

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 4/2019
WWW.HAROCHNU.SE



KULTURLIV

Gatuhunden
Arthur ska bli
Hollywoodfilm

INTERNET

Samhället blir allt
mer digitalt – samtidigt
som 4 av 10 över 75 år
aldrig använder internet.
Går utvecklingen
för fort?

DIGITALT UTANFÖRSKAP

Nätet har blivit tvång

+ Brist på äldreboenden / Kompisbord / Kollo för pensionärer

SKPF
pensionärerna



395:-
Strumpor på köpet!

Walkingsko REFLEX
Reflekterande allroundsko som gör dig synlig. Vattenavvisande, lätt och följsam men ändå stabil sko som ger bra grepp på alla typer av underlag. Miljövänlig impregnering **BIONIC-FINISH®ECO** ger ett extra hållbart skydd. Bra hälgrepp, ventilerande, vridstyvt och stötdämpande EVA-sula. Förstärkningar på utsatta partier. Anpassad efter nordiska storlekar.

DAM - Lila - Art nr 5682 • Stl. 37–41.
HERR/DAM - Svart - Art nr 5683 • Stl. 37–46.



495:-
Strumpor på köpet!

Midkänga RESELE
Slitstark och bekväm allroundkänga. Stabil och vridstyvt. Vattenavvisande och extra slitstark med förstärkningar på utsatta partier. Kraftigt sula. Anpassad efter nordiska storlekar.

Skaftthöjd: ca 13 cm. **Vikt:** ca 480g/känga.

HERR/DAM Terrakotta - Art nr 3491 • Stl. 36–46.
HERR/DAM Svart - Art nr 3490 • Stl. 37–46.
DAM Cerise - Art nr 3492 • Stl. 36–42.



395:-
Strumpor på köpet!

Euro-Hunt WOOD - Art nr 5900
Lätt och följsam fritidsstövle i lägre modell som är lätt att komma i och ur. Halksäker sula och skaft i mjuk och smidig neopren.

Skaftthöjd: 20 cm. **Vikt:** 770g/stövel.

Stl. 37–46.



Varm och go fleecejacka TILL SUPERPRIS!

249:-

Fleecejacka TÖRINGE
Mjuk och skön fleecejacka med stickad utsida och värmande fleece på insidan. Använd som en lättare jacka, förstärkningsplagg eller som en kraftigare tröja inomhus. Två sidfickor med dragkedja.

HERR - Art nr 6087
Färg: Svart, Blå. • **Stl. S–3XL.**

DAM - Art nr 6088
Färg: Svart, Blå, Lila. • **Stl. 34/36–50/52.**



550:-

360:-

HERR/DAM

Skön byxa fodrad med MJUK FLANELL!

Mjukt flanelldoder

VATTENAVVISANDE LÄTT DUN

Dunjacka HEMSEDAL
Ultralätt och smidig dunjacka som erbjuder suverän värme och bästa andasförmåga. Tar minimal plats i packningen. Miljövänlig impregnering **BIONIC-FINISH®ECO** vilket innebär att plagget är vattenavvisande, extra slitstarkt med ett extra hållbart skydd. Sidfickor med dragkedja, mudd i ärmslut samt dold dragsko nedtill.

HERR - Art nr 2877 • Svart, Blå. • Stl. C46–58.
DAM - Art nr 2878 • Svart, Lila. • Stl. 36–50.



Beställ en gratis
HÖSTKATALOG
på engelsons.se



Fritidsbyxa HAKKAS
Extra skön fritidsbyxa med varmt, mjukt och funktionellt flanelldoder. Slitstarkt, smuts- och vattenavvisande yttermaterial som lämpar sig väl att vaxa. Impregnerade med 3M Scotchgard™. Komfortresår i midjan. Sidfickor, rymliga benfickor med lock, benficka samt bakfickor med lock. Förböjda knän samt ställbar vidd i nederkant med tryckknappar. **Färg:** Antracitgrå.

HERR - Art nr 5575 • Stl. C46–58, D96–112.
DAM - Art nr 5574 • Stl. 36–46.

engelsons.se

Vi måste kämpa för vår röst i kommunerna!

En spännande och innehållsrik höst väntar oss som är aktiva i SKPF-pensionärerna. Förberedelserna inför kongressen nästa år är i full gång, motioner skrivs och behandlas redan ute i landet. Med start sista veckan i september kommer vi att samla alla ordförande i avdelningar och distrikt till tre konferenser då vi bland annat ska diskutera medlemsvärning.

SNART KOMMER statsbudgeten att presenteras och då får vi se vad som händer med vallöftena från förra året. Kommer skatten på pensioner att sänkas, hur blir det med extra pengar till kommuner och regioner för att klara vård och omsorg till äldre som behöver det och kommer det att bli lagstiftning om obligatoriska pensionärsråd – se där några frågor som vi med spänning väntar att få svar på. Sedan ska budgeten klara behandlingen i Riksdagen utan att våra frågor hamnar i stryckklass. Onekligen en spännande och avgörande höst för oss äldre.

VI FÅR INTE GLÖMMA att det finns möjligheter att påverka dåliga beslut. I Gislaved ville kommunen lägga ner det kommunala pensionärsrådet

”Det finns möjligheter att påverka.”



Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna

och två äldreboenden. Omfattande protester, inte minst från oss SKPF:are, ledde till att kommunen anordnade ett möte där över 600 personer slöt upp och tvingade fram ändring av beslutet. Tyvärr är det fler kommuner än Gislaved som har planer på att lägga ner eller försämra sina pensionärsråd. Det här kommer att bli en tuff kamp att föra under de kommande åren för att våra röster i den kommunala världen inte ska tystas.

SJÄLV NJUTER JAG av sensommarvärmen och känner både tacksamhet och glädje för den fantastiska uppvaktningen jag fick på min födelsedag. Det gav både inspiration och energi och blev en perfekt start på hösten.

Nu kavlar vi upp ärmarna och kör!

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
T f redaktör: Rikard Johansson
Layout: Rikard Johansson
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 44

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-
anten, 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:



Internetklyftan stänger ute

6 Samtidigt som 100 procent av 16-25-åringarna i Sverige använder internet varje dag använder 42 procent av de som är 76 år eller äldre aldrig någonsin internet. Internetklyftan gör att vi inte längre har lika möjligheter att delta i ett allt mer digitaliserat samhälle.

Brist på demensboenden

16 Varannan kommun har brist på äldre- och demensboenden. Och det ser bara ut att bli värre. Allt som allt bor i dag 94 procent av Sveriges befolkning i kommuner som har underskott på bostäder

Underbara ängamat!

23 Leif Kindblom slår ett slag för soppkulturen och ger sitt bästa recept på favoriten Ängamat.

Kameror som räddar liv

25 Kameror i ambulansen låter läkaren undersöka den strokedrabbade på distans. Tid och liv sparas.

Ett hundliv till Hollywood

26 "Han offrade sitt liv för att följa oss. Det minsta jag kunde göra var att försöka ta hand om honom", berättar den före detta elitidrottaren Mikael Lindnord om gathunden Arthur, som han adopterade efter en tävling i Ecuador. Nu ska deras berättelse bli Hollywoodfilm.

Berättelsen ska leva

31 Felicia Malmström blev tagen av förintelseöverlevaren Lea Gleitmans vittnesmål om tiden i koncentrationsläger. Nu brinner hon för att föra berättelsen vidare. "Så länge jag lever ska jag fortsätta berätta Leas historia", säger Felicia.

Kompisbord mot ensamhet

44 SKPF Pensionärerna lanserar nu konceptet Kompisbord som ett led i arbetet mot ensamheten i samhället. Landets första Kompisbord finns redan på plats i Eskilstuna och nu hoppas förbundet att konceptet ska sprida sig.

Akterseglade av samtiden

Jag började använda internet i slutet av 90-talet. Bankerna hade börjat erbjuda internetbank och även om man på den tiden fortfarande var tvungen att knappa in långa OCR-nummer och hålla reda på en bankdosa så var det onekligen smidigare än att behöva gå till banken eller posten.

Men det var inte den nyvunna friheten i att slippa släpa mig till banken som fick mig att verkligen uppskatta internet. Nej, det var något betydligt roligare: musik. Jag hade fram till dess underhållit mitt musikintresse genom att köpa album på CD eller vinyl. Oftast skedde inköpen genom ett fysiskt besök i en fysisk skivbutik. Om man var ute efter ny musik som därtill låg på topplistan var det sällan problematiskt. Men om man som jag mest var intresserad av hyfsat impopulär musik producerad innan 1980 var det i regel bara skivbörsar och en enorm skopa tur som kunde tillfredsställa behovet.

ALLTSÅ SLOG INTERNET ner som en bomb i mitt liv. Plötsligt fanns all världens musik bara några knapptryck bort. Vem som helst med rätt utrustning kunde digitalisera sina vinyl- och CD-skivor och ladda upp dem gratis på olika fildelningstjänster där vem som helst med en uppkopplad dator kunde ladda ner dem.

Baksidan var förstås att det inte var lagligt. Men glädjen över att slippa ta taget till Stockholm, gå en dag i skivaffärer och nedslagen behöva åka hem till Motala tomhänt, övertrumfades min och många andras känsla för lag och moral med råge.

SEDAN DESS HAR det hänt en del. Musikbranschen har kommit ikapp utvecklingen och erbjuder i dag lagliga och enormt

mycket smidigare sätt att lyssna på musik över nätet än vad det sena 90-talets fildelning kunde bjuda på. Och plötsligt betalar jag mer än någonsin för musik, genom prenumerationer på musiktjänster som tillhandahåller såväl ny populärmusik som gammalt introvert skräp som bara jag och en handfull andra är intresserade av.

Bankerna har också hunnit ikapp. I dag fotograferar jag räkningarna med min telefon och signerar dem med bank-ID och behöver aldrig mer knappa in ett endaste OCR-nummer.

DEN HÄR UTVECKLINGSRESAN har alla i min generation varit med om. Och det har stigit oss åt huvudet. Det är mina generationskamrater som drivit på en utveckling där exempelvis bank-ID inte längre är ett smidigt alternativ utan ett krav för att kunna ta del av viktiga samhällstjänster. Äldre generationer har aktersegats av de redan frälsta. Och den världsfrånvända självupptagenhet som företag och myndigheter uppvisar när de skryter med att "nu har vi gått över helt till bank-ID" är motbjudande. Om detta handlar detta nummers temablock om digitalt utanförskap.

JAG SKULLE ÖNSKA ATT alla som aldrig testat internet kunde få göra det med samma nyfikenhet och upptäckarglädje som min generation fick uppleva på 90-talet. För mig var det musiken, för andra kanske det var film eller trädgårdsintresse som fick dem att ge sig ut i den digitala världen. Allt du är intresserad av finns på nätet. Låt lusten styra. Och nu när jag är äldre och mer ansvarstagande bör jag väl också tillägga: "Och bryt inte mot lagen".

”Det var inte friheten i att slippa släpa mig till banken som fick mig att uppskatta internet.”



Rikard Johansson, t f redaktör Här&Nu

Många äldre inte på nätet

► 579 000 över 75 inte en del av det digitala samhället ► "Känner sig mobbade av samhällsutvecklingen"



FOTO: PENSIONSMYNDIGHETEN

Beslut väntas om riktålder

Den 16 oktober beslutar Riksdagen om regeringsförslaget om en högre riktålder och ett nytt åldersbegrepp i socialförsäkringsbalken. Propositionen kom i slutet av maj och syftar bland annat till att inga glapp ska uppstå i övergången från socialförsäkring till pension när pensionsåldern höjs.

Protester räddade KPR

Efter hård kritik från oppositionspartier och pensionsorganisationerna har den styrande borgerliga alliansen i Gislaved backat från förslaget att upplösa det kommunala pensionsrådet (KPR). Exakt hur dialogen mellan politikerna och pensionärerna ska se ut i framtiden är ännu oklart. S, Mp, Westbo-partiet och den borgerliga alliansen har enats om att formerna för framtida dialog ska diskuteras fram under hösten med pensionsorganisationerna. SD, V och Kommunistiska Partiet vill i stället bevara KPR så som det var.

DIGITALT UTANFÖRSKAP

Samtidigt som 100 procent av 16-25-åringarna i Sverige använder internet varje dag använder 42 procent av de som är 76 år eller äldre aldrig någonsin internet, medan 11 procent gör det sällan.

– De som är sällan-användare känner sig inte heller som en del av det digitala samhället, säger Måns Jonasson, digital strateg på Internetstiftelsen.

När allt fler samhällstjänster blir internetbaserade hamnar en stor grupp medborgare på efterkälken. Många myndigheter och företag kräver exempelvis att användarna identifierar sig med bank-ID. Bank-ID är ett sätt för användaren att via en app i telefonen eller på datorn bevisa sin identitet, vilket gör att allt från internetbetalningar till deklarationen kan klaras av med några knapptryck. Förutsatt att man har ett bank-ID, förstås. Vilket tre fjärdedelar av de som är över 75 år inte har.

Svårt stå utanför

– Utvecklingen har gått så fruktansvärt fort, det har gått att stå utanför internet fram till för 2-3 år sedan. Men nu går det inte längre, säger Måns Jonasson på Internetstiftelsen.

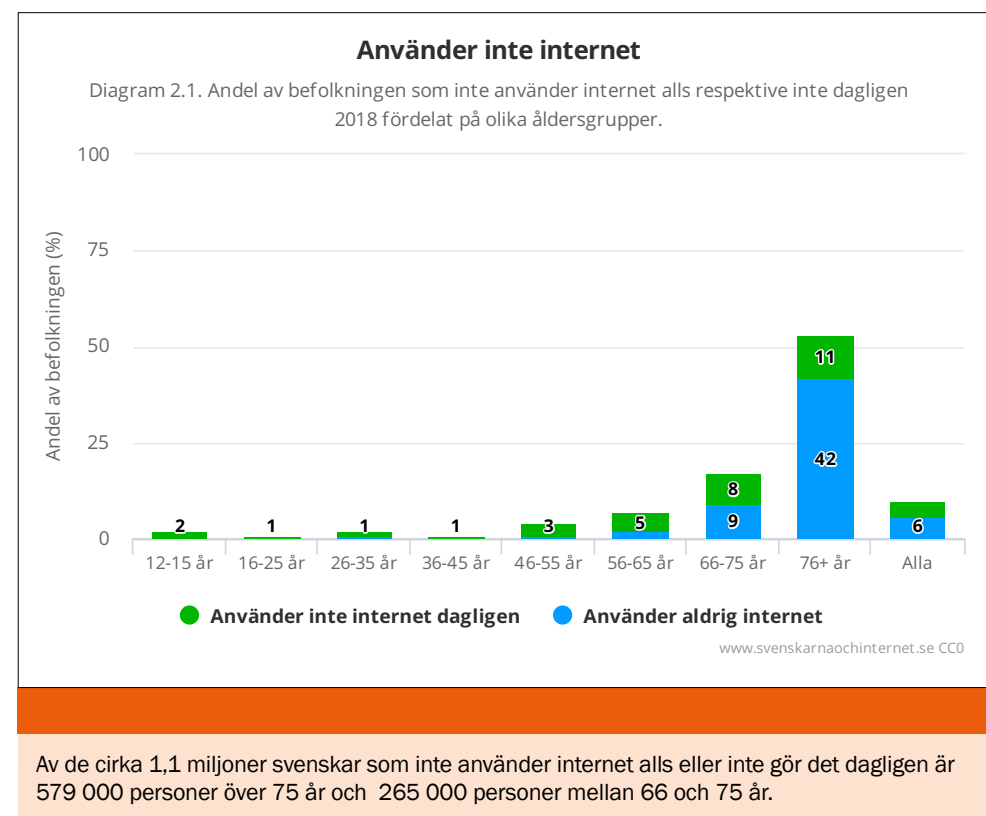
I Sverige har utvecklingen gått



FOTO: ISTOCKPHOTO

”Det har gått så fruktansvärt fort.”

snabbare än i andra länder, mycket på grund av vårt standardiserade system med personnummer och identitetshandlingar som fungerar över hela landet. Samtidigt har det funnits en fartblindhet i utvecklingen där mycket liten hänsyn har visats alla de, företrädesvis äldre, som saknar tillgång till de nya nätlösningarna. Måns Jonasson nämner som exempel flera kommuner som i dag enbart



kommunicerar med medborgarna via Facebook och Twitter.

Piska istället för morot

– Många äldre känner sig mobbade av samhällsutvecklingen, där såväl myndigheter som företag nu plötsligt kräver att alla ska behärska nya internetlösningar.

– Det är inte någon bra drivkraft för att få någon att testa något nytt. Det blir piska istället för morot.

Han menar att det är betydligt enklare att lära sig använda internet om man får börja intressera sig för det som är roligt med nätet:

– När vi yngre anammade internet var det inte samhällstjänster som lockade. Det var det lustbetonade, att allt man var intresserad av finns där. Du kunde hitta matlagningskanaler på Youtube, lyssna på musik eller fördjupa dig i ett trädgårdsintresse. Många äldre



Måns Jonasson

har ännu inte upptäckt detta.

Hjälp finns emellertid att få. Digidelcenter är lätt tillgängliga och bemannade platser med goda öppettider, som drivs i samarbete mellan Internetstiftelsen, näringsdepartementet och biblioteken. På dessa center kan man få hjälp av personal med att lära sig använda nätet.

– Vi måste se på de äldre utan internetvana som nybörjare, de är precis i samma situation som vi yngre var när vi första gången kom i kontakt med nätet, säger Måns Jonasson och berättar om äldre som har blivit dagliga internetanvändare via Digidelcenter genom att upptäcka att man exempelvis kan kolla på sina favoritteveprogram när man vill på nätet.

IT-ombudsman

På Digidelcenter kan man också få hjälp med att betala sina räkningar och hantera andra viktiga digitala ärenden. Men projektet finns i dagsläget bara på femton platser i landet och det är osäkert om finansieringen kommer att förnyas efter nästa år.

– Det bästa vore förstås om alla kommuner tog ansvar för att de äldre ska kunna använda de tjänster som samhället kräver. Jag skulle gärna se ett statligt eller kommunalt stöd för en slags IT-ombudsman, avslutar Måns Jonasson.

TEXT: RIKARD JOHANSSON



”Analog system bör finnas kvar”

► Forskar om äldres digitala värld

DIGITALT UTANFÖRSKAP Äldre riskerar att hamna i ett socialt utanförskap i det nya digitala samhället. Forskaren Linda Reneland-Forsman har mött seniorer som gett upp och slutat ägna sig åt sina intressen när de blivit hänvisade till nätet.

När gamla analoga system ersätts av nya digitala riskerar äldre att hamna utanför. De kan uppleva att det är alltför komplicerat att få ordning på digitalboxen, köpa biljetter till bio eller bussen. De upplever sig begränsade och det är lätt att hamna i ett socialt utanförskap.

– Det är bekymmersamt att många människor ändrar sina livsstilsvanor och inte längre kan göra sådant som de har varit intresserade av som att resa eller gå på bio för att de inte förstår hur de ska boka biljetter på nätet, säger Linda Reneland-Forsman.

Mötte uppgivenhet

Hon är lektor i pedagogik vid Linnéuniversitetet i Kalmar. I fyra år har hon studerat hur personer över 65 år upplever sin digitala värld. Hon intervjuade 18 personer.

– Jag trodde att jag skulle möta ilska,

men jag mötte uppgivenhet. Vi får skylla oss själva för jag ganska ofta, och den bilden förväntade jag mig inte. De hade redan accepterat att de avstår från till exempel att resa. Att det redan fanns en sådan självpåtagen skuld och acceptans av utanförskap var förvånande, säger Linda Reneland-Forsman.

En del redan frälsta

Samtidigt finns äldre som inte känner igen sig i den bilden, men Linda Reneland-Forsman menar att de är redan frälsta och har intresset för att lära sig. Hon tycker också att rapporter många gånger handlar om hur bra tillgången till internet är i Sverige.

– Att vi har en fantastisk uppkopplingsstatistik spelar ingen roll. Bara för att man har tillgång betyder inte att man använder internet.

Hon är kritisk till att det är upp till var och en att lära sig hur det fungerar. Allt för mycket ansvar läggs på individen.

Nonchalant samhälle

– Jag tycker att samhället har haft en lite nonchalant inställning till den här frågan. Det är naivt att tro att man ska kunna ha studiecirkel eller aktiviteter på



Linda Reneland-Forsman är kritisk mot studiecirkel som hon menar ofta är upplagda utifrån att förstå tekniken, snarare än inriktade på deltagarnas behov.

” Jag skulle vilja ha ett omtänk kring alla regeringens satsningar.

biblioteket, dit äldre ska gå och lära sig. Som pedagog menar jag att de här initiativen ofta är felaktigt upplagda. De är sällan inriktade på de behov som äldre har. De äldre vill inte förstå tekniken, de vill bara att det ska fungera.

Linda Reneland-Forsman tycker att det vore en god idé att skapa mötesplatser i närsamhället dit människor kan komma med sina frågor.

– Jag skulle vilja ha ett omtänk kring alla satsningarna som regeringen har visat. Jag tycker också att det är allvarligt

att man styr över mycket samhällsinformation till nätet. Det bör finnas kvar analoga system, så att det går att nå myndigheter genom att ringa.

”Höj kunskapsnivån”

Insatser bör riktas för att höja kunskapsnivån om det digitala för äldre, så att de inte hamnar efter.

– Det handlar om att bygga upp stöd och support. Det borde finnas någon som ser till att det som dragits till väggen också resulterar i att du kan titta på ny-

hetera. Till exempel en IT-vaktmästare.

Linda Reneland-Forsman har fått många reaktioner från människor som känner igen sig i problemen. Hon hoppas att hennes studie ska leda till eftertanke.

– Det är klart att det görs en massa goda initiativ. I norra Sverige jobbar man med uppsökande verksamhet eller med internetkonsulter som verkligen möter äldre för att hjälpa dem. Jag vet att i Kalmar ska man sätta igång ett initiativ där gymnasieelever hjälper äldre, säger hon.

TEXT: ANNA SMEDBERG FOTO: KRISTINA WIRÉN

Här får seniorer testa **livet på nätet**

DIGITALT UTANFÖRSKAP I dag förväntas alla ha tillgång till internet och kunskap om hur man kommunicerar via e-post, skriver meddelanden på telefonen och använder många andra digitala funktioner. Men många äldre hänger inte med i utvecklingen. Margareta och Florentin fick hjälp av organisationen IT-guide.

Datorer, smarta telefoner och surfplattor är i dag i nästan var mans hand. Och när alltmer digitaliseras förväntas det också att vi medborgare tar till oss ny kunskap. Inte alltid självklart för äldre som i motsats till unga inte har vuxit upp med den digitala utvecklingen.

På stadsbiblioteket i Trollhättan finns gratis hjälp – vilket Margareta Ahlberg testade en lördag i våras. Hon och it-guiden Lul Indabio sitter tätt intill varandra med ansiktena vända mot en Ipad-skärm. Bildapplikationen Instagram är uppe.

– Jag har väl fler bilder, var hittar jag dem? Den du tog nu har inte kommit, säger Margareta.

– Man kan lägga upp bilder på olika sätt. Här är den. Innan du delar kan du skriva något och lägga till en plats också, säger Lul och visar hur det går till att tagga Folkets hus.

Van internetanvändare

Margareta är 83 år. Hon är en van internetanvändare som dagligen kommunicerar med vänner och bekanta via e-post. Men det finns delar av den digitala världen som hon inte känner sig helt hemma i. Som Instagram.

– Ibland säger de på P4 att de har lagt ut en bild på något. Jag har tänkt att det vore roligt att se, men inte riktigt fattat



Florentin Prado får snabb hjälp med sin fråga. "Jag kan lite om datorer, men vi äldre måste repetera" säger han. "Jag vet, det är samma sak med min mamma", säger IT-guiden Ali Haj Marsak.

hur jag ska hitta radiokanalens Instagram. Nu kan jag det, säger hon.

Hur ser du på den snabba utvecklingen med it och digitalisering?

– Det är jättebra, men det går lite över huvudet på mig. Allt det här är nyheter som har tillkommit efter att jag fyllt 70. Jag använder så mycket jag kan, men vill inte ta till mig allt – och måste inte det än.

De flesta i Margaretas ålder är mindre aktiva på nätet. Enligt Internetstiftelsen är 42 procent av de svenskar som aldrig använder internet 76 år eller äldre. Och utan kunskap och vana kan det vara lätt att känna sig utanför, socialt och kulturellt.

Organisationen IT-guide hjälper seniorer att hitta i den digitala djungeln. Ledarna är nyanlända ungdomar som får en chans att prata svenska, utöka sitt nätverk och får genom verksamheten också ett första jobb.

Visste inget om Sverige

På stadsbiblioteket i Trollhättan är det Lul Indabio, Ali Haj Marsak och Mohammad Al Homsy (19, 17 respektive 18 år unga) som dragit på sig de ljusblå instruktörströjorna.

– Förut var jag bara hemma och i skolan och kände inte till något om svensk

kultur eller hur svenska människor är. Jag hade ingen aning! Jag har lärt mig så mycket och nu känns det helt normalt att snacka med okända, säger Lul.

Ali nickar igenkännande.

– Förut vågade vi knappt prata med andra för att vi inte kan så mycket svenska. Det är mycket lättare nu, säger han.

Mohammad har också blivit säkrare på svenskan, men har även fått med sig något mer av alla möten med pensionärer.

– De lär mig tålmod! En 85-åring ville skapa ett nytt e-postkonto och det gick så



Margareta Ahlberg får en lektion i Instagram av Lul Indabio på sitt första besök hos IT-guide i Trollhättan.

långsamt att vi inte hann hjälpa de andra besökarna. I mellanöstern går allt jättesnabbt, här tar man det lugnt.

Vill fylla kunskapsluckor

Florentin Prado, 63 år, närmar sig IT-guidernas hörna och drar en nummerlapp. Det är första besöket och han hoppas få hjälp att fylla flera kunskapsluckor.

– I dag gör man allt med datorn, men vi äldre kan inte. Det är fantastiskt att ungdomarna sitter här och väntar på människor som jag.

Först och främst vill han lösa ett problem med bakgrundsbilden i appen

”Idag gör man allt med datorn, men vi äldre kan inte.”

Whats app. Ali lyssnar noga och visar hur det fungerar med några snabba klickanden på mobilen.

– Tryck här och välj sedan bakgrundsbild. Du kan ändra den om du vill och bara ha en färg i stället. Det är lätt eller hur?

– Det är lätt för dig! Tack så mycket, du är en duktig pojke, utbrister Florentin.

Han planerar att återkomma till IT-guiderna.

– Jag har mobilt bank-id, men vet fortfarande inte hur man betalar fakturor digitalt. Jag vill också ha Swish, det ska jag fråga om nästa vecka.

TEXT OCH FOTO: MINNA ULIN

- Skaffa en dator
- Gå en datorkurs
- Våga ta emot hjälp

20

år har Gurli varit med i Senior-net Helsingborg – lika länge som föreningen har funnits. Jubileumet firades med blommor och tårta i somras.



SeniorNet Sweden

- Är en ideell IT-förening med underavdelningar över hela landet.
- Grundidén är att äldre lär äldre om digital kommunikation och internet.
- Föreningen vill inspirera seniorer att ta vara på digitaliseringens alla positiva möjligheter.
- I de olika lokalföreningarna finns ett brett nätverk av seniora medlemmar med stora datorkunskaper, och detta kunnande sprids till andra seniorer med syfte att bidra till ett digitalt innanförskap.

Gurli, 100, gillar digital kommunikation

DIGITALT UTANFÖRSKAP Gurli Hörnfeldt, 100 år, köpte sin första dator för 21 år sedan. Ett år senare gick hon med i föreningen SeniorNet Helsingborg. Tack vare den lugna inlärningstakten där äldre med mer datorkunskap lär andra äldre med mindre kunnande är Gurli numera en van och säker teknikanvändare.

Här&Nu är på plats när SeniorNet Helsingborg firar sitt 20-årskalas. Det vimlar av datorintresserade äldre i föreningens lokaler, och utanför på gräsmattan. En av entusiasterna är Gurli Hörnfeldt, som varit med ända från starten. Med anled-

ning av det får hon idag ta emot en ros ur ordförandens hand.

– Jag köpte min första dator år 1999. Det var när jag nyligen hade flyttat ner till Helsingborg från Örnköldsvik efter att min man hade dött. Eftersom en av mina två döttrar bor här hamnade jag i Skåne, säger Gurli.

Bäst att det får ta tid

Det var Gurlis dotter som hittade föreningen SeniorNet och föreslog sin då 80-åriga mamma att hon skulle bli medlem för att lära sig lite mer om sin nyinköpta dator.

– Jag gick min första kurs i förening-

ens källarlokal under biblioteket, minns Gurli.

SeniorNet har många fördelar men det allra bästa med föreningen tycker Gurli är att inläringen får ta lite tid, det är datorkunniga äldre som undervisar andra äldre som kan lite mindre.

– Jag har gått flera datorkurser här på SeniorNet, och har lärt mig det viktigaste, säger Gurli.

Och det visar sig att e-post är det mest betydelsefulla datorredskapet i Gurlis vardagsliv.

– Varje dag e-postar jag med någon eller några i min familj. Jag har två barn och sju barnbarn, och att slippa skriva

”Varje dag e-postar jag med någon i min familj.”

vanliga brev är skönt. Det är mycket bättre med e-post för då vet jag att breven kommer fram och så får jag svar med en gång. Jag tror faktiskt inte att jag hade haft så mycket kontakt som jag har med min familj om det inte vore för min dator, säger Gurli.

Mindre ensamt med mail

Något Gurli också tycker är bekvämt är att bestämma tid och plats för möten via email. Tack vare SeniorNet har hon fått kontakt med andra äldre, och när det är dags för att mötas då bestäms allt via mailen.

Därhemma har Gurli en fast telefon, en

mobiltelefon och en stationär dator. Och en sak är säker, hon kommer aldrig att bli för gammal för att använda sig av digital kommunikation.

– I och med att jag har tillgång till e-post blir det mindre ensamt, säger Gurli.

Den sista frågan blir vad SeniorNet har inneburit för Gurli de senaste 20 åren?

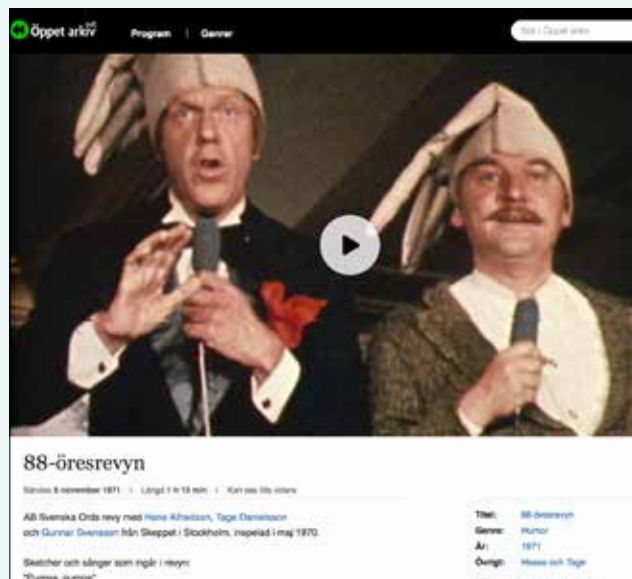
– Det betyder mycket för mig att få komma hit och träffa alla människor. Gemenskapen är viktig, och att jag lär mig nya saker, avslutar Gurli.

TEXT OCH FOTO:

KERSTI HILDING HANSEN

Nöje & nytta på internet

DIGITALT UTANFÖRSKAP Nyfiken på internet, men vet inte var du ska börja? Testa att utgå från något du är intresserad av. Här&Nu tipsar om några populära vattenhål för den som vill fördjupa sig i ett intresse.



TV

SVT PLAY

SVT Play är Sveriges Televisions hemsida för strömmat innehåll. Här kan du kolla på Svts olika program när du vill.

Adress: www.svtplay.se

Något att börja med:

Sportspegeln

Direktlänk: www.svtplay.se/sportspegeln

Antikrundan

Direktlänk: www.svtplay.se/antikrundan

ÖPPET ARKIV

Öppet arkiv är en växande samling teveprogram från Sveriges Televisions arkiv, med klassiska serier som Saltkråkan, Hedebyborna och Svenska hjärtan, och folkkära program som Gäst hos Hagge och Hylands hörna.

Adress: www.oppetarkiv.se

Något att börja med:

Markurells i Wadköping (1968)

Direktlänk: www.oppetarkiv.se/etikett/titel/Markurells_i_Wadköping/

Hemsöborna (1971)

Direktlänk: <https://www.oppetarkiv.se/etikett/titel/Hemsöborna/>

VIDEOKLIPP

YOUTUBE

Youtube är en webbplats med videoklipp som laddas upp av dess användare. Här finns allt mellan himmel och jord. Skriv in något du är intresserad av i sökrutan (till exempel "trädgård", "Rolling Stones" eller "flugfiske") och låt dig förvånas över alla filmklipp på temat.

Adress: www.youtube.com

SOCIALA MEDIER

FACEBOOK

Facebook är en social nätverkstjänst som låter användarna skapa en personlig profil, lägga till andra användare som vänner och utbyta meddelanden. Man kan också ansluta sig till olika intressegrupper, som exempelvis SKPF Pensionärerna. Många använder Facebook för att hålla kontakt med familj och vänner.

Adress: www.facebook.com

INSTAGRAM

Instagram är en app, det vill säga ett program, för smartphones i vilken användarna direkt från telefonen kan ladda upp och dela bilder och korta filmklipp med andra användare. Instagram låter också användaren följa inlägg som innehåller vissa ord som man är intresserad av, exempelvis musik, mode eller hästsport. Sådana intresseord kallas för "hashtaggar". Appen hittar du i Appstore (om du har en Iphone) eller Google Play (om du har en Android-telefon).

Om du vill använda Instagram finns en bra nybörjarguide här: www.kurser.se/guider/instagram-for-nyborjare-11337



NYHETER

OMNI

Omni är en nyhetstjänst som samlar de viktigaste och allra senaste nyheterna från de största tidningarna och nyhetssajterna i Sverige och runt om i världen och sammanfattar på svenska. Varje nyhet har länkar så att man kan klicka sig vidare och läsa mer om man är intresserad. Sidan uppdateras dygnet runt.

Adress: www.omni.se

ANNONS

Hjärnan i fokus



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

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

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

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

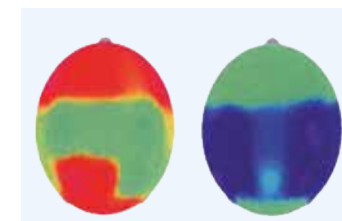
BANBRYTANDE

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

som; minne, uppmärksamhet och koncentration.

KOGNITIV FUNKTION

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



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

I mätningar ses enkelt uttryckt hjärnans minnes- och koncentrationsfunktioner.

Detta kallas med ett samlat

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

VALNÖT

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

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

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



Jag kände mig vimsig!

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

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

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

Aktiv och klar i huvudet

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

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

Brist på äldreboenden i varannan kommun

BOSTADSBRISTEN I uppmot hälften av landets kommuner råder nu brist på äldre- och demensboenden. Det visar Boverkets årliga enkät. Och bristen blir bara värre.

Årets bostadsenkät från Boverket besvarades av 280 av landets 290 kommuner. Resultatet är nedslående. 127 av de svarande kommunerna rapporterar brist på äldre- och demensboenden. Det är en ökning med elva kommuner sedan förra året.

– Om det är så att man inte klarar av att bo kvar hemma då blir det akutplaceringar på korttidsvård men annars så försöker vi klara av det med hemtjänstinsatser. I dag är det framför allt de som är sjuka som får en plats på äldreboende, säger Solweig Eriksson Kurg, sakkunnig vid vård och omsorgsnämnden i Nyköpings kommun, till Sveriges Television.

Fastnar i sina hem

I socialtjänstlagen slås fast att det är kommunernas ansvar att ”inrätta särskilda boendeformer för service och omvårdnad för äldre människor som behöver särskilt stöd”. Att så pass många kommuner inte klarar av att göra detta leder till att åtskilliga äldre fastnar i sina hem utan den hjälp samhället egentligen är skyldigt att bistå med.

– Grundproblemet är att det byggs för lite, och att det inte byggs för rätt behov, säger Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna, och fortsätter:

– Ensamhet, hög ålder och omsorgsbehov måste i sig ge rätt till ett anpassat



Många äldre fastnar i sina hem utan den hjälp samhället är skyldigt att ge.

FOTO: ISTOCKPHOTO

SKPF kräver:

- Att fler bostäder byggs för äldre.
- Att det skapas fler alternativa boendeformer med god tillgänglighet.
- Att ensamhet och hög ålder ska ge rätt till bistånd för ett annat boende till rimliga kostnader i olika boendeformer.
- Att kommunerna på olika sätt ska underlätta för äldre att flytta till apassat boende.

boende. Flera av kommunerna i enkäten säger att de tror sig kunna bygga ikapp inom några år, men många med stora behov kan förstås inte vänta så länge.

71 procent av kommunerna som svarat på Boverkets enkät bedömer att behovet av särskilt boende för äldre kommer att vara täckt först om fem år.

Behövs 640 000 bostäder

Allt som allt bor i dag 94 procent av Sveriges befolkning i kommuner som har underskott på bostäder, enligt en tidigare rapport från Boverket från i juni i år. Där slås också fast att det kommer att behövas totalt 640 000 nya bostäder i Sverige fram till år 2027.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

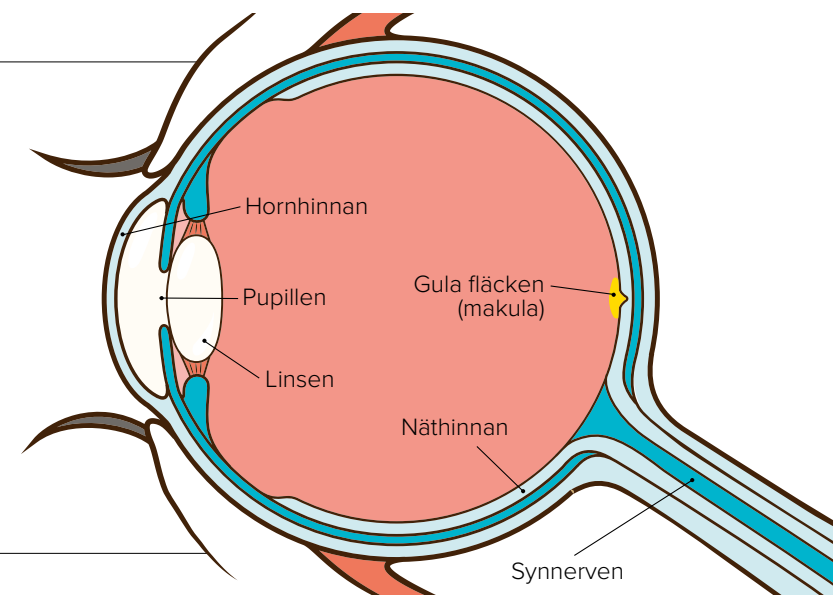
Därför kan Blue Eye Original hjälpa det åldrande ögat.

Det åldrande ögats normala förändring:

- Minskat kontrastseende
- Minskat mörkerseende
- Mer beroende av ljus
- "Blåljus" från läsplattor och LED-lampor ökar oxidationen

Effekten av Blue Eye's blåbärsextrakt:

- ✓ Stöder synskärpan
- ✓ Stöder näthinnans ljuskänsliga celler (retinalfunktionen)
- ✓ Naturligt försvar mot oxidation
- ✓ Hjälper till att skydda ögat



SÅ HÄR FUNGERAR BLUE EYE:

En tablett Blue Eye Original är baserat på extraktet LUTANTHIN-11™ som ger ögat en hög halt lutein i kombination med koncentrerade, svenska blåbär. Blåbäret bidrar till ögats normala funktion och synförmåga men innehåller också antocyaner/antocyaniner som ger blåbäret antioxidativa egenskaper och skyddar ögats celler mot oxidativ stress.

STÖDER DE LJUSKÄNSLIGA CELLERNA

Detta hjälper ögats ljuskänsliga celler i näthinnan. Näthinnan förändras nämligen naturligt med stigande ålder och ett äldre öga behöver tre gånger så mycket ljus som ett yngre. Blåbäret i Blue Eye Original stöder den retinala funktionen, d v s stöder näthinnans ljuskänsliga celler.

SKYDD MOT FRIA RADIKALER

Samtidigt får ögat ett naturligt försvar mot fria radikaler. Fria radikaler är en önskad effekt av syrets oxidationsprocess som kan ta fart av t ex ljuset i läsplattor eller LED-lampor.

GULA FLÄCKEN – RIK PÅ LUTEIN

Gula fläcken är mycket rik på lutein, och det enda sättet att förse gula fläcken med nytt lutein är via kosten. Blue Eye innehåller dessutom zink, vitamin A och vitamin B2 som bidrar till normal synförmåga.



Sänkt skatt nästa år

Swedbank har tittat på effekterna av nästa års höjning av prisbasbeloppet. Höjningen av prisbasbeloppet påverkar en rad olika bidragsnivåer. Även grundavdrag och jobbskatteavdrag påverkas, vilket innebär sänkt inkomstskatt för både pensionärer och förvärvsarbete.

Det här är några av de effekter som det höjda prisbasbeloppet 2020 får på bidrag och skattegränser:

- Garantipensionen höjs med mellan 130 och 145 kr per månad.
 - Sjukpenninggrundande inkomst höjs något. Den högsta sjukpenningnivån höjs med 14 kronor per dag.
 - Grundavdrag och jobbskatteavdrag höjs, vilket i sin tur innebär sänkt skatt på arbetsinkomst och pension.
 - Skiktgränserna för statlig inkomstskatt höjs, vilket innebär lägre skatt för de som tjänar över 42 000 kronor/månad.
 - Spärrbeloppet — lägsta nivån — för fastighetsavgiften höjs med 54 kronor/år.
- De föreslagna förändringarna av basbeloppen fastställs formellt av regeringen under hösten. Förutom det som nämnts



ovan finns förslag till förbättringar av grundskydden inom pensionssystemet, men eftersom de inte har beslutats ännu av riksdagen inkluderas de inte heller i Swedbanks beräkningar.

Ändras i januari varje år

Prisbasbelopp och inkomstbasbelopp är referensbelopp utifrån vilka pensioner, olika ersättningsnivåer och skatter sätts.

Beloppen ändras i januari varje år. Prisbasbeloppet påverkar garantipension, studiemedel, sjuk- och föräldrapenning. Även grundavdrag, jobbskatteavdrag och skiktgränser påverkas av prisbasbeloppet. Det förhöjda prisbasbeloppet ligger till grund för beräkningen av tilläggspension och inkomstbasbeloppet styr pensionsgrundande inkomst och fastighetsavgift.

TEXT: SOFIA NOAKSSON FOTO: ISTOCKPHOTO

Jobba längre lönar sig i ny rapport

För den som jobbar till 68 i stället för till 65 ökar den månatliga pensionsutbetalningen med 23 procent. Att gå vid 62 sänker pensionen med 18 procent. Det visar en ny Tumregelsrapport från Pensionsmyndigheten.

Bland annat räknar man på pensionsålderns betydelse för den framtida pensio-

nen, där både den allmänna pensionen och tjänstepensionen räknas samman.

Skillnaderna är stora. Att jobba till 70, i stället för 65, kan öka bruttopensionsnivån med 43 procent per månad. Detta för att ytterligare ett år mer i arbete efter 65 år genererar mellan 6 till 11 procent extra pension i månaden före skatt, för de som tjänar upp till 40 250 kronor. Att å andra

sidan gå före 65 minskar pensionen med cirka 5–6 procent för varje tidigare år, för denna inkomstgrupp.

Typfallet i tumregelsberäkningarna är född 1975, och omfattas av avtalspension SAF-LO. Personen börjar arbeta vid 23 års ålder och har en månadslön på 30 000 kronor (2019).

TEXT: SOFIA NOAKSSON

SKPF positivt till sänkt skatt

SKPFs remissvar om sänkt skatt för äldre som lämnades in med PRO, SPF och RPG har fått medial uppmärksamhet. I svaret ställer sig organisationerna positiva till förslaget.

PENSIONSFRÅGAN

Vad händer med pensionen när jag dör?

FRÅGA: Jag är gift och undrar vad som händer med min pension när jag dör? Får min fru del av den när jag går bort?

Svar: Om du har pension enligt det nya pensions-systemet så består din allmänna pension av inkomstpension och premiepension. När det gäller inkomstpensionen så finns inget efterlevandeskydd. Det som finns kvar på ditt pensionskonto när du går bort fördelas då ut i form av arvsvinster till de som lever i samma ålder.

Inom premiepensionen finns ett efterlevandeskydd för din maka. Om du tecknat det vid din pensionering får din maka din premiepension utbetald till sig under resten av sitt liv. Hur stora utbetalningarna blir från din premiepension beror på hur mycket du har sparat på ditt pensionskonto och din ålder.

Din tjänstepension kan också omfattas av skydd vid dödsfall. Kontakta ditt/dina försäkringsbolag för dina tjänstepensioner för mer information.



Sofia Noaksson, utredare, SKPF Pensionärerna

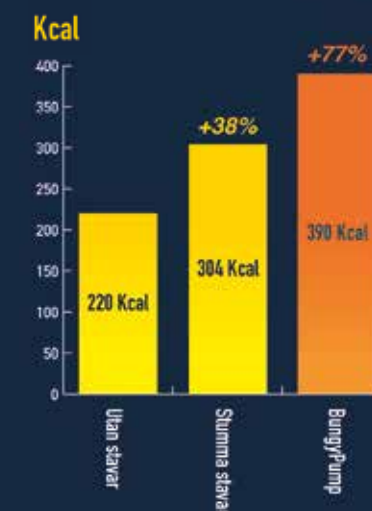


Trött på övervikten?

BungyPump fjädrande stavar ger upp till 77% högre kaloriförbränning jämfört med vanlig promenad.

Cirka 90% av kroppens muskler aktiveras vid användning av BungyPump stavar.

Man tränar styrka och kondition på en och samma gång. BungyPump rekommenderas av sjukgymnaster och används i rehabiliteringen.



Testrapport i samarbete med Modo Sports Academy

Testa BungyPump-stavar i välsorterade sportbutiker nära dig!

Så kan pensionärernas röst stärkas

Trots att lagen förbjuder diskriminering på grund av ålder behandlas äldre fortfarande på ett diskriminerande sätt. Det menar riksdagsledamöterna Barbro Westerholm (L) och Thomas Hammarberg (S) i en debattartikel i Dagens Samhälle, som de skrivit tillsammans med ordförandena i pensionsorganisationerna SKPF Pensionärerna, SPF seniorerna, PRO och RPG.

Skribenterna menar att det är pinsamt att Sverige knappt engagerat sig alls i Världshälsoorganisationens kampanj mot ålderismen, som inleddes för tre år sedan. De tycker också att det saknas konkreta

åtgärder för att underlätta för äldre att arbeta längre.

– Den kompetens och erfarenhet som många åsrika kan erbjuda måste erkännas som en tillgång för ekonomin och hela samhället. Formella hinder bör tas bort för dem som vill och kan arbeta efter det att de nått pensionsåldern, skriver artikel-författarna och fortsätter:

– Vidgad flexibilitet kring arbetstider och andra arbetsförhållanden skulle möjliggöra för fler åsrika att fortsätta inom yrkeslivet. Möjlighet till utbildning bör inte begränsas av åldersskäl. Särskilt stöd för att överbrygga den digitala klyftan

” Ta bort hinder för de som kan och vill arbeta.

kan vara avgörande i enskilda fall.

Skribenterna lyfter också fram den bristande äldrerepresentationen i politiken och menar att partierna har ett ansvar att ändra attityd i samband med nomineringar till de politiska uppdragen. För att stärka de äldres röst i politiken

framhävs också vikten av att politikerna lyssnar på de organisationer som samlar cirka 800 000 av Sveriges pensionärer:

– Förslag från pensionsorganisationerna bör självfallet välkomnas i de politiska processerna.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

LÅT INTE SVAGA BEN STOPPA DIG

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



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.

- ✓ 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

EL&FLEX

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

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

Prova på
50%

PRO EYE

Ögonvitamin

GARANTI
100%
FÖR TRYGG HANDEL

Vår mjuka kapsel Pro Eye för ögonhälsa använder en avancerad formel för att hjälpa till att skydda ögonens hälsa och kompletterar med viktiga näringsämnen som minskar i kroppen när vi åldras. Ingredienserna i Pro Eye är vetenskapligt undersökta och bidrar till bättre ögonhälsa.

Pro Eye innehåller 15 mg Lutein som är en stark antioxidant. Lutein finns också naturligt i gula fläcken (macula) i ögats näthinna. Ögat kan inte själv bilda Lutein utan vi måste tillföra detta via vår kost. Förändringar i gula fläcken är den vanligaste orsaken till nedsatt syn hos äldre. Flera av ingredienserna i Pro Eye har en positiv inverkan på gula fläcken.

Pro Eye innehåller även Zeaxanthin som samverkar med Lutein, för att stödja ögonhälsa och optimera bättre syn. Både Zeaxanthin och Lutein finns naturlig i näthinnan där de hjälper till att fylla på ett skyddande skikt

Pro Eye innehåller också 100 mg Omega 3 varav 40 % DHA och 10 % EPA. Omega 3 är naturligt koncentrerad i ögonhinnan och bidrar till att förebygga torra ögon. Torra ögon ökar med åldern.

Pro Eye innehåller också Blåbärs- och Ögontröst extrakt som båda bidrar till ögonens hälsa.

Pro Eye innehåller även A-vitamin från betakaroten och Zink som bidrar till att bibehålla en normal syn.

Pro Eye innehåller också Cortex Cinnamomi- och Gobjärs extrakt samt Inulin som medverkar till att göra vår ögonvitamin Pro Eye effektiv.

Pro Eye är en ren naturprodukt i mjuka kapslar om 500 mg utan tillsatser av konserveringsmedel. Framställd under farmaceutisk kontroll GMP.

Dosering 1 kapsel per dag. Rekommenderat intag bör ej överskridas. Våra ögon påverkas av vad vi äter, precis som övriga kroppen. Det är därför viktigt med en varierad kost och hälsosam livsstil.

Beställ i dag! Du får 1 förpackning för 90 dagar för halva priset Du blir nöjd med Pro Eye

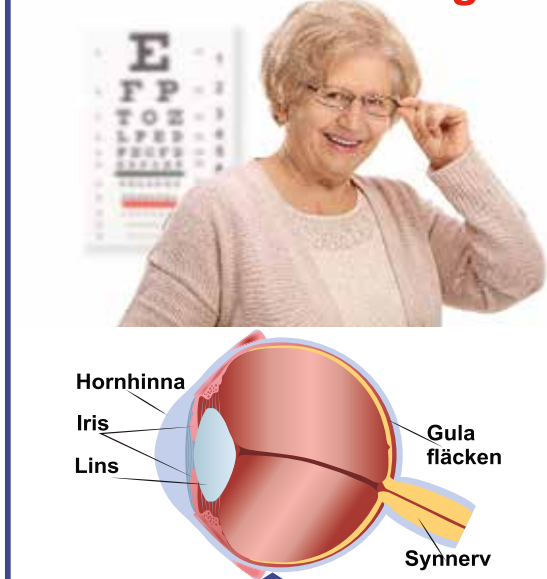
INTRODUKTIONSERBJUDANDE

Vi vill att du skall prova Pro Eye, därför får du köpa första förpackningen för 3 månader för halva priset. Du som försökt med andra ögonpreparat, tveka inte! Pro Eye innehåller viktiga vitaminer och mineraler som är noggrant testade och som ger resultat.

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

Telefontid Måndag till Fredag
08.00-17.00

Var rädd om dina ögon



Prova på
50% Halva priset 139:- för 3 mån **RABATT**

Pro Eye kan endast köpas av oss. Vi säljer direkt till konsument. Högsta kvalitet till lägsta pris.

Beställ i dag vårt introduktionserbjudande. Du får en förpackning Pro Eye med 90 kapslar som räcker i tre månader för halva priset. **Endast 139:-** (ordinarie pris 278:-). Därefter skickar vi en förpackning var tredje månad för 278:- som täcker dagsbehovet för 3 månader. Vi har ingen bindningstid, kontakta oss bara 10 veckor efter leveransen om du ej önskar fortsätta. Erbjudandet gäller endast nya kunder. Max 1 per kund. Porto 39:-. Inga kostnader tillkommer.

Var vänlig texta

Faktura 20 dagar netto

Namn:.....
Adress:.....
Postnr.:.....Ort:.....
Underskrift:.....

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

Äldre får äta mer av surströmmingen



FOTO: ISTOCKPHOTO

DIOXINER Surströmmingstiden är här! Så också de obligatoriska hälsolarmen. Men hur mycket behöver du bry dig om dem?

Det rapporterades mycket om faran med dioxiner och PCB i surströmming i samband med årets surströmmingspremiär. Men faktum är att kostråden kring

surströmming främst gäller yngre, och framför allt unga kvinnor som vill ha barn. Dessa, samt de som själva är barn eller ungdomar, bör inte äta surströmming mer än 2–3 gånger per år, enligt Livsmedelsverkets rekommendationer.

Äldre kan däremot äta den jästa fisken upp till en gång i veckan utan fara för hälsan, anser Livsmedelsverket.

Undvik giftsvamp med svampregistret

Gillar du att plocka svamp? Vill du inte bli förgiftad? Då gäller det att ha bra koll på vad du plockar. Om kollen saknas rekommenderas Giftinformationens svampregistret. Där finns tydliga bilder och beskrivningar av de farliga svamparna (som flugsvampen här till höger), som ibland kan vara förrädiska lika ätliga svampar. Svampregistret finns som nätguide på: giftinformation.se/svampregister



Skaffa koll på dina matvanor

Om du strävar efter att äta hälsosamt kan Livsmedelsverkets internettest Matvanekollen vara till god hjälp.

Matvanekollen är en del av Livsmedelsverkets hemsida och fungerar som en blandning mellan ett självtest och en informativ guide. Testet innehåller frågor om frukt och grönsaker, fullkorn, matfett, socker, salt, kött och fysisk aktivitet. Resultaten redovisas per område tillsammans med tips om vad man kan göra för att äta mer hälsosamt.



Få bättre matvanor med Matvanekollen.



Ingen fara med mikroplaster i vattnet

De mikroplaster som finns i dricksvatten är inte hälsofarliga för människor. Den slutsatsen drar Världshälsorganisationen (WHO) i en ny forskningssammanställning, rapporterar SVT. De allra flesta partiklar passerar bara rakt igenom kroppen.

MATKRÖNIKAN

Vilken (välsmakande) soppa!

Det är nog så att vi inte riktigt värderar soppor som de förtjänar. "Vilken soppa!", utbrister vi ibland när vi ser något i ordning. "Vilken sopprot!", är ytterligare ett tecken på soppans ställning i landet. Annars är faktiskt soppor av gammalt ursprung. Det var en rätt som passade att laga i en gryta över öppen eld. Cajsa Warg har flera exempel i sin kokbok från 1700-talet. Ölsupa var vanligt förr och gjordes på lika delar svagdricka och mjölk. Svartsoppa och kött soppor eller buljong med klump finns alla i hennes "Hjelpreda". Soppa kommer förresten från verbet "supa".

Ärtsoppan är ju vårt stora omvårdade undantag i soppkulturen. Den har sitt ursprung från den katolska tiden, före 1520-talet. En del fromma menade att man skulle fasta fem dagar i veckan, alltså inte äta kött. Men på torsdagar

och söndagar gick det an. Fläsket var det vanliga köttet och skulle man göra det lite festligt så bytte man ut kål eller rovor mot ärtor. Därav torsdagsärter med fläsk.

TÄNK VILKA HÄRLIGA soppor det finns. Nässelsoppa på våren och grönkåls-soppa på hösten. Fisksoppor året runt på olika fiskar. Och en krämig Minestrone proppad med grönsaker och inte den där tunna buljongen med några spagettibitar som lanserades hos oss på femtiotalet. På sensommaren kan man tillaga min drömsoppa på primörer från trädgård, koloni, butik eller torg; Nyvälling, som vi sa i Småland, eller Ängamat som väl är mer känt. Sommarsoppa säger en del. Dags kanske att slå ett slag för nyttiga, matiga, välsmakande soppor som den här. Med bönor och grädde kommer både protein och energi.

Ängamat görs på de färska rot- och grönsaker som man har tillgång till helt enkelt. Man tager vad man haver, sa inte Cajsa Warg men väl "man tager om man så hava kan". Morötter, potatis, ärtor, bönor, blomkål, spenat, lök eller vad som nu kunnat skördas eller inhandlas. Men den ska göras med mjölk och gärna lite grädde och redas och bli matig. Soppa är ganska lätt att laga men kan ta sin lilla tid om man vill göra buljongen från grunden. Med ett par buljongtärningar hittar vi en tidsbesparande genväg.



Nyvälling eller Ängamat

Det här behöver man till två personer: ½ liter primörer skurna i bitar (bönor, sockerärter, morötter, lök, blomkål, potatis...) och gärna dessutom en näve spenat.

1 ½ msk smör
1 msk vetemjöl
3 dl buljong, gärna hönsbuljong
2 ½ dl mjölk eller hellre gräddmjölk (lika delar mjölk och grädde)
½ dl hackad persilja

Gör så här:

Fräs smöret i en kastrull och rör ut med vetemjöllet, tillsätt buljong och gräddmjölk och koka upp.

Lägg i grönsakerna och börja med potatis och morötter, fortsätt med blomkål och bönor efter en stund och lägg i sockerärter och spenat mot slutet.

Smaka av och servera med rikligt strödd persilja över. Smaklig måltid!



Leif Kindblom, matkrönikör

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, 5 timmar
- Ingår sms: Ja, obegränsat

Doro 2414 - Lättanvänd och vikbar.

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

Nu höjer vi till
5 timmar
samtal!



Mobil Stor 249:-/mån

POPULÄRAST

- Ingår samtal: Ja, obegränsat
- 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 2414, 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 49 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 4

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

Teleco

SVARSPOST

20603619

110 05 Stockholm

teleco

MEDICIN

Kamera i ambulansen räddar liv vid stroke

Varje år drabbas runt 30 000 svenskar av stroke. Ingen annan kroppslig sjukdom kostar samhället lika mycket eftersom stroke kräver fler vård dagar än andra sjukdomar. Nu testas en ny lösning där läkare kan kopplas in direkt i ambulansen genom nätkameror.

I Västra Götalandsregionen testas en lösning där nätverkskameror i ambulanser kopplar in läkare från strokejouren på Sahlgrenska sjukhuset för konsultation.

En ambulanssjukvårdare gör en första diagnos när stroke misstänks. Om det bedöms vara en stroke kopplas kamerorna på i ambulansen.

– Vi startar systemet och kontakter neurologjouren som kopplar upp sig och kan se patienten samt göra en noggrannare bedömning, berättar Jens Mållberg, ambulanssjukvårdare i Ulricehamn.

– Det går att zooma in så att man kan se pupillerna på patienterna, så det ger läkaren en väldigt bra bild av läget.

Beroende på läkarens bedömning kör ambulansen antingen till det mindre, mer närliggande sjukhuset eller till Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg.

Två olika behandlingar

– Det finns två olika behandlingar. Man kan ge propplösande och det görs på alla sjukhus eller så kan man ta ut proppen mekaniskt med en kateter och det görs i Göteborg. Det senare är en bättre metod om det är mer allvarligt, säger Jens Mållberg.

Att snabbt få in patienter med svår stroke till så kallad trombektomi – som är kirurgiskt borttagande av blodpropp



där en kateter avlägsnar proppen ur ett påverkat blodkärl, har visat sig ge betydande vårdmässiga fördelar – det kan vara skillnaden på ett oberoende fortsatt liv eller inte.

Sparar pengar och liv

Varje extra genomförd trombektomi ger i snitt en nettobesparing på 400 000 kronor, beräknar projektet. Dessutom sparar

man minst en timmes transporttid med hjälp av kamerabedömningen.

Tidigare har ambulansen kört till det närmaste sjukhuset i Borås där det avgjorts om patienten ska skickas vidare till Göteborg.

– Nu åker vi vidare direkt vilket innebär att vi vinner tid. Det är avgörande för att det inte ska bli större skador.

TEXT: PETER SANDBERG FOTO: ISTOCKPHOTO



UFO-troende vill storma Area 51

Den topphemliga militärbasen Area 51 i Nevada i USA har sedan UFO-fenomenet dök upp i populärkulturen på 1940-talet ryktats vara platsen dit amerikanska staten transporterar kraschade flygande tefat. Nu har två miljoner människor på Facebook uppgett att de är beredda att storma basen för att få klarhet i "hemlighetsmakeriet" kring den mytomspunna anläggningen. Det kanske inte finns "liv där ute". Men ett jäkla liv lär det bli.

”Jag hade aldrig tänkt mig att bli hundägare

Gatuhunden som kom in i värmen

Två köttbullar. Det räckte för att den magra och såriga gatuhunden skulle följa sin nya ledare, Mikael Lindnord, under en elitävling i Ecuador.

Varken svårtillgänglig djungelter-räng eller strömmande vatten hinderade den lejonfärgade hunden med bärnstensfärgade ögon att trava på i elitidrottarnas spår.

Två dagar senare var han en sensation och skapade rubriker världen över. Så börjar berättelsen om Arthur, vars vilja och beslutsamhet ledde honom från svår misär till ett radhusliv med en kärleksfull familj på andra sidan jorden. Deras äventyr har redan resulterat i två böcker och en dokumentär. Och snart kommer en Hollywoodfilm om den envisa hunden.

– Han offrade sitt liv för att följa oss. Det minsta jag kunde göra var att försöka ta hand om honom, förklarar Mikael Lindnord.

Vi sitter i var sin stol på bakgården till familjens hus utanför Örnsköldsvik. Arthur har redan välkomnat mig med vänliga svansviftningar och ett nyfiskt nosande kring benen, men sedan släpper han intresset och lägger sig i skuggan. Lugn, trygg, men tillräckligt nära så att han har husse under uppsikt.

Varför Arthur?

– Jag tyckte att han passade som Arthur, redan när vi träffades första gången hade han något kungligt över sig. Han påminde mig om Kung Arthur från filmen.

Hängde med huvudet

Men låt oss gå tillbaka till VM-tävlingen i multisport som Mikael Lindnord förberett sig för i åratal. Laget, med fyra personer, skulle under sex dagar springa, cykla och paddla kanot i ett område i Anderna norr om Ecuadors huvudstad Quito. Tävlingsområdet består av höga berg, djupa dalar, djungel och vattenvä-





Mark Wahlberg ska spela rollen som Mikael

- Mark Wahlberg är en amerikansk skådespelare och före detta musikartist.
- Han slog igenom som sångare i New Kids On The Block.
- Han är bland annat känd från filmerna "Boogie Nights" och "Apornas Planet".



Uppmärksamheten kring Mikael Lindnord och gatuhunden Arthur har varit stor och det har blivit många intervjuer och tv-soffor.

» gar där tidvattenskillnaden kan vara tre meter. Det gäller att välja väg och lämplig tid för de olika avsnitten för att minska motstånd och svårighet.

Tävlingsdeltagarna bestämmer själva hur mycket och när de ska sova. Men när gruppen närmar sig ledarkvartetten ville man bara köra på. Samtidigt är de inne på dygn fyra. De känner sig slitna och behöver fylla på energi.

En av gruppmedlemmarna har svårt att hålla tempot, sackar efter och vid nästa kontroll beordras laget till två timmar vila.

Det är viktigt att få i sig näring och vätska och Mikael Lindnord tar fram

sina vakuumförpackade köttbullar, fyller på vatten och börjar äta.

– Jag kände mig iakttagen och vände mig om. Där stod han och hängde med huvudet på gathundarnas typiskt hukande sätt. Jag reagerade över att han var så nära. Han hade varande sår på ryggen och jag ville inte ha honom nära. Jag ville inte ha hans sjukdomar.

"Varför just jag?"

Mikael Lindnord tar två köttbullar och lägger dem bakom ryggen, en rörelse som tar någon sekund.

– Kanske tio sekunders uppmärksamhet. Och jag har frågat mig, varför just

jag. Varför valde han att följa mig? Det hade redan varit flera lag på rastplatsen och fler skulle komma. Varför stannade han inte för att få mer mat?

Såg en hund som följde efter

Efter den munsbiten följer Arthur i lagets spår, genom buskar och snår, i gytta, i branta nedför- och uppförlut. Som en skugga, men med siktet inställt på att hänga med.

– Vi sprang ifrån rastplatsen och först någon timme senare när vi tog på pannlamporna såg jag i pannlampans sken en hund som följde efter. Men först när vi stannade och bytte batterier, och han

kom nära, såg jag att det är samma hund som jag gav köttbullar.

På morgonen är laget på gränsen av vad de klarar av och behöver fylla energidepåerna. Simon, den som är värst därav lagets deltagare, halkar hela tiden efter. Men det finns inte mycket att skramla ihop: Två påsar reservproviant med köttbullar. Den som är värst därav brukar få äta först – Simon?

Men den allas blickar vänder sig mot är Arthur, som ligger en bit bakom Mikael Lindnord. Han får allt innehåll, totalt 2000 kalorier, som han slurpar i sig i ett nafs.

– Där och då blev han en i laget. Han var den som behövde maten bäst.

Simon blir jättedålig, det visar sig att han drabbats av värmeslag och innan laget kan ge sig av får han dropp. Det betyder ett strafftillägg på fyra timmar, ytterligare tre timmar måste laget vänta för att tidvattnet ska sjunka undan. Nästa sträcka är med kanot och det är inte mödan värt att paddla motströms.

Fyra månader i karantän

Två av lagmedlemmarna paddlar iväg när arrangören meddelar att de inte får ta med sig hunden. Arthur står vid strandkanten och gnyr och när Mikael Lindnord tagit några paddeltaget hör han ett plask bakom sig. Med nosen knappt

ovanför vattenytan simmar han oskickligt fram mot kanoten. Mikael stoppar ner armen i vattnet och lyfter upp det blöttunga djuret i kanoten.

– Jag vet att jag fattade ett aktivt beslut där och då. Jag var beredd att ta risken att sätta någon annans liv framför mitt eget.

När laget går i mål har berättelsen om Arthur, hans mod och beslutsamhet, redan nått målområdet. Någon undrar om inte Mikael Lindnord ska adoptera honom.

Går det? Och hur gör man?

Några intensiva dagar senare ger Ecuadors inrikesminister klartecken till flygtransport och Svenska Jordbruksverket har med tveksamhet gett tillstånd till att han får föras in i Sverige.

Arthur tillbringar fyra månader i karantän och får daglig vård för sina skador och sår. Efteråt väntar tandläkarbesök, flera ruttna framtänder i över- och underkäke dras ut och hörntänderna måste rotfyllas.

Blir Hollywoodfilm

– Jag vet inte hur mycket pengar jag lagt ut på Arthur. Men det var ett antal tuffa år med mycket medieuppståndelse, intervjuer, tv-soffor. Året efter gick jag från 800 timmar träning per år till noll, delvis på grund av utmattnings- och sjukdom.

Men livet med Arthur gav honom också nya perspektiv och en insikt om sin förmåga att vara en bra ledare. Nu 4,5 år senare coachar han fler unga idrottare i olika grenar. Det har också blivit två böcker om Arthur.

– Jag hade aldrig tänkt mig att bli hundägare. Det fanns inte i min värld.

– Det var han som adopterade mig. Det är Arthur som är huvudpersonen. Jag är bara berättaren.

Och nu ska berättelsen spridas ytterligare. Hollywood har fått upp ögonen för Arthurs öde och en film med namnet "Arthur the King" är under produktion. Mikael Lindnord kommer att spelas av den svensk-ättade superstjärnan Mark Wahlberg. Vem som ska spela Arthur är ännu oklart.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

FOTO: KRISTER GÖRANSSON

VÄRKANDE

FÖTTER?
HÄNDER?
KNÄN?

VÄRMANDE OCH SMÄRTSTILLANDE STÖD

Magnetic Deluxe Stöd är gjorda av keramiskt fiber. Kermamiskt fiber är mer värmeisolerande än andra material, t.ex. bomul och ull. Det gör stöden ideala för smärtlindring vid t.ex. Artros. De är elastiska med resår och anpassar sig efter din kropp. Ger bra stöd för ditt knä, handled eller fotled. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt. Är tunna, får enkelt plats i skor, under handskar och byxor och tillsammans med t.ex. stödstrumpor. En storlek passar de flesta. Ring oss eller besök vår hemsida för fler modeller för handled.



KNÄSTÖD
30 cm långa.
Finns även i
SVART färg.
Art.Nr 400
Pris 149 Kr/St



BENSTÖD
49 cm långa.
Art.Nr. 488
Pris 199 Kr/St



FOTLEDSTÖD
25 cm långa.
Art.Nr 200
Pris 149 Kr/St



HANDLEDSSTÖD
12 cm långa.
Finns även i
svart färg.
Art.Nr 300
Pris 129 Kr/st



**HAND/
HANDLEDSSTÖD**
18 cm långa.
Finns även i
SVART färg.
Art.Nr 800
Pris 149 Kr/St

BRA MOT

- Smärta
- Artros!
- Stela leder!
- Kalla leder!
- Instabila knän och fotleder m.m!

RYGGSTÖD

Vårt ryggstöd stödjer när du går står eller sitter. Ger smärtlindrande värme och motverkar dålig hållning. Ryggdelen är konstruerad som ett nät som låter luft och värme passera. Med en tjocklek på 3-7 mm en vikt på endast 225-265 gram är det både enkelt och bekvämt att använda. Höjden är 14 cm i midjan och 20 cm i svanken. Med ett extra spännband för ökad stabilitet. Du spänner fast båda i midjan med kardborreband.



- Lindrar smärta och stelhet!
- Ger stöd när du går, står och sitter!
- Motverkar dålig hållning!
- En design som motverkar att det blir för varm och svettigt!
- Tunt. Endast 3-7 mm tjockt!
- Lätt. Endast 225-265 gram!

STORLEK	MIDJEMÅTT	Art.Nr
Large	70-90 cm	60-70
XL	90-110 cm	60-80
XXL	110-130 cm	60-90

PRIS: ENDAST 399 kr/st

HÅLLNINGSTÖD

Vårt hållningsstöd motverkar effektivt smärta i nacke, axlar och rygg. Det gör den genom att stödja och förbättra din hållning. Motverkar gamnacke och slokande axlar. Enkel och bekväm. Axelbandens längd kan justeras mellan 40-70 cm



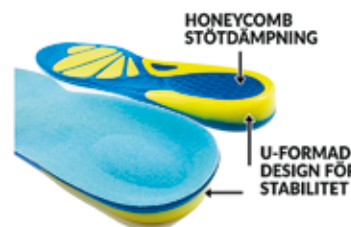
BRA MOT

- Smärta i nacke, axlar och rygg!
- Gamnacke och slokande axlar!
- Ger dig en bättre hållning!

ENDAST 299 Kr/St Art.nr 90-30

SULOR

EASY WALK STÖTDÄMPANDE SULOR är tillverkade av silikon. De har utmärkta stötdämpande egenskaper för hela foten. Dubbla lager med silikon vid hälen ger extra mycket stötdämpning. Finns i 3 storlekar som du enkelt klipper till för perfekt passform. Instruktioner medföljer.



FÖRDELAR

- Minskar belastningen på fötter, rygg och knän m.m.
- Lindrar vid hälsporre och smärtsamma förhårdningar.

St 35-38 Art.Nr. 77

St 39-42 Art.Nr. 700

St 43-46 Art.Nr. 777

ENDAST 169 KR/PAR!

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

100% NÖJD KUND GARANTI!

30 dagars öppet köp. Vi skickar direkt till din brevlåda. Vi skickar alltid med en betalningsavi tillsammans med fakturan. 1 Års Garanti. Porto 30-45 kr tillkommer.

Betalning sker mot faktura. 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

Eller skicka din beställning till Moneo Direct AB.
SVARSPOST 20636342, 802 08 GÄVLE.
Inget frimärke behövs, vi betalar portot.

AKTUELLT

Förintelsen

- Förintelsen var ett folkmord där omkring 6 miljoner judar dödades av Nazityskland.
- En bredare definition inkluderar även nazisternas systematiska dödande av andra grupper. Med denna vidare definition var det totala antalet offer 11-17 miljoner.



Felicia och Lea låter minnena överleva

För tre år sedan, på minnesdagen över förintelsen, möttes Felicia Malmström, 29, och Lea Gleitman, 95. När Felicia, som är fotograf och sjuksköterska, hörde Lea berätta om hur hon överlevt i koncentrationslägren i Tyskland bestämde hon sig för att föra Leas minnen vidare till kommande generationer. Vännerna Lea och Felicias samarbete mynnade ut i ett bildspel.

Hemma hos Lea bjuds det på kanelbullar och blåbärspaj. Vi fikar i köket medan de båda berättar om sitt gemensamma projekt; att föra vidare Leas fasansfulla upplevelser från andra världskriget.

Lea föddes i staden Oswiecim i södra Polen, hon var femton år gammal när Hitler invaderade hennes land.

– Tyskarna inrättade ett ghetto i staden, där vår gata ingick. Judar fick inte

gå utanför området, då blev vi skjutna. På kvällarna var det utgångsförbud, berättar Lea.

”Bara att lyda bödlarna”

I augusti sommaren 1942 fick alla judar i ghettot order från den tyska överheten om att lämna sina hem och installera sig på en idrottsplats utanför staden. Den som inte lydde straffades med döden.

– Det var bara att lyda våra bödlar. I



» två dagar satt vi på marken och väntade, sedan ropades vi upp familjevis och delades in i grupper. Jag som var ung selekterades till höger, säger Lea.

Och det hon då inte visste var att det var sista gången hon såg sin familj. Barn och äldre ansågs odugliga och skickades inte till arbetslägren, de sändes direkt till Auschwitz för att dödas.

– Jag, min syster och bror skickades till ett annat ghetto omgivet av taggtråd, och i mars 1943 skickades jag till tvångsarbetslägret Gräben-bei-Strygau i östra Tyskland.

Svälte eller sköts ihjäl

Det var hårt arbete från tidig morgon till sen kväll. När ryssarna närmade sig Tyskland österifrån upplöstes lägret och de överlevande tvingades ut på en döds-marsch. Några dog av svält och utmattning, eller sköts till döds.

– Efter två och en halv vecka var vi framme i koncentrationslägret Bergen-Belsen, då kunde vi inte stå på våra ben, säger Lea.

Lägret befriades av engelsmännen i april 1945, och Lea, då 21 år gammal, hamnade i ett uppsamlingsläger där Röda korset hjälpte henne att bli människa igen, som hon uttrycker det. Efter något år fick hon så komma till Sverige. Här mötte hon senare sin man, också han jude med erfarenheter från krigets fasor. Tillsammans fick de två döttrar. Och efter att ha arbetat som fabriksarbetare i flera år startade familjen en fiskeredskapsbutik, där Lea arbetade fram till sin pensionering. Sedan många år tillbaka är hon änka.

Kan sin väns historia

Medan Lea berättar flikar Felicia då och då in en förtydligande mening. Hon kan nämligen sin väns historia på sina tio fingrar.

– Arbetet med att fota stillbilder till Leas röst har gett mig hennes livsberättelse, säger Felicia.



” När vi var framme i Bergen-Belsen kunde vi inte stå på våra ben.

Under 27 år har Lea tråget föreläst i skånska skolor om hur hon överlevde förintelselägren.

Under Leas föreläsning på Malmö stadsarkiv för tre år fanns Felicia i publiken. Efter det gripande föredraget försökte Felicia ta sig fram för att byta några ord med Lea, men kön ringlade sig så lång att hon gav upp.

– Dagen efter ringde jag Lea för att fråga om hon var intresserad av att lyssna på min idé om att göra ett bildspel om

hennes liv. Jag blev häpen när hon frågade om det var jag som hade långt, blont hår. Jag förstod inte hur hon kunde veta vem jag var, säger Felicia.

Startskottet för en vänskap

Men Lea hade lagt märke till hur flickan med det långa hårsvallat hade stått i kö för en pratstund.

– När jag föreläser tycker jag om att se människors reaktioner, jag lade märke till Felicia, säger Lea som har en stark in-

tuition efter allt vad hon har gått igenom. Hon brukar känna på sig när en människa vill henne något särskilt.

När Felicia ringde blev det startskottet för en vänskap dem emellan och ett givande samarbete. Trots att filmen är klar möts de gärna över en kopp kaffe för att samtala.

– Jag har bestämt mig för att så länge jag lever ska jag fortsätta berätta Leas historia, säger Felicia.

TEXT OCH FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

”Ni har väl inte glömt oss?”

- Felicias och Leas ljudfil finns att lyssna till på Spotify under titeln: ”Ni har väl inte glömt oss?”
- Den finns även på SoundCloud: <https://soundcloud.com/feliciamalmstrom/ni-har-val-inte-glomt-oss>
- Ett urval av bilderna finns på Felicias hemsida: www.feliciamalmstrom.com/have-you-forgotten-us

Ta reda på mer!

Forum för levande historia är en myndighet under Kulturdepartementet med uppdrag att främja demokrati, tolerans och mänskliga rättigheter med utgångspunkt i Förntelsen. Besök forumet på Stora Nygatan 10–12 i Stockholm och ta del av utställningar om bland annat Förntelsen.

6 krav för pensioner som går att leva på

Pensionärsorganisationerna tycker att riksdagens pensionsgrupp är alldeles för anonym. Under ett seminarium i Almedalen presenterade de fyra; SKPF pensionärerna, SPF seniorerna, PRO och RPG sex krav för att säkerställa och förbättra pensionerna.

Det handlar om lika skatt för löntagare och pensionärer, det ska löna sig att ha arbetat ett helt liv och det måste finnas möjligheter för äldre att fortsätta att arbeta. Dessutom kräver förbunden att man ska höja pensionsavgiften, öka insynen i pensionsgruppens arbete och stimulera till debatt i pensionsfrågan.

Lösningar för pensionerna

SKPF pensionärerna, SPF seniorerna, PRO och RPG har enats om sex viktiga åtgärder som behövs för att rädda pensionerna.

■ Lika skatt på pensionsinkomster och löneinkomster

Det är en rättvisefråga att pensioner och löner ska beskattas lika. Trots löften från partierna om lika skatt år 2020 finns inga



sådana förslag på bordet idag. Den högre skatten på pensioner måste omedelbart avskaffas.

■ Pensionssystemet måste ses över i sin helhet

Det behövs ett helhetsgrepp och en översyn av hela pensionssystemet istället för att fortsätta lappa och laga en liten del i taget. Förändringar i en liten del ger ofta upphov till negativa konsekvenser inom

andra delar av pensionssystemet. Det saknas också ett tydligt ställningstagande från ansvariga politiker vad syftet egentligen är med den allmänna pensionen – ska vi ha ett grundtrygghetssystem eller ett inkomstrelaterat pensionssystem? Den allmänna pensionen urholkas och klarar inte av att garantera ekonomisk trygghet idag eller imorgon. Hela systemet ses över i ett sammanhang – inte som hittills, del för del.

■ Det ska löna sig att ha arbetat

Det är orimligt att 40-42 års arbete ger en så låg pension att den antingen bara blir snäppet högre än fullt grundskydd eller behöver kompletteras med en liten del garantipension. Med de föreslagna förändringarna i grundskyddet kommer det knappt att märkas i pensionskuverten om man arbetat fyrtio år eller inte alls. Vi ska ha ett bra grundskydd men den som efter ett helt arbetsliv går i pension ska

ha en bättre ekonomisk standard. Livsinkomstprincipen är satt ur spel. Det är en av de viktigaste orsakerna till att pensionssystemet måste ses över i sin helhet.

■ Jobba längre – när åtgärder på arbetsmarknaden genomförts

Vi är för principen om att införa en riktålder, men först när nödvändiga åtgärder på arbetsmarknaden har genomförts så att fler än i dag får möjligheten att jobba längre om de vill. Det handlar om att förbättra arbetsmiljön, öka jämställdheten, stärka möjligheterna att bevara och utveckla sin kompetens, förstärka de ekonomiska incitamenten och att motverka åldersdiskriminering. Åldersgränserna i kringliggande trygghetssystem bör omedelbart höjas till 67 år. Alla inblandade parter ska ta sitt ansvar: staten för att höja pensionsavgifterna och genomföra åtgärder som möjliggör ett längre arbetsliv samt löntagarna som då kan arbeta längre.

■ Den allmänna pensionsavgiften måste höjas

Pensionssystemet är underfinansierat och klarar inte av att betala ut rimliga

pensioner efter ett långt liv i arbete. Pensionsavgiften bör därför höjas och komma både löntagare och pensionärer till del genom högre allmän pension, med en form av retroaktivitet för nuvarande pensionärer. Avgiften måste omedelbart höjas till 18,5 %, ytterligare höjningar därefter bör utredas.

■ Insyn i och debatt kring pensionsfrågorna

Väljarna vill veta vad partierna tycker i pensionsfrågorna och hur deras ställningstaganden skiljer sig åt. Idag hänvisar politiker alla frågor om pensioner till pensionsgruppen, när pensionsdebatten istället måste ut ur de slutna rummen och debatteras bredare. Pensionsgruppens nuvarande arbetsformer behöver ändras, vi vill se en bredare pensionsdebatt i alla åldersgrupper.

EVA ERIKSSON,

FÖRBUNDSORDFÖRANDE, SPF SENIORERNA

BERIT BÖLANDER,

FÖRBUNDSORDFÖRANDE, SKPF PENSIONÄRERNA

MONICA BLOMBERG, FÖRBUNDSORDFÖRANDE,

RPG-RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP

CHRISTINA TALLBERG,

FÖRBUNDSORDFÖRANDE, PRO

STÄRKEVÄSTEN®

Förbättrar din hållning och motverkar problem i rygg och nacke.

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



DET SKA SMAKA GOTT PÅ RIKTIGT!

Den 27/9-21/11 dukar vi upp vårt populära viltbord. Extra förmånligt är det på våra vilda avgångar, läs mer på webben!

Buss + båt t/r + viltbord

webbpris **310:-** (ordinarie pris 330:-)

Välkommen ombord!



ECKERÖLINJEN

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

Tammerfors, kaffe & nya kartor

När var du i Tammerfors senast? Själv var jag där häromdagen.

För att vara språkligt korrekt befann jag mig dock inte i utan på Tammerfors, ity så heter ett konditori i Enköping.

Minst en gång var sommar sätter jag mig där och mumsar på en semla och insuper några koppar kaffe.

DENNA JULIEFTERMIDDAG försöker jag spetsa öronen.

Ett äldre par talar om Mozarts Trollflöjten. Ett annat, också äldre, par talar om de låga pensionerna.

– Man har knappt råd att unna sig en fika, fastslår en av dem.

Plockar upp ett lokalblad och läser, till stor bedrövelse, om nedskärningar inom äldreomsorgen.

Även de yngre tycks ha sina problem och jag läser en frejdig insändare från en grundskole-elev som är missnöjd med skolmaten;

”Pannkakorna är gjorda av sten, köttfärslimpan ser ut som nåt som blivit påkört på gatan”, meddelar insändarskribenten.

Osökt minns jag egna insändare till Jönköpings-Posten om livet som elev på Sanda gymnasieskola i Huskvarna.

Då handlade det om undervisningen i främmande språk, vilken jag skoningslöst sågade som alldeles för grammatik-centrerad (först i medelåldern och i samband med finskstudier kom jag att revidera synen på grammatik, som ju de facto är ett utmärkt hjälpmedel).

GOTT OM MAN KAN behålla en gnutta nyfikenhet upp i åren samt ha beredskap att ta in nya mentala kartor, när de gamla visar sig inte längre stämma med terrängen.



Sören Viktorsson, frilansjournalist baserad i Helsingfors

Klipp ut kupongen!

FRI GARDEROB!
ROLFS FLYG & BUSS
BJUDER!

Resor
Hälsa
Skönhet
Kultur
Teknik
Vård
Upplevelser
Ekonomi
Boende
Shopping

VÄRDEKUPONG MÄSSENTRÉ

ENTRÉ 80 KRONOR

Seniormässan 1-3 oktober 2019, Stockholmsmässan i Älvsjö. 80 kronor per person (ord pris 140 kr). Max två personer per kupong. Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Öppet 09.30-16.00 alla dagar.

SENIOR MÄSSAN



1-3 OKTOBER 2019 • STOCKHOLMSMÄSSAN

På Seniormässan blir du inspirerad. Här kan du som vill leva ett rikt liv hitta en stor mängd kvalitetsprodukter och tjänster hos våra utställare. Det finns även ett stort utbud av föredrag, aktiviteter, musikunderhållning, tävlingar med mera - och allt ingår i entrépriset! Varmt välkommen till Seniormässan den 1-3 oktober 2019 – mötesplatsen som skapar nya möjligheter och vidgar vyer.



AKTUELLA FÖRELÄSNINGAR, PROGRAM, AKTIVITETER OCH ÖVRIG INFORMATION GÄLLANDE MÄSSAN - BESÖK OSS PÅ WWW.SENIORMASSAN.SE

Retrotips!

Du hittar många fler artiklar på vår hemsida!



0512-299 50

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



Paketpris:
3.490kr!



2.690kr

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

799 kr



Soundmaster Skivspelare PL186H
70-talsdesign. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. FM/FM-ST/AM-radio. Single/LP-adaptar. Hörlursuttag. Inbyggd högtalare. Mått 32x29x14cm. Manual endast på engelska och tyska.
Nr 991659.....Förr 999kr.....Nu 799kr

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



Paketpris:
4.790kr!



3.990kr

Retro Line Vintage Skivspelare DeLuxe DAB NY
Helt ny upgraderad modell av vår succéspelare "Retro Line Vintage Skivspelare/Kassett/CD/USB" (71594). Kraftig bas genom en Subwoofer, dubbelt så kraftig förstärkardel, Audio Technicstift och tonarm för kristallklart ljud, samt DAB-radio. Större fjärrkontroll med fler funktioner, samt möjlighet till spårseparering vid inspelning. Avkodning från vinyl, CD och kassett till MP3 på USB-sticka. Ingång så du kan koppla in din telefon och utgång så man kan koppla till ytterligare förstärkare och högtalare. Bluetooth för trådlös uppspelning från mobil/surfplatta. Skivspelaren spelar 33/45/78 varv. AM/FM radio (med preset 20 FM och 20 DAB-stationer). MP3. CD-spelaren läser CD, CD-R, CD-RW-skivor och MP3. Repeatfunktion. Inspelning till USB från CD, Vinyl, Kassett, Bluetooth och Radio. Kassettbandspelare. Line-out (RCA). RCA-kabel medföljer. AUX-in. Hörlursuttag 3,5mm. Bluetooth. Equalizer. Högtalare 4xFullrange, tweeter, subwoofer och passiv subwoofer. Högtalareffekt 2x50W. Klocka. Mått 51x22x35cm. Vikt 7,75kg. Svensk bruksanvisning.
Nr 71706.....3.990kr



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

Kolla in alla retroartiklar vi har på vår hemsida! • Följ oss på Facebook - facebook.com/ginzaretro

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

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

Du kan även ringa och beställa!
0512-299 50

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, se pris på vår hemsida). 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 känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man trängs med andra eftersom stranden är så lång. Här finns inte heller några strandförsäljare eller högljudda barer. Det är inte utan anledning som vårt Kungapar semestrat här liksom tusentals seniorer som semestrat här med oss.

Aktiviteter på våra resor:

- Chi gong/jympa varannan morgon
- Bouletävlingar på resorna 14/11 & 30/1
- Körsång på resorna 24/2 & 7/3
- Vandringar på resorna 14/11 & 30/1

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

Res med Christer och få 2.000:- RABATT!

I priset ingår:

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

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

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

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 EFTERSÅSONG!

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

Regeringen vill se fast kontakt i hemtjänsten

Regeringen har tillsatt en utredning som ska ta reda på hur en fast omsorgskontakt kan införas i hemtjänsten.

– Vi har drivit på länge för kontinuitet i hemtjänsten, så vi hoppas verkligen att den här utredningen ska leda till en förbättring, säger Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna.

Till den fasta omsorgskontakten ska en äldre person kunna vända sig för att exempelvis få stöd och svar på frågor om sina insatser och sin omsorg.

– Att ställa krav på en fast omsorgskontakt i hemtjänsten innebär att hemtjänsten blir skyldiga att arbeta på ett mer enhetligt sätt med kontaktmannaskap än idag. Det bidrar till ökad kvalitet och likvärdighet inom äldreomsorgen, säger socialminister Lena Hallengren.

Ska väga för- och nackdelar

Förutom att ta reda på vilka lagändringar som krävs för att införa en fast omsorgskontakt i hemtjänsten ska utredningen bland annat:

- kartlägga och beskriva hur utförare av hemtjänst i dag arbetar med kontaktmannaskap och beskriva hur en fast omsorgskontakt kan införas.
- bedöma och föreslå vilka kunskaper och kompetens en fast omsorgskontakt bör ha för att kunna utföra sina arbetsuppgifter på ett betryggande sätt.
- överväga för- och nackdelar med att ställa särskilda kompetenskrav på den som ska arbeta som fast omsorgskontakt och då särskilt beakta hur patientsäkerheten för den enskilde påverkas.

Fungerar för dåligt i dag

En mätning från 2016 visade att äldre i genomsnitt mötte 15 olika personer från hemtjänsten under två veckor. Resultatet varierade stort mellan kommunerna, från 4 till 26 personer.

– Kontinuiteten är oerhört viktig, och det är bara att konstatera att det fungerar alldeles för dåligt i dag. En lagstadgad omsorgskontakt skulle göra stor skillnad i vardagen för många av våra medlemmar, säger Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna.

HS 520 Allsidig - 24 900 kr

Stadig mellanstor promenadskoter. I denna helt nya modell med modern och snygg design färdas du fantastiskt bekvämt i den komfortabla stolen med fem inställningsmöjligheter och reglerbart styre. Finns i blå- eller silvermetallik.

- 700W motor. 50 Ah Batteri
- Belysning inkl. blinkers
- 360° snurrbar stol
- Medicintekniskt godkänd
- 39 km räckvidd*



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

Förhindra fallolyckor!
Anti-halksocka för vuxna

75:-/PAR



Ankelsocka med lös resår!

Sitter bra uppe utan gummiresår. Handkettlad tå-söm för bästa komfort. Finns i vit, ljusgrå, beige, svart och marin.

49:-/PAR

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

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

Sockarna är av högsta kvalitet. 75-80% bomull med polyamid. Strl 36-39, 40-44, 45-48.

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

- ☐ förskotts betalning (+0 kr)
- ☐ faktura (+49 kr)

namn
adress
postnr postadress

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

MONTENEGRO

Dubrovniks Riviera & Bosnien

KOTOR ♦ BUDVA ♦ PERAST ♦ DUBROVNIK ♦ TREBINJE

TRE länder, ÅTTA dagar, samma HOTELL

Vi reser till Mlini söder om Dubrovnik i Kroatien och bor på ett bekvämt & omttyckt hotell direkt vid havet. Veckan erbjuder utflykter i tre länder—Kroatien, Montenegro och Bosnien-Hercegovina. Vårt "hem" för veckan är en rofylld plats med fina SPA möjligheter, promenader och aktiva utflykter i tillägg till några av grannlänarnas guldgrub. Skandinavisktalande KRORES guide. Flyg, buss, halvpension, 3 utfärder, del i dubbelrum ingår, med mera.

7-14 april 10.990:-
5-12 maj 11.990:-

KRORES **RING 018/4441099**
www.krores.se SMS:a 0761909444 info@krores.eu

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

Högsta kvalitet Pensionärs-rabatter Räntefri delbet.

Nu även tryckavlastande madrasser!

Må Vål produkter

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

Vanligare att medicin tar slut

Enligt Läkemedelsverket blir det allt vanligare att olika mediciner tar slut på apoteken. Att viktiga mediciner tar slut är en patientfara, särskilt om det rör sig om mediciner mot astma, allergi eller andra sjukdomar som vid ett anfall eller vid behandlingsuppehåll kan innebära livshotande tillstånd.

När tillgången tryter kan det bero på att medicinen är slut på apoteken, som sedan apoteksmonopolet upphörde ofta har små restlager för en slimmad organisation. Det kostar pengar att ha många mediciner i lager. Brist kan också uppstå för att läkemedelsbolagen helt enkelt väntar in stora ordrar, eftersom medicinerna är dyra att framställa. Inte heller de vill ha stora lager.

Läkemedelsverket är den myndighet



som ansvarar för tillsyn av tillverkare och produkter inom det medicintekniska området. Det är också de som samlar in och sprider information om de restnoteringar de får in från läkemedelsföretagen.

Den 1 juli 2019 fanns 393 restnoterade

läkemedel på Läkemedelsverkets hemsida, för 114 fanns inga utbytbara läkemedel. Några har dock fått dispens att säljas i utländsk förpackning andra finns i annan styrka, i annan form. För cirka 30 läkemedel fanns inget utbytbart alternativ över huvud taget.

När en medicin tar slut kan man oftast få ett annat likvärdigt läkemedel. Det kan handla om ett generiskt utbyte, som innebär att läkemedlet ingår i en utbytbarhetsgrupp och då kan bytas till ett annat läkemedel. Det kan vara medicin från en annan producent, en annan storlek på förpackningen eller att tabletter byts ut mot flytande läkemedel.

Finns det inget utbytbart läkemedel måste personen i fråga vända sig till vården och få ett nytt recept.

TEXT: ULLACARIN TIDEMAN

Gör som 25 000 andra "SKPF:are"

– aktivera ditt kort idag HELT KOSTNADSFRITT!



www.smartsenior.se/skpf

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



Du är bara några klick ifrån att få tillgång till över 400 rabatter – så här gör du:

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

www.smartsenior.se/skpf

Vad händer sen?

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

SKPF:
pensionärerna



Medlemskort

Kortet ger SKPF-förmåner genom:



Kalevala
i Åbo

PAKET
PRIS FR

2613:-
per hytt

Finland

Upplev Kalevala

PÅ ÅBO SVENSKA TEATER

Passa på att pigga upp hösten med en härlig teaterresa till Åbo!

I år fyller Finlands nationalepos Kalevala 170 år, vilket firas stort på Finlands äldsta teater - Åbo Svenska Teater - som även fyller 180 år.

Kalevala är vacker poesi och stundtals en grym saga där föreställningen tar med oss på en hisklig resa genom Finlands mörka skogar. Med hjälp av dockteater, nyskriven musik och vild koreografi får vi uppleva denna fantastiska saga på ett sätt som ger runosången rättvisa men som samtidigt är modern.

Vi får även uppleva teatern bakom kulisserna och se några av dess skatter. Vi passar på att se lite mer av Åbo och får en guidad tur samt möjlighet att upptäcka stan på egen hand.

PRIS:	B-hytt enkel	2873:-
	B-hytt dubbel	2613:-
	A-hytt enkel	2993:-
	A-hytt dubbel	2673:-

Ingår: Resa tur och retur i vald hyttkategori, à la carte middag ombord, frukost och guidad tur i Åbo, visning av teatern, biljett till Kalevala, buffémiddag ombord.

För bokning kontakta: 08- 666 33 33

SILJA LINE



AVRESEDATUM

23 oktober – 25 oktober
13 november – 15 november

PROGRAM

DAG 1

19:30 Avresa med Galaxy mot Åbo
20:00 À la carte middag ombord

DAG 2

07:30 Avstigning i Åbo och frukost på Radisson Blu
Guidad tur i Åbo samt visning av Svenska teatern i Åbo
13:00 Föreställningen Kalevala
16:00 Fritid i Åbo
18:30 Transfer till hamnen
20:15 Baltic Princess avgår
Buffémiddag ombord

DAG 3

06:10 Ankomst till Värtahamnen i Stockholm



→

INTE HELT SÄKER

FÅR MAN DET SOM REKLAMERAS

ÖRT- OGRÄS GIBBON

FAMILJE- MEDLEM DE SÄLLAN ÄR MED I

↓

GÅR I LJUS

IMMORTELL

EN FRÅGA OM SÄTT

DELAR AV SPELÄR LEVA SNÄLT

TILLSÄTTE CENSORER

TROLIGEN INTE PRO- NOMEN

→

SKAFFA

STACK

↓

MILJÖ- NATUR- LIGT SLITAGE

SKATT VI BE- TALADE

SUNDET ÄLSKADE PSYCHE

I STÖRRE MÄNGD BEHOV

SÄTTER I LAND

↓

ÄR MÅNGA LJUS- STAKAR BETA

→

STÅR EKG- G FÖR

FÖR DE FLESTA

RENGAR MAN I SPIGEN MED

↓

HADE EN FÖR- STENANDE BLICK

GEN- LJÖD

TÄNKA FRAMÅT

↓

VERB- FORM SÖTSAK

KAN JU BO I ABUJA

STÅR FÖR HJÄLP

GER EN SKARP PROFIL

FICK FAR

→

ROMAN- KAPTEN BÅTAR

SOM FLAM- MÖR KVÄVE

VAR VASSA INFÖR ANDEN NAMNDEL

↓

TRÄD MEGA- BYTE

SENT TIDIGA- RE

MITT I BERLIN STEATIT

FINNER ÄR SVENSKA FÖR KLASS

↓

FÅR EN ATT LUKTA BÄTTRE

TILLHÖR STAR ALLIANCE

↓

DJUR MAN KAN KOPPLA TILL MÖL

→

ÅR SOM ETT ORIGINAL

↓

SOVER CAMP- ARE PÅ?

→

DEN BLIR SPAND FÖR SKOTT

↓

HÄRS- KÄRE I ROM

→

INGEN OM DET ÄR LÄTT LÄPPDEL

↓

FÖR LIV HELA TIDEN MED I

↓

VERB- FORM SÖTSAK

KAN JU BO I ABUJA

STÅR FÖR HJÄLP

GER EN SKARP PROFIL

FICK FAR

→

ROMAN- KAPTEN BÅTAR

SOM FLAM- MÖR KVÄVE

VAR VASSA INFÖR ANDEN NAMNDEL

↓

TRÄD MEGA- BYTE

SENT TIDIGA- RE

MITT I BERLIN STEATIT

FINNER ÄR SVENSKA FÖR KLASS

↓

FÅR EN ATT LUKTA BÄTTRE

TILLHÖR STAR ALLIANCE

↓

DJUR MAN KAN KOPPLA TILL MÖL

→

ÅR SOM ETT ORIGINAL

↓

SOVER CAMP- ARE PÅ?

→

DEN BLIR SPAND FÖR SKOTT

↓

HÄRS- KÄRE I ROM

→

INGEN OM DET ÄR LÄTT LÄPPDEL

↓

FÖR LIV HELA TIDEN MED I

KORSORDSMAKARE: MIKAEL WENDEBERG

KRYSS NUMMER 4. Lösningen ska vara insänd senast den 2 oktober till adress: Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm. Skriv ner svaren i de gula rutorna på ett vykort, eller maila svaren till korsord@skpf.se. Skriv Kryssset nr 4 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott Guldanten.



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 elscoters, trehjuliga elcyklar och elrullstolar.

- Fri hemleverans.

- Inget körkortskrav.

- 100% eldrivet.

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



När du vill skänka lycka

Lyckopenningen har sålts till förmån för Synskadades Riksförbund sedan 1912. En härlig gåva med namn- och datumgravyr till dopet, namngivningen eller bästa vännen. Beställ på lyckopenningen.se eller ring 08-39 90 70.

Lyckopenningen

90 SVENSK INSAMLINGS KOMITÉ

Synskadades Riksförbund



Vinnare Kryssset 3/2019:

Carina Wikberg, Luleå

Monica Olofsson, Säfte

Lennart Månsson, Höör

Carina Partanen, Bålsta

Rut Andersson, Boden

Barbro Lindmark, Arvidsjaur

Kerstin Sjödin, Upplands Väsby

Siv Carlsdotter, Borlänge

Marianne Svärd, Björnlunda

Karin Hjärtstj, Hallsberg

Enkelrum från 695:-*

inkl. frukostbuffé och parkering

SPAR HOTEL

Vi har två hotell i Göteborg: Gärdar 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 Gärdar 031-752 03 00

www.sparhotel.se



42

HÄR&NU NR 4-2019

HÄR&NU NR 4-2019

43

Kompisbord ska bryta ensamhet

SKPF Pensionärerna lanserar nu konceptet Kompisbord som ett led i arbetet mot ensamheten i samhället. Landets första Kompisbord finns redan på plats i Eskilstuna och nu hoppas förbundet att konceptet ska sprida sig.

– Ett kompisbord är ett helt vanligt bord på ett kafé eller en restaurang med en skylt som talar om att de som sitter där gärna tar sig en pratstund med någon okänd. Om du är ensam eller med en vän spelar egentligen ingen roll, alla är välkomna att stanna en stund, säger Peter Sandberg, utredare på SKPF Pensionärerna.

Landets första kompisbord presenterades på Seniorfestivalen på Fristadstorget i Eskilstuna i slutet av augusti. Ett av ämnena för festivalen var just social gemenskap, vilket Kompisborden är tänkta att främja.

Välkommen att ta kontakt

– De flesta sätter sig inte ned oinbjudna på ett fik och börjar tala med en okänd då det ses som ett konstigt beteende. Ett Kompisbord är däremot den plats där detta är välkommet, säger Peter Sandberg.

Det är fritt fram för alla lokalavdelningar i SKPF Pensionärerna att delta i

”Äntligen någon som gör något på riktigt mot ensamhet!”

satsningen (se nästa uppslag) och förhoppningen är att Kompisborden ska komma att finnas över hela landet.

Projektet har redan rönt uppmärksamhet. Tidningen Sörmlandsbygden har skrivit om Kompisborden och på Seniorfestivalen var radioprofilen Evelina Crabb tydlig på scenen när hon fick frågan om vad som var det mest intressanta under festivalen:

– Kompisbordet, helt klart! Äntligen är det någon som gör något på riktigt mot ensamhet!

Många aktiviteter

Seniorfestivalen bjöd också på ett diskussionsforum på scenen, den så kallade seniorsoffan, där bland andra SKPF Pensionärernas avdelningsordförande Kerstin Lagberg deltog. Hon tryckte särskilt på hur viktigt det är att man gör något konkret mot ensamheten och inte bara pratar.

Kompisbordet blir nu ett nytt tillskott till den redan rika flora av aktiviteter som SKPFs avdelning 8 i Eskilstuna erbjuder sex dagar i veckan.

Kerstin Lagberg underströk också att Kompisborden inte endast är avsedda för ensamma pensionärer, utan är tänkta att vara en mötesplats för alla ensamma, oavsett ålder.

TEXT: RIKARD JOHANSSON



Så kan din lokalavdelning jobba med **kompisbord**

Du och din avdelning kan också delta i Kompisbordprojektet mot ensamhet. Här får du veta mer om hur det går till:

Ni behöver till att börja med fråga en restaurang eller ett kafé om de vill upplåta ett bord i sin lokal till projektet. Som tack för att SKPF Pensionärerna får ha ett Kompisbord hos dem presenterar vi dem på Facebook och berättar på vår kommande webbplats att de sponsrar vårt projekt och att de tar ett socialt samhällsansvar.

Behöver bemannas

Inledningsvis kommer Kompisbordet behöva bemannas av en eller flera kompissambassadörer som kan förklara för besökare och nyfikna vad verksamheten handlar om. Ambassadörerna får gärna också ta bilder på Kompisbordet och skriva några rader om det till vår Facebooksida.

Beställ paket

Kompisbordpaketet – som innehåller en skylt till bordet, klistermärken som lokalägaren kan sätta upp på dörren och namnlappar till den/de "ambassadörer" som bemannar kompissbordet – beställer ni kostnadsfritt från SKPFs kansli. Materialet finns på bilden här intill.

Beställning av material till Kompisbord sker via e-post till info@skpf.se eller via telefon **010-442 74 60**.



Synas och höras
Vill du att **Här&Nu** ska besöka din avdelnings kompissbord och berätta om det i tidningen? Kontakta: rikard.johansson@skpf.se

Sov gott
- även på din resa

Tycker du sängarna är för hårda på turisthotellen? Vill du vakna utan värk och stela leder efter att ha sovit i en hård hotelläng?

Med Travelmattress som används som bäddmadrass sover du gott hela natten. Madrassen som är uppblåsbar med två luftzoner är lätt att packa i resväskan och har låg vikt. **Pris 990 kr inkl frakt och 2 års garanti 14 dagars returrätt** Beställs genom www.plexido.se

Plexido Travelmattress | Husargatan 13 | Jönköping | 036 141130

HUSQVARNA MUSEUM

Mer än 300 års historia om ett varumärke och en fabrik

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

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

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

Strokefonden

Emmie, min mamma fick stroke

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

Aktuella medlemserbjudanden för dig som är medlem i SKPF Pensionärerna. För Månadens erbjudande från Smart Senior och andra nyheter, se www.skpf.se



Smart Senior

Ditt medlemskort öppnar upp en värld av förmåner hos Smart Senior. Res, ät, shoppa och träna med rejäla rabatter! Läs mer på:
www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



Arrivederci Puglia

10 procent rabatt på gruppresa till soliga Italien. Guidade turer med kultur, mat och upplevelser. Läs mer på:
www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



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



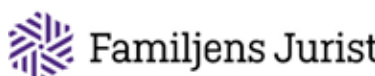
Elite Hotels

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 prisavdag 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



Stena Line

SKPF-medlemmar har 10-15% rabatt i kategorierna Flexi och Premium på vissa linjer. Läs mer på:
www.skpf.se/aktuella-erbjudanden



FOTO: MARIANNE ANDERSSON

Lyckad världspremiär för Östergötlands pensionärskollo

– Först och främst gör vi det här för att vi vet att det finns ett stort behov hos folk att träffas och skaffa nya bekantskaper. Det är många som inte själva har råd eller möjlighet att ta sig iväg på semester för egen maskin.

Det säger Marianne Andersson, distriktsordförande för SKPF Pensionärerna i Östergötland, om sommarens pensionärskollo utanför Åtvidaberg.

Det var ett fullspäckat schema som mötte det 20-tal pensionärer som

slöt upp till världspremiären av Östergötlands pensionärskollo i somras. Kolloverksamheten är ett samarbete mellan PRO, SKPF och ABF i Östergötland. Syftet är att motverka ensamhet och isolering.

– Jag anmälde mig av nyfikenhet. Det verkade så spännande. Jag har aldrig varit på kollo i hela mitt liv, men det är aldrig för sent, sa Berit Greck Ånell från Manstorp till Östgöta Correspondenten, som rapporterade från kollo.

Kostnaden för en vecka med helpension och aktiviteter på Miss-

myra kursgård utanför Åtvidaberg var 1000 kronor. Bland aktiviteterna återfanns friskvård, information om fallolyckor, samt bad, promenader, frågesport och grillning.

– En mycket lyckad vecka som jag tror vi alla kommer att vilja återuppleva nästa sommar, sammanfattar Marianne Andersson.

TEXT: RIKARD JOHANSSON



Marianne Andersson

Värmland runt på fem dagar med buss

DISTRIKT VÄSTERBOTTEN Den 17 augusti avreste 47 förväntansfulla medlemmar i SKPF:s distrikt Västerbotten med buss till Värmland. Efter övernattni ng i Gävle gjordes första besöket på friluftsmuseet Wadköping. Med trähus och gårdar skildras där Örebro s äldre bebyggelse ända från 1500-talet. Det är Hjalmar Bergmans roman "Markurells i Wadköping" som gett stadsdelen dess namn.

Från Karlstad gick första utflykten, dag 3, till Rottneros Park intill en av de tre Fryksjöarna. Där mötte en påfallande spirituell guide, Göran Bengtsson, som berättade parkens historia och om dess grundare Svante Pålsson. Det är nu en unik skulpturpark med en stor trädgårdsanläggning och många fontäner.

Från Rottneros Park gick färden direkt till Selma Lagerlöfs Mårbacka (bilden), vilken nu är en minnesgård som visas genom guidade turer.

Dag 4 gavs en privat visning av Lars Lerins konsthall i Karlstad. Guiden berättade om Lars Lerins personliga och konstnärliga utveckling samt presenterade en del konstverk mer ingående. Några hade turen att skymta en leende Lars Lerin när han hade ett ärende till konsthallen.

Istället för att utnyttja egen tid inne i Karlstad så valde många en extratur ut till Klässbols linneväveri i Arvika.



Resans femte dag gick först till Kristinehamn för besök vid den 15 meter höga Picassostatyn vid Vänerns strand. Sedan fortsatte resan till Karlskoga och ett besök på Nobelmuseet för en guidad tur inne på Björkborns herrgård, ett av Alfred Nobels hem.

Hemresan påbörjades under dag 5 med övernattni ng i Sundsvall före den sista etappen mot Umeå och Skellefteå. Resenärerna uttryckte stor tillfredsställelse med resan och alla dess upplevelser. Inte minst hade man haft tur med regnet! Det regnade bara när alla satt i bussen eller befann sig inomhus, för övrigt hade väderet varit bra. Distriktsordförande Annette Sandgren, även reseledare, framförde ett särskilt tack till förste reseledaren och kassören Gulli-Maj Norén, vilken hon ansåg kunde ta åt sig den största äran för den lyckade värmlandsresan.

En riktig kanondag

AVD 58 SKELLEFTEÅ Onsdag morgon den 12 juni startade en fullsatt buss med glada seniorer från vår avdelning en dagsresa till Norrbotten. Efter paus för fika i morgonsolen vid Norrfjärden fortsatte färden mot Boden. Här åkte vi upp på toppen av Rödberget för att få en guidad rundvandring i Rödbergsfortet, det enda av de fem fort som utgjorde huvuddelen av Bodens fästning som i dag är öppet.

Fortet är nu ett välbevarat militärhistoriskt museum. De två trevliga guiderna, Anders Holmström och Kjell Eriksson, gav en mycket informativ beskrivning av fortens tillkomst. Ett enormt arbete utfördes för att på den korta tiden, åren 1901 till 1907, hinna färdigställa bergforten med sina 160 artillerikanoner. De sista övningsskotten avfyrades nyårsaftonen 1997.

Resan fortsatte så mot Älvsbyn, där vi besökte Sveriges största bensinmuseum.

Sista resmålet blev så Piteå Handel och Trädgård i Öjebyn. Såväl blomplanter som träd inhandlades och stuvades in i bussen för återresan.

Vackert väder, trevliga besöksmål, god mat och fika – en verklig kanondag!



Uppskattad träff vid Ulva



DISTRIKT UPPSALA LÄN Den årliga sommarträffen vid Ulva kvarn bjöd som vanligt på vackert väder. Efter en tipspromenad med varierade frågor serverades potatissallad, skinka, sallad och dryck.

Många nöjda deltagare roade sig med nummerkubbsspel innan kaffet dracks. Långa pratstunder med varandra i solstolar var uppskattat och man ser redan nu fram emot nästa års sommarträff.

ZERNIE JOHANSSON, DISTRIKT UPPSALA LÄN



KRYSSNING
& DANS

195:–

pris ex per person
del i Insidehytt

Festligt till tusen på Cinderella

Kliv ombord på flottans nöjesfavorit för lite fart och fläkt. I början av veckan spelar dubbla dansband ombord, söndagar är det fräsigt blås och evergreens från storbanden som gäller. Kocklandslagets goda buffé, spalyx, frisk skärgårdsluft och taxfreeshopping. Det finns många goda skäl att välja Cinderella nästa gång du vill förvandla vardag till fest.



DANSKLIPPET

DANSEN DÄR ALLT INGÅR (NÄSTAN)!

Kryssning med del i Insidehytt
Välkomstdrink
Kocklandslagets buffémiddag
Pris ex 489:– (ord pris 629:–)

Avresa söndag–torsdag, läs mer och boka på Vikingline.se/dansklippet

Boka på Vikingline.se/cinderella

Vega RESOR
Spa i Estland & Lettland
Kalev Spa - nu till kampanjpris!
Tallinn 1/9-6/10 **4 ntr 2990** **9 ntr 6390**

Störst på spa - avresor varje dag!

Pirita Spa	Tallinn	1/9-31/10	5 ntr 3790
Viimsi Spa	Tallinn	1/9-31/10	6 ntr 4290
Tervis Spa	Pämu	7/9-26/10	9 ntr 6590
Laine Spa	Haapsalu	26/10-16/11	16 ntr 8590

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

Resor med båt, behandlingar, bad, gym och halvpension (i Haapsalu helpension) OBS: alla spahotell har inte gym. Alla priser är per person i dubbelrum