverige.

Chris Norrby

Ålder: 67 år.

Gör: Lärare i svenska för nyanlända genom Nykterhetsrörelsens bildningsverksamhet, NBV.

Familj: Hustrun Samah Al Hotary och tre bonusbarn.

Bor: Lindås i Sverige och Damaskus i Syrien.

Intressen: Golf.

Chris träffade kärleken Samah på nätet. Hon bor utanför Damaskus i Syrien. I väntan på att hon ska flytta till Sverige pendlar Chris till Syrien som han räknar som sitt andra hem.

Aldrig trodde väl Chris Norrby, 67 år, att han skulle finna kärleken i ett krigsdrabbat land och långpendla från Småland till Syrien. Nyss hemkommen till villan

i Lindås berättar han om Samah Al Hotary, 46 år.

– Jag minns första gången jag såg hennes foto med en grön hijab på huvudet och hennes gröna ögon. Hon var väldigt vacker, säger Chris Norrby.

Han tar en klunk kaffe ur en svart-vit kaffekopp från Syrien. På köksbordet står ett fat med syriska kakor från senaste resan. Chris arbetar som lärare för nyan-

”Hon var nog mer nervös än jag var.”

lända. Genom gemensamma bekanta fick han kontakt med Samah på Facebook.

– Vi skrev till varandra, om allt mellan himmel och jord.

Konverterade till islam

Hon undrade om Sverige och han om Syrien. Gemensamma intressen var historia, mat och kultur. De blev vänner.

– Samah är palestiniern född i Syrien,

men i Syrien räknas hon som statslös. Hon har varit gift innan och har tre barn som är vuxna.

När Chris i början av 2018 var nyskild efter 32 års äktenskap, övergick vänskapen till Samah i kärlek. Chris, som beskriver sig som pratsam och spontan, skrev en högst oväntad fråga till Samah: ”Om jag skulle fråga om du vill gifta dig med mig, skulle du vilja det?”

– Hon svarade att hon blev chockad, men om jag verkligen skulle fråga skulle hon säga ja.

På den vägen är det och Chris konverterade till islam.

– Samahs släktingar var oroliga för att jag inte var muslim. Att bli muslim var ingen stor grej för mig. Jag är döpt och konfirmerad, men har aldrig varit redigt kristen.

Lika vacker på riktigt

Efter lång väntan på visum, flög Chris till Beirut i Libanon och åkte sedan tio mil i bil till Damaskus i Syrien. Kvinnan med de gröna ögonen var lika vacker i verkligheten som på bilden.

– Samah var nog mer nervös än jag var. Hon ville att allting skulle vara så bra. Hon dukade fram och donade. Det är skilda kulturer. I Syrien ska kvinnan serva sin make. Här i Sverige har vi det mer jämlikt och det vill jag att det ska vara.

De gifte sig och sedan dess har Chris rest till Syrien och han stortrivs.

– Jag känner mig verkligen välkommen. Folk är nyfikna och vill veta mer om Sverige.

Han skrattar lite innan han förklarar vad största skillnaden mot livet i Sverige är.

– Jag sitter på golvet och äter!

Många undrar hur det är att vara i ett krigsdrabbat land.

– Jag känner mig säkrare att gå ut i Damaskus på natten än i Stockholm eller Göteborg. Det är inget krig i Syrien i dag. Det mest dramatiska är att Israel ibland skjuter robotar på Damaskus.

Samah arbetade på svenska blöjeföretaget Libero som chefssekreterare. När kriget kom stängde företaget och hon är arbetslös.

– Under denna period har hennes barn hjälpt henne, vilket är brukligt i Syrien.

Hoppas på ett bra liv

Nu väntar paret på att byråkratiska hinder ska röjas undan för att Samah, och hennes yngste son Anas, växelvis ska kunna bo i Sverige. Chris tror att hustrun kommer att trivas i det nya landet.

– Hon är social och duktig på engelska. Hon har säkert lätt för att akklimatisera sig i samhället. Jag vill lägga mesta tiden på att jag och min fru ska få det bra, men jag fortsätter jobba. Vi hoppas att hon kan komma hit och att vi får ett bra liv tillsammans, säger Chris Norrby.

TEXT: ANNA SMEDBERG FOTO: KRISTINA WIRÉN



ULL I SÄNGEN

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

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

Högsta kvalitet
Pensionärsrabatter
Räntefri delbet.

Må Vål
produkter

Nu även tryckavlastande madrasser!

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

Blimo Hjälpmedel: Störst på elscooters



Trehjulig Elcykel
18.995kr
Med hjälpmotor!



Blimo X-50
17.995kr
Ord. pris 19.995



Elrullstol Elite XL
26.995kr
Väger endast 26kg!



Blimo Moto, från:
17.995kr
Ord. pris 19.995kr

Kanonpriser på eldrivet!
Vi har bäst pris på elscooters, trehjuliga elcyklar och elrullstolar.

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

Kontakta oss för en GRATIS katalog
08-123 507 20 - www.blimo.se

NY SVENSK MUSIK!

Du hittar många fler titlar på vår hemsida!



ginza.se

0512-299 50



BlackJack: En, två kanske tre 2019
CD 445023.....149kr



Martin Nilsson: Längtan till landet 2019
CD 445041.....149kr



Strepplers: Jubileumsfavoriter
2CD 445019.....149kr



Arvingarna: I do 2019
CD 13200.....149kr



Familjen Sigfridsson: Allt börjar på nytt
CD 445016.....149kr



Weeping Willows: After us 2019
CD 549071 (Digibook).....149kr
LP 549072.....229kr



Fernandoz: Livet
CD 11201.....149kr



Magnus Carlsson: Från Barbados till Gamla Stan (Digi/Signerad)
2CD 13201.....199kr



Donnez: Med stora steg
CD 445013.....149kr

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

Enkelrum från
695:-*
inkl. frukostbuffé och parkering

SPAR HOTEL



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

Bo BÄTTRE I GÖTEBORG

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

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

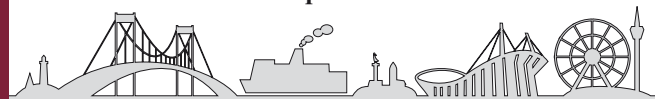
Våra hotell är helt rökfria. Varmt välkomna!

* **SENIOR-priser!** Vid bokning uppge "SENIOR".
Prisexemplen gäller dig som är 65 år och äldre.
Dubbelrum från 845:-

OBS!
EXTRAPRIS
PÅ SÖNDAG NATT!
DUBBELRUM
795:-



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



Var 20:e minut får någon stroke

Det måste bli färre! 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



Kul utan kosing i sommar

Sommarsverige bjuder på många roliga marknader, festivaler, kurser, sportevenemang och mässor. Många är dessutom helt gratis att besöka eller delta i. Det går att njuta av sommaren utan att göra hål i plånboken.

TEXT: HELENA NILSSON FOTO: ISTOCKPHOTO

OpenART

Vad? Örebro openART Beskrivs som Skandinavians största biennial för samtidskonst. Den här utomhusutställningen med konstnärer och konst från hela världen blir som ett promenad-museum, då konsten finns på torg och gator, fasader och oväntade platser runtom i Örebro. I årets utställning står konstnärer från de nordiska länderna i fokus.

Var? Örebro
När? 8 juni-1 september
Läs mer: openart.se

SM-veckan

Vad? En hel vecka fylld av idrott. SM-veckan sommar avgörs i år i Malmö och mer än 40 idrotter deltar, bland annat kustrodd, rytmisk gymnastik, segling och boulev. Tävlingarna avgörs på olika platser runtom i staden och är gratis att besöka.

Var? Malmö
När? 26 juni-2 juli
Läs mer: smveckan.se

De vilda blommornas dag

Vad? Under en och samma dag anordnas varje år tusentals blomstervandringar i de nordiska länderna, där man får möjlighet att uppleva och lära sig mer om vilda växter i vår närhet. Svenska Botaniska föreningen är huvudarrangör i Sverige och samverkar med lokala föreningar och enskilda botaniker för att ordna vandringar i hela landet.

Var? Över hela Sverige
När? 16 juni
Läs mer: på dvbd.se kan du söka efter vandringar i ditt landskap

Slöjd- och hantverksmessa

Vad? En av Skandinavians största slöjd- och hantverksmässor. Under 3 dagar fylls Hjo stadspark av hantverkare, allt möjligt inom slöjd finns till försäljning och man kan få se hur man bereder lin, smider och väver.

Var? Hjo
När? 12 juli-14 juli
Läs mer: vastsverige.com/hjo/eventemang

Naturum

Vad? Naturum ska fungera som en port till naturen, de finns över hela Sverige och är öppna för alla. Här kan man lära sig mer om natur och miljö, kulturhistoria, växter och geologi. Där anordnas också utställningar, föreläsningar och guidade turer.

Var? Från Abisko i norr till Falsterbo i söder
När? Varierar
Läs mer: naturvardsverket.se och sök på "naturum" för att se en lista över Naturum i Sverige

Museibesök

Vad? Våra statliga museum har fritt inträde, liksom flera mindre museer ute i landet. Se hur det ser ut inuti en ubåt på Marinmuseum i Karlskrona, eller besök utställningen om virkning på Västertörens museum – helt gratis.

Var? På flera platser i Sverige, bland annat Karlskrona och Umeå
När? Varierande öppettider
Läs mer: sverigemuseer.se/medlemmar/medlemsforteckning

Plocka frukt

Vad? Har du kanske för mycket äpplen eller annan frukt själv som du vill bli av med? Då kan du lägga in en annons på Fruktförmedlingen, så att den som vill kan komma och plocka. Där kan du också se var du kan plocka frukt i närheten.

Var? Flera platser runtom i landet
När? Varierar
Läs mer: aktavara.org

Matmarknad

Vad? Matfestival utomhus. Det ordnas matmarknader över hela Sverige under sommaren, och de kan vara ett roligt sätt att prova nya smaker. En populär marknad är den i Wadköping. Här dukas delikatesser från lokala matproducenter fram för provsmakning, som ostar, kött, bröd och praliner.

Var? Wadköping, Örebro
När? 17-18 augusti
Läs mer: wadkopingsmatmarknad.se

Teater under bar himmel

Vad? I mer än 75 år har Parkteatern bjudit människor i alla åldrar på gratis underhållning i Stockholms parker. Det är bara att ta med sig någonting att sitta på och kanske någonting att äta, och sedan slå sig ner och njuta av naturen och föreställningen. Sammanlagt spelas ett hundratal föreställningar under sommaren.

Var? Olika platser i Stockholm, majoriteten utanför tullarna
När? Från juni till augusti
Läs mer: kulturhusetstadsteatern.se/parkteatern

Lär något nytt!

Vad? Studieförbundet anordnar gratis studiecirklar och kurser under hela året. Här kan du bland annat handarbete eller följa med på naturvandringar och fågelskådning.

Var? Lokaler över hela Sverige
När? Kolla med lokalavdelning
Läs mer: studieförbundet.se

Hampafröolja är lagligt i Sverige!

Används som ett alternativ till smärtstillande och lugnande läkemedel.



Äkta hampafröolja

- Mot alla typer av smärta
- Sömnproblem
- Oro och stress
- Hudproblem

Nyhet!

- Är inte beroendeframkallande!
- Ingen berusningseffekt!
- Helt lagligt!
- Helt naturligt!

Nyhet!
Prova "gratis" i 1 månad!



Naturligt och hälsosamt!

Olja från hampafrön är naturligt och hälsosamt för vår kropp. Olian är fri från kemiska tillsatser. Hampafröolja innehåller fettsyror som är mycket hälsosamma för hjärna och hjärta i kombination med de lugnande egenskaperna.

Hampafröolja är varken farligt eller beroendeframkallande!

Hampa ingår i samma växtfamilj som cannabis (hasch och marijuana). Men olja från hampafrön innehåller inte någon av de rusframkallande substanserna som är kända från cannabisplantan. Hampafröolja är mildt lugnande och inte beroendeframkallande på något sätt.

**Oro, Sömnbesvär,
Smärta och PMS**



Så här använder du hampafröolja:

Placera 5-20 droppar under tungan, 2-3 gånger om dagen. Det finns även personer som lägger dropparna i vätskan som de dricker under dagen. Men olian har bäst effekt om den droppas direkt under tungan. Prova dig fram för att hitta metoden som passar bäst för dig. Hampafröolja är helt ofarligt och du behöver inte oroa dig för hur hög dos du använder. Börja med 5 droppar och experimentera med mängden under ett par dagar.

Mange bliver chokeret over effekten!

Hudproblem:

Oavsett hudproblem, rekommenderar vi att du använder hampafröolja både invärtes och utvärtes. Smörj in den direkt på huden. Invärtes 2-3 gånger per dag och utvärtes 2-3 gånger per dag.



Bestilles på:

www.ShopVital.se
eller telefon: 0 22 35 00 35 2

Prova hampafröolja "Gratis" i en månad.

Du betalar endast 1 kr + fraktagift på 69 kr. Därefter får du automatiskt en flaska som skickas till dig varje månad för endast 199 kr / månad + fraktagift på 29 kr. Prenumerationen är inte tidsbegränsad och kan när som helst avslutas, pausas eller ändras. Endast en beställning per hushåll.



Efter stroke:

Erik hittade livsglädjen igen

PORTRÄTTET Livet förändrades hastigt för Erik Nyberg när han fick en stroke. Först efter att han slutat jämföra sig med hur livet var tidigare kunde han se ljust på tillvaron. Sedan dess har han inte haft en enda dålig dag.

Det var sommaren 2003. Erik Nyberg skulle fylla 58 år när han en dag kände att halva kroppen var som bedövd. På sjukhuset fick han veta att det var en stroke.

– Jag var inte talför, men hjärnan var det inget fel på. Jag hörde vad läkaren sa och tänkte att det aldrig hette stroke när jag var liten, det hette hjärnblödning. Min mamma brukade säga att de som överlever de första tre dygnen, brukar klara sig, berättar Erik Nyberg.

Han låg i sjuksängen med kraftig yrsel och räknade efter. Första, andra, tredje dagen. Sedan tänkte han: Jag överlever nog.

Året som följde var en svår tid. Han var sjukskriven från sitt arbete som utredare på universitetet i Växjö. Han var oförmögen att göra mycket som han tidigare kunnat. I arbetslivet hade han arbetat som snickare, journalist, platsförmedlare och utredare. Nu kunde han varken spika eller träffa tangentbordet. Inte heller kunde han ägna sig åt hobbyn att telegrafera.

– Jag kunde inte cykla eller gå ordentligt. När jag skulle skriva ett mail blev det bara rappakalja. Då kände jag mig på gränsen till knäckt. Själens kan sitta på olika ställen. I mitt fall satt den i tangentbordet.

Ensligheten födde insikt

Humöret var påverkat. Han blev irriterad när han mötte människor som han upplevde pratade strunt.

– Normalt sett, om du träffar någon som pratar strunt, rinner det av dig. Men just då, tyckte jag det var onödigt snack.

” Sen den dagen har jag inte haft en dålig dag.

Därför flyttade han från Nybro till sommarstugan i Böda på norra Öland. Där fick han vara i fred. Erik Nyberg tyckte att livet var dystert. Sedan kom han till en insikt. Han hade fel synsätt. Han slutade att jämföra sig med hur han mätte innan han fick stroke. Hans nya måttstock blev den bästa dagen på sjukhuset, när han hade lyckats att kasa sig ner i rullstolen och köra den.

– Så roligt det var. Jag körde i alla katakomber som fanns på sjukhuset. Det låter konstigt men det var den bästa dagen på hela sommaren, säger Erik Nyberg.

Gilla läget eller självömkan

Han jämförde sig med hur han mätte den dagen i stället för att mäta allt med livet innan.

– Sedan den dagen har jag inte haft en enda dålig dag. När man drabbas av en allvarlig sjukdom har man två val: Antingen gör man så gott man kan för att hantera den, eller så släpper man taget och börjar tycka synd om sig själv. Det första alternativet innebär att gilla läget och göra allt för att bli bättre. Det innebär mycket frustration, men det är bättre än att ge upp. Jag var säkert besvärlig för min





Erik Nyberg är ångermanlänning som flyttade till Småland för kärleken. Han och hustrun Britt Nyberg bodde i många år i Nybro. Numera bor de i en ombyggd sommarstuga på norra Öland.

omgivning, men tycker man synd om sig själv gör man sig till ett hjälplöst offer. Begär man dessutom att andra ska tycka synd om sig, kommer ingen i ens omgivning att orka med en.

Hans fru Britt Nyberg pendlade till en början till stugan men när hon gick i pension flyttade hon dit permanent. Med tiden lärde sig Erik att gå på nytt, cykla, skriva och telegrafera. I dag, 16 år efter stroke, är han i full fart med att telegrafera och att skriva och publicera en tidning på nätet om amatörradio. Det gör han i en 18 kvadratmeter stor bod på tomt. Här inne hörs ett lågt brus och små knackande ljud. Det är morsesignaler. Radiomottagaren skannar efter anrop.

Kontakter över hela världen

Med hjälp av radioteknik når radioamatörer varandra utan internet eller mobiltelefoner. Han får kontakt med människor över hela världen. Det är också ett sätt att vara social.

– Det är dubbelriktad kommunikation. Man pratar med folk. Antingen via mikrofon eller med hjälp av telegrafi. Radion är någonting som gör att man håller hjärnan igång. Det blir som att träffa gamla kompisar. Den kontakten har jag mer eller mindre varenda dag. Jag är definitivt inte isolerad, säger Erik Nyberg.

TEXT: ANNA SMEDBERG FOTO: KRISTINA WIRÉN

Erik Nyberg

Ålder: 74 år.

Bor: Böda, norra Öland.

Familj: Hustrun Britt, tre barn och fem barnbarn.

Gör: Pensionär, arbetar emellanåt fortfarande med utredningar.

Hobby: Radioamatör, ordförande i Ölands radioamatörer och driver webbtidningen Amatörradionyhetera.

Anropssignal (ID för radioamatörer): SM7DZV.

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: 21/10, 2/11, 14/11, 26/11*, 21/12 (17-dagars jul- o nyårsresa)
2020: 6/1, 18/1, 30/1, 11/2, 24/2, 7/3*

14-dagarsresa 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 middagar.

*Förlängning gäller ej resorna 26/11 2019 och 7/3 2020.

Nedsatt pris 21/10, 26/11 2019 samt 7/3 2020: 18.985:-

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

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

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

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

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:

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

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



8 olika modeller. Alla med magnetbroms. Hemleverans.
Batterier med garanti. Vilken modell passar Dig.....?

Kalmar - 0709 - 40 33 91 Hjälpmedel Kalmar	Åter-försäljare	Tranås - Seniorjobbet AB 073-3328204 076-4010020
Skara - Ståhls Maskinuth. 0511-347980		Svenljunga - 0325-10998 Svenljunga Mopedservice
Svedala - EVO AB 040-6854444	Mora - Valles 0250-10975	Motala - Livskvalité 0141-239700
Lyckeby - EU-Moppen 0455-22100	Västerås - Iped 070-0682369	Älvsbyn - Excentrum 092-957112

För att beställa gratis katalog med prisuppgifter,
kontakta närmaste återförsäljare eller gå in på: www.elegant-elscooter.se

FRÅGA JURISTEN

Kan vi ge villan som gåva till våra barnbarn?

FRÅGA: Jag och min man har varit gifta från ungdomsåren och villan som vi bor i köpte vi på 60-talet. Vi har två vuxna gemensamma barn. Ett av barnen har själv inga barn. Det andra har två tonåringar.

Min fråga är: Kan vi hoppa över våra barn och ge villan som gåva till de två barnbarnen, med villkoret att vi, farmor och farfar, har rätt att bo kvar i huset livet ut om vi vill, som hyresgäster?

Svar: Ni har full rätt att ge er fastighet som gåva eller enligt testamente till era barnbarn och ni kan i samband med en gåva förbehålla er rätten att få bo kvar i villan så länge ni vill.

En överlåtelse till barnbarnen kan dock ha betydelse för hur arvet efter er fördelas efter att ni båda har avlidit. Om den bortgivna fastigheten då är värd mer än den resterande kvarlåtenskapen efter er, så kan era barn genom det så kallade förstärkta laglottsskyddet kräva att en del av gåvan eller gåvans värde ska gå åter.

Om ni låter era barnbarn få fastigheten genom testamente, så kan även då era barn kräva sina laglotter, vilket innebär att de har rätt till hälften av den totala kvarlåtenskapen, inklusive fastighetens värde.

Svaret på frågan är alltså att ni kan ge er fastighet som gåva eller genom testamente till era barnbarn. Men barnbarnen kan endast räkna med att få behålla hela fastigheten om ni har andra tillgångar med lika stort värde som fastigheten, eller om era barn avstår från att kräva sina laglotter efter er bortgång.



Linda Ljunggren, Familjens jurist

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

MAGNETIC DELUXE FOTLEDSSTÖD är gjorda av vårt unika specialtyg med magneter och keramiskt fiber. De har stödjande, värmande och smärtstillande egenskaper. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på din fotled. Endast 5 mm tjock, får plats i dina skor. Kan användas tillsammans med stödstrumpor. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt. En storlek passar de flesta. Säljes styckesvis eller i par. Finns även i helsvart färg.

FOTLEDSSTÖD



BRA MOT!

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

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

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

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 handledsskydd"
Leif Svensson, Göteborg

ENDAST 99 kr/st eller 198 kr/par

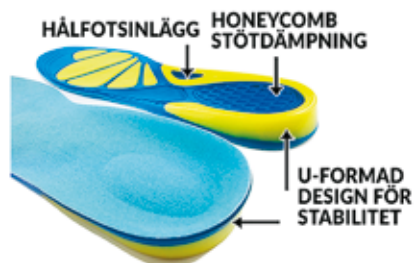
Singel. Art.Nr 300
Par. Art.Nr 333

BRA MOT!

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

SULOR

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



BRA MOT!

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

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

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

ENDAST 169 KR/PAR!

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



**PROVA PÅ PRIS
ENDAST 299 Kr/St!**

(Ordinarie pris 399 Kr/St.)

För lämplig storlek.
Mät din omkrets i midjan

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

INSÄNDARE

SVT, snälla dämpa bakgrundsljudet!

Kan ni, pensionärsorganisationer och mediaföretag, snälla ta tag i och motarbeta det ständiga bakgrundsljudet/musiken i tv och radio?

SVT försökte för ett antal år sedan att ta tag i problemet genom att tillsätta Claes Elfsberg som tittarombudsman. Antagligen blev jobbet för övermäktigt för SVT, eftersom man trollade bort den tjänsten helt. I dagsläget måste man vara detektiv, för att kunna komma i kontakt med programmakare på SVT.

De vill helt enkelt inte lyssna på oss tittare och problemet med bakgrundsljud/musik i samband med tal. Man hänvisar bara till sin policy och text-tv.

Jag har hittat några länkar angående bakgrundsmusik, som ju är ett stort pro-

blem för oss med lite "äldre" hörsel.

Problemet är mycket besvärande och tyvärr struntar SVT helt i detta. TV4 är betydligt mera lyhörda för kritik, även om de också har program med mycket bakgrundsmusik, så försöker de åtminstone att göra något åt problemet.

Ringer man till SVTs kundtjänst, 08-784 00 00, för att framföra sina åsikter, så svarar dom att detta med bakgrundsljud/musik är det enskilt största klagomålet dom har. Trots detta så fortsätter man att lägga på denna frustrerande ljudmatta.

Jag har tjatat om detta i flera år till SVT, TV4 och SR, men tyvärr med mycket svagt resultat. Kan ni snälla skapa en kraftfull opinion mot detta elände?

REINOR

De vill helt enkelt inte lyssna på oss tittare.

EN HAR LÄCKBERG SKRIVT OM
VAR BEDÖVANDE
BÄGARE HAR LÅNG TAND I HAVET
ÄR EN JORDVARG
INLEDER VÅRT NUMMER
GENERATOR BLIR EN PUFFA
MÖTS ALLA I
HOPP FÖR EN DEL
ÄR MAN LEDIG UNDER
ANVÄNDS TONER FÖR
EN GÅNG I JORDEN
HIMLA-KROPP
BLIR LAGER TILL DE BÄSTA
KONST-STIL
RASPAR
T O G O
EN MAN I VÅR NÄRHET
TAS SKRIFT BORT MED VÅRENS STAD
ÄR EN MAND-RILL
LIGGER KANSKE I SÅNGEN
BYGGER MAN MED
FÅR MAN SIG EN KYSS UNDER
EN DEL VID DÖRKEN UPPSÄTS
TRÄD GÖRA FRAM-STEGET
ÄR KÄNT FÖR SITT GLAS
RUM FÖR AKTER
STRÄNGAS RACKET MED PLÅTS
ÄR VÄL STOR-ÅTARE
BODDE VID YGG-DRÄGILS RÖTTER
TVEKAMP VAR HÖGST FÖRR I DET MILITÄRA
ÖBERG ÄR GULD VÄRD
AKRONYM FÖR BLÅGUL JÄTTE
PONERA
BYGD MITT I ÖREBRO
SES BÅGE VID BLIR KANON-SERVE
KNUTEN GÖR PLAN ÖSTERUT
TRETTON IBLAND LIKNAR EN TAVLA
MUSIK-LADY DET YTTERRSTA
PERIOD
ÄR DEN FÖR-SOFFADE
BRÄCKER FÅNGAS I HÅV
LITEN HÄST KORT VID ADRESS
ÄR KOPIOR
HAR DÖRR-KNACKA-RE

KORSORDSMÅKARE: MIKAEL WENDEBERG

...finns också på webben.
Med nytt att läsa varje vecka.
www.harochnu.se

SVENSKT PORSLINSMUSEUM

FORM • FÄRG • DESIGN – från 1750 till idag

Svenskt porslin under 250 år

SOMMAR 2019 Utställning 1950-talet!

Vid byggnadsminnet Godegårds säteri, 30km sö Askersund /30km n Motala
Öppet: juni-aug, lörd-sönd 11-18. Juli, alla dagar 11-18 (fred stängt).
0141-802 00 • svenskt.porslinsmuseum@live.se
www.svenskt.porslinsmuseum.dinstudio.se

KRYSSET 2/2019

Vinnare Krysset 2/2019:

Eva Widen, Lund
Torbjörn Sjöquist, Borlänge
Lars-Erik Jönsson, Trelleborg
Ingrid Norin, Göteborg
Linnéa Skogert, Vallentuna

Aila Stoor, Hedenäset
Kerstin Hedman, Uppsala
Ulla Jonsson, Karlskoga
Gunilla Pettersson, Vintrosa
Inger Bristrand, Lycksele

Låt dig inte begränsas

Sverigepremiär för CTMs högkvalitativa och medicinskt godkända promenadskotrar. Pris från 16 900kr



Besök www.promenadskoter.se för en återförsäljare närmast dig. Åk på promenad!

Storsäljaren SW 3100!
En promenadskoter för längre turer med inbyggd laddare. Pris 24 900kr

KRYSS NUMMER 3. Lösningen ska vara insänd senast den 12 augusti till adress: Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm. Skriv ner svaren i de gula rutorna på ett vykort, eller maila svaren till korsord@skpf.se. Skriv Krysset nr 3 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott Guldanten.

Vet du vad som händer efter döden?

Testamentskolan® del 7 av 8

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

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

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

BOUPPTECKNING

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

DÖDSBOFÖRVALTNINGEN

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

BODELNING OCH ARVSKIFTE

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



TESTAMENTE

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

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

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

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



Lena Krantz, Jurist på Familjens Jurist i Danderyd/Valentuna – 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 _____ SKPFTS _____

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**

Kungligt firande när SKPF fyllde 70

Över tusen medlemmar från hela landet, 1 150 personer, från Skåne i söder till Norrbotten i norr hälsades välkomna på MS Cinderella i början av april för firandet av förbundet SKPF Pensionärernas 70-årsjubileum. Glada miner, skratt och kramar delades under den nästan 24 timmar långa festen.

Det var ett digert kryssningsprogram som mötte festdeltagarna. Och det var knappt gästerna hann byta om innan den första sittningen vid en välfylld och delikat middagsbuffé tog vid.

Och knappt hade man hunnit svälja den sista tuggan förrän det var dags för välkomstdrink och invigning av 70-åringens födelsedagskalas.

Förbundets ordförande Berit Bölander, den 13 i ordningen sedan förbundet bildades 1949, klippte tillsammans med festens särskilde beskyddare och gäst Kung Carl XVI Gustaf, invigningsbandet och festen kunde börja.

Ja, nu visade det sig att det inte var den riktiga kungen som stod för hyllningstalet till förbundet, utan imitatören Göran Gabrielsson som dagen efter visade prov på sin talang i sin show när en mängd politiker, tv-kändisar och artister fick passera revy.

AC/DC-potpurri

Kvällens dragplåster blev annars Anne-Lie Rydé som bland annat körde ett AC/DC-potpurri till gästdeltagarnas glädje och ivriga applåder.

Långt efter midnatt tystnade sedan de sista tonerna av dansbandet Martinez.



Thomas Deutgen, Berit Bölander och kungen (Göran Gabrielsson) under invigningen.

Sedan var det tidigt upp som gällde för att hinna med bufféfrukost och en välbesökt sagostund för vuxna tillsammans med Elise Bäcklund Sandberg, SKPF avd 50 Hudiksvall. Hon läste bland annat en novell av Tage Danielsson, Den första kärleken samt Hemkomsten ur Anita Salomonssons bok Skärvor av liv.

Talkshow och prisregn

Därefter blev det brått att hinna med SKPFs tipsrunda, musikquiz med kryssningens underhållare Thomas Deutgen, allsång och en avslutande talkshow där Berit Bölander, Göran Gabrielsson och



Anne-Lie Rydé underhåller.

Anne-Lie Rydé fick berätta lite om sina liv och arbeten.

Till sist blev det prisregn över gästerna först till de tre pristagare som svarat rätt på musikfrågorna. På deras prisbord fanns champagne, rött vin, choklad och kryssningsbiljetter.

Därefter följde en lång rad pristagare som svarat helt rätt eller nästan helt rätt på de 15 tipsfrågorna som de under morgontimmarna irrat runt för att leta

upp. Ett välfyllt prisbord med allt från glasskålar, ryggäckar och brandfiltar till praktiska tyg- och nylonväsor delades ut.

TEXT OCH FOTO:
ULLACARIN TIDERMAN

HALLÅ DÄR

Vad tycker du om jubileumsresan?

Solveig Hansson
ledamot i förbundsstyrelsen
Avd 90 Nedansiljan, distrikt Dalarna



– Det har varit ett mycket bra arrangemang och det har varit jättetrevligt. Jag tycker också att det har varit lagom mycket olika saker att välja på. Maten var god. Lite mycket folk kanske, ha ha, man är ju tvungen att heja hela tiden
– För mig personligen är det bara synd att jag missade sagostunden för vuxna med Elise Bäcklund Sandberg. Jag hörde att det varit jättebra.

Eivy Åman Nilsson
Ordförande i avd 7 Örebro



– Ååå det har varit jättebra och trevligt och bra underhållning.
– Jag var speciellt förtjust i Sagostunden då Elise Bäcklund Sandberg läste Tage Danielssons novell Den första kärleken. Fantastiskt fin.

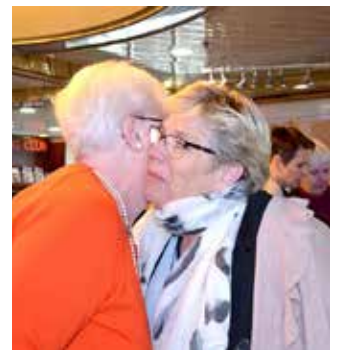
Folke Sedig
Avd 68 Luleå



– Jag är nöjd och tycker att det har varit ett bra arrangemang. God mat och trevlig dans på kvällen.
– Man blir väldigt mätt av all den goda maten, men jag försökte smaka på allt. Jag var uppe klockan sju för att hinna äta frukost, men då hade jag ändå lite sovmorgon.

Ett mingel att minnas

SKPFare från hela landet träffades på MS Cinderella för att fira förbundets första 70 år. Det blev musik, dans och fest



Därför bildades SKPF Kamratskap och pensioner

1949 bildades SKPF Pensionärerna som Svenska KommunalPensionärernas förbund, för att erbjuda gemenskap och aktiviteter för pensionerade kommunalare och bevaka deras pensionsintressen. Anledningen till bildandet stod att finna i det

faktum att Kommunal, till skillnad från de andra LO-förbunden, inte hade något pensionärsmedlemskap. Året efter bildandet fanns ännu inget angivet medlemstal, men på bankkontot stod 532 kronor och kassören redovisade 25 öre i kassan.

Förbundets första kongress hölls 1954 i Göteborg. I sitt öppningsanförande slog förbundsordförande Anders Jansson fast att förbundet ska sträva efter att:
● söka hålla pensionärerna ekonomiskt skadeslösa för penningvärdets försämring,

● se till att den standardförbättring som kommer de i tjänst varande till del också ska tillerkännas pensionärerna,
● vidmakthålla och förkovra ett under mångårig tjänstetid vunnet kamratskap. Denna strävan gäller än i dag, 70 år senare.



Minglet var inte lika bra 1954.

3 veteraner: Därför valde vi SKPF

”Samvaro och delaktighet är det bästa med föreningslivet”

– Min fackliga bana började för 50 år sedan inom SKAF. Där jag var avdelningskassör i gamla avd 49 och därefter i Kommunal Norrbotten. Jag var även förbundsrevisor.

– Det var naturligt för mig att gå med i SKPF för att bidra med mitt kunskande och mina erfarenheter.

– Jag vill arbeta för en bättre ekonomisk redovisning i alla avdelningar, det är inte alltid lätt så här på hösten, men nu fungerar det ganska bra. Jag skulle vilja se en breddning av verksamheten och inte bara researrangemang.

Kjell Eks intresse har framför allt varit ekonomiska frågor från skolåldern och han anser att detta att arbeta med ekonomin varit roligast och att skapa förutsättningar till en bra ekonomi.

– Jag hade ett fint jobb som VAMaskinist men var tjänstledig de sista 30 åren för fackligt arbete. I stort sett alltid.

Framför allt är det samvaron och delaktighet som är bäst med föreningslivet. Kjell Ek gillar att delta i det mesta och anses vara en idéspruta.

– Framtiden verkar bli kärvarer, svårt att få någon att ställa upp i styrelsearbetet. Jag skulle vilja se en bättre delaktighet i samhällsfrågor för pensionärer. Jag är också intresserad av IT-frågor för äldre. Hur kommer vi att klara ett penningfritt samhälle? Främst då på landsbygden som har långt till banker etc.



Kjell Ek

Född: 13 juli 1942

Antal år i SKPF: 14 år, gick med 2005.

Avdelning: Avd 68 Luleå, distrikt Norrbotten

Uppdrag: Kassör i avd 68 Luleå. Förbundsrevisor och kassör i Norrbottensdistriktet fram till årsmötet 2019. Numera hjälprea. Vald som revisors-suppleant i SKPF avd 68. Innan uppdrag i styrelsen revisor i distriktet och avdelning 68 och hjälpte till med bokföringen.

”Hade jag inte haft uppdragen hade jag legat på kyrkogården”

– Jag gick i pension 1999 och gick med i SKPF 2000. Det var naturligt eftersom jag var kommunalare.

Nästan omedelbart blev Bengt Lundholm tillfrågad om han ville bli ordförande i avd. 24 som omfattar Lund, Staffanstorps och Kävlings och tillträdde 2001.

– Därefter fick jag frågan om jag ville bli ordförande i distrikt Skåne och blev vald 2006. Vid kongressen i Luleå 2008 blev jag nominerad till förbundsstyrelsen och blev invald. Innehar samtliga poster under 2019.

– Roligast är ändå att få umgås med våra medlemmar och att arbeta för att värva nya. Under mina aktiva år i SKPF har jag haft och har fortfarande mycket bra och trevliga medarbetare både i avdelning och i distrikt.

Bengt Lundholm har gjort en hel del under sitt yrkesverksamma liv. Han har bland annat arbetat som stamanställd militär, montör, lastbilschaufför, dekoratör, mentalskötare och socioterapeut. Han var också föreståndare på en förläggning för kriminella och psykiskt sjuka.

Och så blev det nästan 20 år i Kommunal som ombudsman.

– Jag brukar säga att hade jag inte haft mina förtroendeuppdrag så hade jag legat på kyrkogården. Det är viktigt att alla pensionärer har något att göra och inte bara sitter hemma i soffan.

Pensionärernas rättigheter inom vård och omsorg och att de får rättvis pension och skatt, är några av de äldre frågor som Bengt Lundholm brinner extra för.



Bengt Lundholm

Född: 2 juli 1939

Antal år i SKPF: 19 år, medlem sedan 2000

Avdelning: Avd 24 Lund, Staffanstorp, Kävlings

Uppdrag: Styrelse-ordförande avd 24, ordförande i distrikt Skåne och ledamot i SKPFs förbundsstyrelse.

”Det är inget enmansarbete”

– Jag gick med i SKPF nästan på en gång. Jag blev tillfrågad när jag gick i pension, men ville ha lite bufferttid. Men året efter gick jag med.

– Det var ingen tvekan. Man skulle gå med helt enkelt efter avslutat fackligt arbete i SKAF. Är man föreningsmänniska så är man.

Just nu lägger hon sista handen på en medlemsresa till Helsingfors där man också ska se musiken Chess på Svenska teatern. I augusti blir det en medlemsresa till Åland.

Det mest inspirerande med arbetet i SKPF Pensionärerna har varit att samarbeta kring arrangemanget av äldredagar i distriktets kommuner. Vid en av dessa dagar lyckades man engagera den kände geriatreren Yngve Gustafson. Vartannat år arrangerar avdelningen en kamratdag som lockar många besökare. Här har tongivande teman varit Tänka efter före – arbete mot fallolyckor samt Våld i nära relationer under kampanjen Våldet går inte i pension.

– En fråga som vi arbetar gemensamt med i alla pensionärsorganisationer är att det införs gratis kollektivtrafik för äldre, men det har vi inte lyckats genomföra – ännu!

Det roligaste med föreningsarbete är gemenskapen och de mål som man tillsammans arbetar mot.

– Jag tillhör de som är positiva till arbetet. Annars hade jag nog inte hållit på.

Anja kom från Finland till Norrköping och började arbeta på Bingarn som gjorde papperssnören, ett tag jobbade hon på konfektionsfabrik och sydde armar. Hon var hemmafru under tiden



Anja Karlsson

Född: 22 september 1931

Antal år i SKPF: gick med 1994

Avdelning: Avd 36 Norrköping

Uppdrag: Styrelseledamot fram till årsmötet 2018. Varit både sekreterare och kassör. Ledamot i distriktstyrelsen Östergötland, även uppdrag som kassör. Är nu reseansvarig i avdelning 36.

barnen var små och började sedan arbeta som hemsamarit.

– Jag började engagera mig för att bygga upp en facklig verksamhet på arbetsplatsen för att ansluta hemsamariterna och därefter gjorde vi likadant för dagbarnvårdarna.

– Ett fackligt arbete är en bra grund för livet. Men det är inget enmansarbete. Jag har haft fördelen att vara med i en styrelse där alla engagerar sig och arbetar.

Anja Karlsson tycker att en av de viktigaste äldre frågorna är att medverka till att äldre är aktiva i vardagen.

Massor av härlig nostalgi!

Tidningen som blickar tillbaka

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



Nostalgispelet

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
+ Nostalgispelet
199:-
+ porto 59:-

Prenumerationen avslutas automatiskt efter periodens slut.



Jag vill prenumerera på Minnenas Journal!

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

Namn _____
Adress _____
Postnr _____ Ort _____
Telefon/Mobil _____
E-post _____

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

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

**BESTÄLL
på webben**

[minnenasjournal.
prenservice.se](http://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

SVERIGE RUNT

Busstur med dragspelsnostalgi

DISTRIKT UPPSALA LÄN Uppskattad bussutflykt till Jularbomuseet i Morkarla. Besöket började med kaffe och smörgås ute i det sköna majvädret. Håkan Pettersson berättade och spelade dragspelsmusik av Calle Jularbo.

Mängder av bilder, affischer och dragspel har sparats genom alla år, klart sevärt. Lunchen avnjöts vid GammelTammen i Österbybruk som bestod av vildfångad lax med saffrans- och hummersås. Efter maten fanns tid att ströva omkring bland

sevärdheter i orangeriet, trädgården och konstutställningen. En lyckad dag med bussfärd på smala skogsvägar av en skicklig busschaufför.

ZERNIE JOHANSSON,
SEKRETERARE



Distrikt Uppsala avnjöt en lyckad utflyktsdag i strålende sol.

Välkommen till Bredängs Camping Stockholm

Nära till stad och bad

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

PENSIONÄRSRABATT UNDER FÖR- OCH EFTERSÄSONG!
4-stjärniga servicehus | Vandrarhem och stugor | Servicebutik | Restaurang med rättigheter

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

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

STÄRKEVÄSTEN®

Förbättrar din hållning och motverkar problem i rygg och nacke.

För återförsäljare och information
031-521895 www.starkevasten.se



25% rabatt på Tolvskillingsoperan

Tolvskillingsoperan är ett musikaliskt äventyr i samarbete mellan Folkoperan och Kulturhuset Stadsteatern i Stockholm. Premiär den 11 september.

Boka biljetter med 25 procent rabatt:

Gå in via www.folkoperan.ebiljett.nu/tag/55. Följ instruktionerna och uppge TSO19SKPF vid betalningen i rutan "Kampanjkod". Erbjudandet gäller vid mån av plats på hela spelperioden och kan ej kombineras med andra rabatter. Boka senast 15 september via webben eller maila till biljett@folkoperan.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



Smart Senior

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

www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Arrivederci Puglia

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

Läs mer på:

www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Fonus

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

Läs mer på:

www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Folksam

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

www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



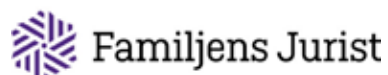
Elite Hotels

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



Tallink Silja

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



Familjens jurist

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

Läs mer på:

www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Storuman Energi

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

Läs mer på:

www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Budget biluthyrning

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

Ange rabattkod "G493300" när du bokar din bil.

Ring med Teleco på mobiltelefonen 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.



Mobil Mellan 149:-/mån

ENKLAST

- Ingår samtal: Ja, 3 timmar
- Ingår sms: Ja, obegränsat

Doro 2415 - Lättanvänd och vikbar.

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



Mobil Stor 249:-/mån

POPULÄRAST

- Ingår samtal: Ja, 30 timmar
- Ingår sms: Ja, obegränsat
- Ingår surf: Ja, 2 GB

Doro 8035 - En enkel smartphone.

- Kompatibel med BankID
- Facebook direkt i telefonen
- Trygghetsknapp
- Kamera fram och bak (5MP)



JAG VILL TECKNA FÖLJANDE MOBILABONNEMANG

- ☐ Mellan m. Doro 2415, 149 kr/mån
- ☐ Stor 2GB m. Doro 8035, 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

Här & Nu nr 3

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

Teleco

SVARSPOST
20603619
110 05 Stockholm

teleco



Posttidning B

XXXX

KÖP ORIGNALET 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:-



VAGNER LUX 930

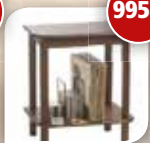
- **DAB+ AM/FM radio** med vacker stereoklang
- **Bluetooth** för avspelning av ljudfiler från smartphone och surfplatta
- **Skivhastigheter** 33, 45, 78 (stenkakor) varv/min. • **Kassettspelare**
- **CD-spelare** för audio-CD och Mp3-CD • **Audio Technica** magnetiskt pickup
- **USB-ingång** för avspelning 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



VAGNER 910

Standardmodellen. Produktinfo, se postshop.se

kr. 2 195:-

Enkel beställning - snabb leverans! Telefon: 0526 60340 www.postshop.se

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