

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 5/2017
WWW.HAROCHNU.SE



HÄLSA

Sex och kärlek
går inte i pension

HYRLÄKARE

Kostnaderna
för hyrpersonal
i vården ökar

LÅNGSEGLARE.

I vår kastar Sven Yrvind, 78, loss och ger sig ut på en ensamsegling som kan ta över ett år.

HEMMA PÅ HAVET



ALKOHOLISM

Hon valde livet
framför flaskan



Självutnämnd
medelmätta

AKTUELLT

SKPF i Skellefteå
visar framfötterna

SKPF
pensionärerna



DAGSKRYSSNING med smak

Fira hösten med ett fantastiskt **viltbord** och avsluta året med det stora **julbordet** – uppdukat med allt du kan önska av svenska och åländska specialiteter som våra kockar tillagar av säsongens bästa råvaror. Välj dina favoriter eller testa på något nytt!



Viltbordet serveras 22/9–16/11 och **julbordet** 17/11–23/12. Njut av **god mat** och koppla av med **underhållning och shopping**. Våra anslutningsbussar för dig bekvämt till och från båten.

BUSS + BÅT T/R + VILTBORD från **280:–**
BUSS + BÅT T/R + JULBORD från **300:–**

ECKERÖ  **LINJEN**

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



Eckerö Linjen tipsar!

**LILSEMESTER PÅ
HOTELL POMMERN**

från **848:–**/person

I priset ingår: Anslutningsbuss eller egen bil och båtresa t/r, 3-rätters skärgårdsmiddag och hotellövernattnig med frukost.
Bokningskod 5SAV



Många farliga fall går att förebygga

Nu ser man tydligt att hösten har kommit, alla underbara färger på träden och alla löv som singlar ner på marken. I dag när jag skriver min ledare har vi haft en underbart solig och fin höstdag, även om vinden har tagit i, så var solvärmnen skön när man kom i lä.

NU ÄR DEN MÖRKASTE tiden här och mörkare blir det fram till slutet på december. Veckorna fram till advent blir det allt kortare dagar, det är mörkt på morgnar och kvällar. Som hundägare märker jag det tydligt, då rutinerna för hundpromenad är ungefär samma tid morgon som kväll. Därför blir det så fint när advent kommer och det lyser så vackert i alla fönster. Men ljuset kommer tillbaka och med det också våren. Det är något att längta till, men innan dess har vi både snö och halka framför oss.

MED VINTERN KOMMER halkolyckorna, över 70 000 människor skadas varje år så allvarligt av en fallolycka att de måste läggas in på sjukhus. Över tusen personer dör, en siffra som har mer än fördubblats på de senaste åren. Det är fyra gånger mer än antalet dödsfall i trafiken. Många fall går att förebygga och SKPF Pensionärerna har tillsammans med de övriga pensionärsorganisationerna ställt krav på regeringen att införa en nollvision.

Kommunerna har också ansvar att se till att snöröjning och sandning utförs. Vi kan också själva förebygga fallolyckor, genom att vara fysiska aktiva och träna balansen. Andra åtgärder som minskar fallrisken är att anpassa boendet, se till

att snöröjning och sandning fungerar i bostadsområdet. Kolla upp medicinerna regelbundet, göra synundersökningar och framförallt se till att få tillräckligt näringsintag genom att äta ordentligt och regelbundet. Använda rejäla skor och komplettera med broddar på skorna när det är halt.

VI HAR OCKSÅ FÅTT höstbudgeten presenterad för oss, och den här gången har vi pensionärer fått en del av kakan. Med sänkta skatter på pensionen, mest till dem med låg pension. För vår del är det positivt med tanke på att vi har så många kvinnliga medlemmar som jobbat deltid och därför har låg pension. Men för den skull har jag inte glömt de män som har låg pension, även de får lägre skatt. Taket på bostadstillägget kommer att höjas. Grundstödet förbättras genom att det allmänna tandvårdsbidraget fördubblas från 300 till 600 kronor. Det här är några av de förslag som presenterats och som regeringen vill genomföras under 2018. Förhoppningsvis innebär det en liten guldkant som kan förgylla tillvaron, något som vi alla behöver.

Lova mig en sak när du går ut: se till att du har reflex väl synlig på jackan eller kappan.

”Över 70 000 människor skadas varje år så allvarligt av en fallolycka att de måste läggas in på sjukhus.”



BERIT BÖLANDER
FÖRBUNDSORDFÖRANDE SKPF PENSIONÄRERNA

Franzéngatan 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



Tidningen Här&Nu

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

Ansvarig utgivare: Berit Bölander

Redaktör: Ullacarin Tiderman

Layout: Rikard Johansson

Omslagsfoto: Ullacarin Tiderman

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

Tryckeri: V-Tab, Vimmerby

Nästa nummer: Vecka 50

Adressändringar

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

Insänt material

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

Guldkanten

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

Distribution och upplaga

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

INNEHÅLL 5.17

ROBERT NYBERG:



Rekorddyr hyrpersonal

6 Notan för inhyrd vårdpersonal fortsätter att stiga och når nya rekordnivåer. Sveriges kommuner och landsting har satt som mål att vara oberoende av hyrpersonal 1 januari 2019. Kronoberg går i bräschen och förväntas uppnå målet.

Sex viktigt hela livet

10 Svenska 70-åringar är i dag mer nöjda med sitt sexliv än på 70-talet. Och fler har en partner än vad tidigare forskning visat, för att man tidigare bara tittat på kategorin gifta.

”Hot” gym för seniorer

18 På Activage, ett nischat gym för seniorer, är det ingen som bryr sig om senaste träningsmodet, pumpade muskler eller dånande discomusik. Här gäller avspänd samvaro i rogivande miljö med kaffeautomat och småfika. Men svettas det gör det!

På drift med Marianne

24 Marianne Lindberg De Geer har skrivit sin första roman om en ung kvinna som växer upp i mitten av förra seklet. Romanfigu-

ren har lånat drag från henne själv, men är i likhet med många av hennes konstverk ”ett sätt att tänka sig själv”.

Yrvind kastar loss

28 Sven Yrvind hinner fylla 80 år innan den knallgula lilla segelbåten på 5,76 meter når hamnen i Dunedin på Nya Zeeland 2019. Ett års segling – eller mer – ensam på havet, är inget som oroar. ”På havet känner jag mig som fisken i vattnet, på land som en fisk i skogen”, säger han.

Blev nykter med hjälp

32 Alkoholen höll på att ta hennes liv. När det var som mörkast kom vändningen. I dag är Ulla Stahlberg, 71, nykter alkoholist och lever en dag i sänder.

Vd blev fågelsnidare

36 Efter arbete som vd och elektroingenjör ville han göra något kreativt som kunde kombineras med hans naturintresse. Några vackert snidade lövsångare i ett skyltfönster blev startskottet. I dag har han snidat över 500 fåglar och säljer till vänner, bekanta och hemslöjd.

Att lyfta matkassen är också träning

Redan för ett drygt år sedan skrev vi i Här&Nu om de skenande kostnaderna för hyrläkare. Trots att Sveriges kommuner och landsting har satt som mål att vara oberoende av inhyrd personal den 1 januari 2019, fortsätter kostnaderna att öka.

Det är brist på personal inom vården, särskilt eftertraktade är specialistsjuksköterskor, men det saknas även personal till primärvården, till vårdcentralerna som finns närmast dem som behöver vård och omsorg.

I Kronoberg har man tagit krafttag för att komma tillrätta med problemet och man räknar med att nå målet vid utsatt tid.

”Vill man nå målet är det hög tid att börja nu”, säger Per-Henrik Nilsson, hälso- och sjukvårdsdirektör i Kronoberg.

DET ÄR GLÄDJANDE att läsa att kärlek fortsätter att spira långt upp i åren, om det nu är någon som har trott att så inte är fallet. Kärlek och sex fortsätter att vara viktiga i människors liv, oavsett var i livet man befinner sig. Och vi är mindre ensamma än vad forskarna tidigare har trott. Möt Maria Lund och Johan Lindahl som möttes igen som äldre och deras kärlek slog ner som en bomb.

Återkommande får vi ”föreläsningar” om nyttan av att röra sig och vara fysiskt aktiv. Men hur motiverar man sig att komma igång och fortsätta att vara aktiv? Vår hälsocoach Michail Tonkonogi slår ett slag för vardagsmotionen. Det du gör i din vardag, städar, påtar i trädgården, promenerar med hunden, menar han är träning. Öka takten, gå i trappor, lyft kassen med mjölk – så har du ditt träningspass.

NU BÖRJAR DET ÄVEN poppa upp gym och träningsanläggningar för seniorer. På Activage i Stockholm samlas man kring kaffe-

automaten med en fika, antingen före eller efter träningspasset. I lugn stillsam miljö har man tid att umgås, får personliga tränings-tips och kan träna i grupp eller individuellt.

I detta nummer av Här&Nu möter vi konstnären och författaren Marianne Lindberg De Geer. Hon är aktuell både med en utställning på Färgfabriken i Stockholm och som debuterande författare med romanen På drift. Vi lottar ut fem böcker. Läs mer i tidningen.

ÄR DET INTE SÅ ATT vi avundas människor som vågar drömma stort och som också förverkligar sina drömmar? Sven Yrvind har alltid gått sin egen väg och inte låtit förståsigpåare och andra motkrafter stoppa hans idéer. Det är världshaven och miljövänlig och energisnål segling som lockar honom.

Han har gjort många världsseglingar och nu bär det av igen. Till våren är det tänkt att han ska segla från Irland till Nya Zeeland, 79 år gammal.

Allt fler äldre dricker mer än vad som är bra för hälsan, särskilt gäller det äldre kvinnor. Ulla Stahlberg, är nykter alkoholist och vet vad det innebär att tappa kontrollen helt. ”Alkoholism är en falsk, listig och stark sjukdom”, säger hon.

Leif Lundberg bytte bana i livet redan en tid innan han gick i pension. För att förbereda sig för pensionärlivet började han snida fåglar och kombinerar numera sitt naturintresse med lustfyllt hantverk.

”Är det inte så att vi avundas människor som vågar drömma stort?”



ULLACARIN TIDERMAN
REDAKTÖR

75

... år fyllda är den grupp bilförare som uppvisar minst riskbeteende i trafiken, enligt nyhetsbyrån TT. Den i särklass högsta risken att orsaka trafikolyckor med egen bil har 18- till 19-åringar.



Vill underlätta överförande av pension

Regeringen vill att reglerna för överföring av premiepensionsrätt mellan makar förenklas och att närstående-pensionen ska bli mer flexibel.

– Kvinnor har 30 procent lägre pensioner än män och det krävs åtgärder på flera håll för att komma åt det. Att underlätta överföring av premiepension är ett litet men viktigt steg i riktningen mot mer jämställda pensioner, säger socialminister Annika Strandhäll.

Förslaget innebär att reglerna för överföring av premiepensionsrätt förenklas genom att det ska räcka att givaren anmäler, tidsfristen för att anmäla förlängs och att anmälan ska kunna göras elektroniskt.

Lagändringarna föreslås träda i kraft den 1 januari 2018.

Ökade kostnader

Kostnaderna för hyrläkare och hyrsjuksköterskor fortsätter att nå nya rekordnivåer, trots att Sveriges kommuner och landsting satt som mål att vara oberoende av inhyrd personal till den 1 januari 2019.

Nu efterfrågar Kronobergs hälso- och sjukvårdsdirektör Per-Henrik Nilsson mer mod hos landets regioner och landsting att göra vad som krävs för att nå målen:

– Ska vi nå hyroberoende 2019 är det hög tid att börja nu.

Trots att patientriskerna med inhyrd personal i vården är stora fortsätter kostnaderna för hyrpersonal att dränera landstingens ekonomi. I 18 av 21 landsting ökade kostnaderna för inhyrd personal med 16 procent under första halvan av 2017, enligt

siffror från Sveriges kommuner och landsting (SKL). Det innebär i reda pengar en rekordökning på 330 miljoner kronor.

Väntetider kan bli längre

Ökningen går helt på tvärs mot SKLs uttalade målsättning att regionerna och landstingen ska vara oberoende av inhyrd personal till 1 januari 2019.

En av de regioner som gått ut hårt i arbetet med att nå det gemensamma målet är Kronoberg. Där är man sedan 1 sep-

” Tillgänglighet är en uppenbar utmaning.





FOTO: ISTOCKPHOTO



FOTO: HANS RUNESSON

Kronobergs hälso- och sjukvårdsdirektör Per-Henrik Nilsson är öppen med att tillgängligheten kan bli lidande under en period när nya arbetssätt införs för att knäcka hyrberoendet.

ader för hyrläkare

tember hyroberoende av allmänsjuksköterskor, och man har påbörjat en utfasning av hyrläkarna i primärvården. Satsningen medför under en övergångsperiod att väntetiderna i vården kan bli längre och att personalen måste samarbeta på nya sätt för att täcka upp där luckor uppstår.

Nya arbetssätt behövs

– Tillgänglighet är en uppenbar utmaning. Men genom att försöka hitta nya arbetssätt och jobba med hela teamet kan många dela på arbetet. Allt måste inte sorteras eller skötas av läkare, säger Kronobergs hälso- och sjukvårdsdirektör Per-Henrik Nilsson till Här&Nu.

I februari 2018 ska Kronoberg bli hyroberoende av specialistsjuksköterskor, i september 2018 är det läkarna utanför primärvården, som ska sluta hyras in. I ett sista

steg ska man vara oberoende även av hyrläkarna i primärvården den 1 januari 2019.

Uppmanar till beslutsamhet

Ett sätt för landstingen runt om i landet att dämpa kostnaderna för hyrläkare är

INHYRD VÅRDPERSONAL

- Landstingens kostnader för hyrpersonal mer än fördubblades mellan 2010 och 2016.
- 2016 var kostnaderna för hyrpersonal drygt 4,5 miljarder kronor.
- Enligt Konkurrensverket är en hyrläkare i allmänmedicin 1,5-2 gånger dyrare än en anställd allmänspecialist.

KÄLLA: SVT OCH KONKURRENSVERKET

att teckna ramavtal med hyrbolagen, med fasta prislistor. Emellertid har hyrbolagen kommit på ett sätt att gå runt detta genom att hyra ut via dotterbolag, till betydligt högre priser, rapporterade SVT i september.

Per-Henrik Nilsson uppmanar nu landets landsting att inte vackla. Om själva marknaden för hyrpersonal i vården ska kunna knäckas måste fler börja fasa ut hyrberoendet.

– Givetvis blir det mycket enklare om vi alla regioner och landsting har modet att göra verkstad av det vi är ense om, att vara hyroberoende 1 januari 2019. För att nå dit är det hög tid att börja nu. En del har utöver oss kommit långt, till exempel Östergötland, Örebro och Skåne, så vi är inte ensamma i Kronoberg.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

Äldre bra på att stödja vittnen

En rättegång kan kännas obehaglig för vittnen och målsägande. Men det finns medmänskligt stöd för den som är nervös. Lena Spiik är en av de äldre som håller verksamheten som vittnesstödjare igång.

Södertörns tingsrätt vid Flemingsbergs pendeltågsstation söder om Stockholm är en av landets största domstolar. Långa korridorer med totalt 19 rättssalar, varav en säkerhetsal för mål som kräver hög säkerhet. Säkerhetskontrollen är lika noggrann som på flyget. En miljö där många känner sig skrämda.

Här går Lena Spiik omkring med en bricka med texten "Vittnesstöd" på tröjan. Talar vänligt med vittnen och målsägande som väntar på sin tur i rättssalen. Hon tar en promenad från hemmet i Tullinge till tingsrätten ett par dagar i veckan, en av alla ideellt arbetande äldre som håller verksamheten igång.

– Jag berättar vad som ska hända under en rättegång, visar bilder på rättssalen och beskriver vilka som deltar under förhandlingen. Allt för att skapa större trygghet för dem som ska vara med om en rättegång, berättar hon.

"Ville lära mig något nytt"

Lena Spiik har varit vittnesstödjare i tre år. Det började med att hon kollade webbplatsen volontarbyran.se för att hitta något som skulle passa henne som nybliven pensionär. Hon fyller 70 nästa år, jobbade till hon var 66 år, som lärare och rektor i många år. Men att fortsätta med skolfrågor var inte aktuellt.

– Jag vill lära mig något nytt. Jag är en aktiv och nyfiken person. Efter pensioneringen var jag helt på det klara med att jag ville fortsätta få intellektuell stimulans. Vittnesstöd kändes rätt. Jag har alltid varit intresserad av rättsväsendet och är imponerad av utbildningen vi fått.

Vad får du ut av att vara vittnesstödjare?

– Jag tycker om att arbeta med människor. Det är roligt att kunna stötta dem i



Lena Spiik är glad över stödet från vittnesstödssamordnaren Natalie Hansdotter.

BLI VITNESSTÖDJARE

■ Ett första steg för den som vill bli vittnesstödjare är att ta kontakt med den närmaste tingsrätten. Sedan blir man kallad till intervju, får genomgå en utbildning på 30 timmar, göra praktik på tingsrätten och besöka ett antal huvudförhandlingar.

svåra situationer. Jag känner mig behövd och får göra en insats. Jag blir inte orolig av att möta människor som är oroliga. Jag har min erfarenhet och ett lugn att falla tillbaka på. Vi bidrar till att vittnen och målsägande ska känna sig trygga. Målet är att de ska bli så lugna att rättegången blir rättvis.

Får inte ta ställning

Som vittnesstödjare får du inte ta ställning i processen, bara informera och stötta. Men Lena Spiik säger att vissa mål och situationer kan vara känslösa. Hon berättar om ett fall med en tonårpojke som blivit kallblodigt mördad, där pojkens syster var med om händelsen och skulle vittna. På andra sidan skranket i säkerhetsalen fanns ett tonårsgång som var åtalade för mordet. Vittnena fick slusas in bakvägen. Det var stökigt i salen.

– Det berörde mig illa. Familjens sorg och att de åtalade blånekade, trots att allt talade emot dem. I sådana lägen kan jag prata med vår vittnesstödssamordnare.

En klar majoritet av landets 700 vittnesstödjare är kvinnor (79 procent) och sju av tio är över 65 år.

Natalie Hansdotter arbetar som vittnesstödssamordnare på Södertörns tingsrätt. Hon berättar att här finns 20 vittnesstödjare, men hon ser gärna fler. Förra året fick över 44 000 personer hjälp av vittnesstöd i Sveriges domstolar.

Varför är det så bra med äldre som vittnesstöd?

– De har en livserfarenhet och ett lugn som är lämpligt. De är stabila, engagerade och stannar kvar i verksamheten när de fått uppdraget, säger Natalie Hansdotter.

TEXT & FOTO: HANS LUNDGREN

HERR/DAM



LAGER 2

99:-

Fleecetröja LAGER-2 – Art nr 4917

Tunnare fleecetröja som passar både som ett extra lager över ett underställ eller som en lätt och behaglig vardagströja. Mycket bra andasförmåga.

HERR • Färg: Royalblå, Svart, Khakigrön, Orange. • **Stl.** S–3XL.

DAM • Färg: Lila, Svart, Rosa, Vit, Turkos, Vinröd. • **Stl.** 34/36–50/52.

**Inga mellanhänder
- lägre priser!**



Rek pris 750:-

595:-
inkl. coolmaxstrumpor



Vårt lågpris

475:-
inkl. coolmaxstrumpor

Tretorn

Tretorn REDO - Art nr 3894

Låg vinterstövel fodrad med snabbtorkande pilefoder. Lätt att komma i och ur. Förstärkt hålfot. **Färg:** Svart. **Skaftthöjd:** 21 cm.

Vikt: ca 816g/stövel. **Material:** Utsida gummi. **Stl.** 36–47.

Vinterkänga SVEG - Art nr 4456

Slitstark och bekväm vinterkänga med varmt och skönt Thinsulatefoder och vattenavvisande membran. Anpassad efter nordiska storlekar. **Färg:** Svart.

Skaftthöjd: 17,5 cm. **Vikt:** 500g/känga. **Material:** Utsida i konstläder och kraftig textil. Sula Gummi. **Stl.** 37–47.

HERR/DAM



795:-

Jacka DELSBO

Vattentät, varmfodrad jacka. Vattenpelare 8000 mm. Andas 5000g/m²/24h. Avtagbar, ställbar huva med avtagbar fuskpäls. Kraftig, tvåvägsdragkedja med tryckknappsförsedd vindslå. Sidfickor, framfickor, ärmficka, bröstfickor samt innerficka med dragkedja. Ställbar midja och nederkant. 100% polyester.

Färg: Svart, Marinblå, Gråmelange

HERR - Art nr 5185
Stl. C46–60.

DAM - Art nr 5186
Stl. 36–52.



VARM-
FODRAD



VATTENTÄT
10 000 mm



VINDTÄT



ANDAS

upp till
5XL

HERR/DAM

DAM



295:-

Termobyxa EDSBYN
Art nr 4759

Tunn och smidig termobyxa med värmande och mjukt fleecefoder. Gott om praktiska fickor. Yttertyg 100% polyamid, foder 100% polyester.

Färg: Svart

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



199:-

Termokjol LOFSDALEN
Art nr 4377

Praktisk, lättvadderad termokjol. Perfekt över både byxor och kjol och värmer skönt när du är stilla. 100% polyester.

Damstl. 34/36–50/52.

Kärleken går inte i p

Bland svenska 70-åringar rapporterar sex av tio kvinnor och sju av tio män "hög tillfredsställelse" med sitt sexliv. På sjuttioalet var det bara fyra av tio kvinnor och knappt sex av tio män i åldersgruppen som var lika nöjda. Samtida forskning visar att kärlek och sex fortsätter att vara en viktig del av livet för många äldre - hela livet.

Nej, svenska seniorer låter inte kärleken gå i pension. Och de är mer "ihop" än vad tidigare befolkningsstatistik har antytt. När forskarna Torbjörn Bildtgård, docent i sociologi vid Stockholms universitet, och Peter Öberg, professor i socialt arbete vid högskolan i Gävle, sammanställde data från en rikstäckande enkätstudie för två år sedan, visade det sig att en tredjedel av de "ensamstående" svenska 60-90-åringarna i själva verket hade en partner.

Detta hade den officiella befolkningsstatistiken hittills missat, då den inte intrasserat sig för särbos och sambos, utan fram till för något år sedan enbart tittat på kategorierna gift, skild och ensamstående.

Fler skilda än änkor över 60

Samtidigt är det otvetydigt så att äldre fortsätter avsluta och inleda förhållanden hela livet. Av alla fränskilda i Sverige i dag är 46 procent över 60 år. Och en av tio som skiljer sig hör till åldersgruppen. Sedan 2011 är till och med andelen fränskilda i 60-90-årsåldern fler än andelen änkor/änkemän i samma grupp. Denna fördelning är vi ensamma om i Europa.

Och när svenska seniorer väl träffar kärleken så prioriterar de självständighet framför äktenskap. Försvinnande få, fyra procent, av de som inleder en parrelation efter 60 års ålder väljer att gifta sig, enligt Bildtgård och Öbergs studier. Den stora majoriteten, 70 procent, väljer att vara



särbos och 26 procent flyttar ihop utan att gifta sig.

Detta faktum får de båda forskarna att tala om de svenska äldre som ett "avant-

garde i utforskandet av alternativa relationsformer".

Impotens eller tristess?

Peter Öberg och Torbjörn Bildtgårds forskning pekar också på att det finns livskvalitet att hämta för den som hittar kärleken på nytt. Inte minst sexlivet kan få en rejäl skjuts.

– När det gäller samlagsfrekvensen har längden på relationen stor betydelse.

” Ju kortare relation, desto mer sex.

ension



FOTO: ISTOCKPHOTO

FAKTORERNA SOM HÅLLER IGÅNG SEXLIVET

■ Vissa faktorer är särskilt viktiga för att sexlivet ska hålla. En studie utförd vid Göteborgs universitet 2015 lyfter upp följande omständigheter som relaterade till en hög sexuell aktivitet bland äldre:

- Positiv attityd till sex
- Sexdebut före 20
- Ett mycket lyckligt förhållande
- En fysiskt och mentalt frisk partner
- God självrapporterad hälsa överlag och goda sovvanor
- Alkoholintag mer än tre gånger i veckan

Ju kortare tid, desto mer aktivitet, säger Peter Öberg till Här&Nu.

Och det är inte bara väckelserna som kan väckas till liv av en ny sängkamrat.

– Det fanns vissa män i studien som gått och trott att de blivit impotenta på grund av sin ålder och att det så att säga var tidens gång. Men så träffade de en ny partner och upptäckte att det plötsligt fungerade igen, säger Peter Öberg.

TEXT: RIKARD JOHANSSON >>>

NOTERAT

Vården toppfråga för SKPFs förtroendevalda

Sjukvården är den viktigaste frågan inför valet 2018. Det tycker så väl svenska folket i allmänhet som SKPF Pensionärernas förtroendevalda, enligt en enkätundersökning. Men när det gäller en del andra frågor skiljer sig prioriteringarna åt rejält mellan allmänheten och förbundet.

Snart är det val, och även om SKPF Pensionärerna är en partipolitiskt obunden organisation har förbundet förstås intresse av att vara med och påverka i frågor som rör medlemmarnas vardag. När förbundet bad sina förtroendevalda att själva rangordna de frågor som svenska folket valt ut som de tio viktigaste inför valet (enligt Novus undersökningar), visade det sig att SKPF Pensionärerna, kanhända inte helt överraskande, i högre grad än folket i övrigt höll pensionärsfrågorna som extra viktiga.

10 viktigaste valfrågorna enligt svenska folket:

1. Sjukvården
2. Skola och utbildning
3. Invandring och integration
4. Lag och ordning
5. Äldreomsorg
6. Jobb/sysselsättning
7. Miljö och klimat
8. Landets ekonomi
9. Pensioner
10. Boende

10 viktigaste valfrågorna enligt SKPFs förtroendevalda:

1. Sjukvården
2. Äldreomsorg
3. Pensioner
4. Jobb/sysselsättning
5. Boende
6. Landets ekonomi
7. Skola och utbildning
8. Miljö och klimat
9. Lag och ordning
10. Invandring och integration

De förtroendevalda som deltog i enkäten var distrikts- och avdelningsordföranden från hela landet. Under våren kommer alla medlemmar i SKPF Pensionärerna att bjudas in att delta i webbenkäterna.

Ja till äldreomsorgsplan

SKPF Pensionärerna tillstyrker i stora delar de förslag om en nationell kvalitetsplan för vård och omsorg om äldre personer, som regeringens utredare Susanne Rolfner Suvanto presenterat. Förbundet ser särskilt positivt på förslaget om legitimation för undersköterskor. Men förbundet framför också ett antal invändningar, bland annat vill man snabba på genomförandet och prioritera verkställighet framför ännu fler kartläggningar.

Läs SKPFs remissvar på www.skpf.se/om-skpf/ladda-ner/remiss/



Susanne Rolfner Suvanto

UNNAR VARANDRA

– Vi är två starka personligheter med stor integritet och den bevarar vi i vår relation genom att unna varandra det allra bästa, säger Maria Lund om sitt liv med Johan Lindahl.



”Tryggt att mötas som lit

► De önskade förändring i livet – då slog kärleken till ► Lyck

Maria Lund, 69 år, och Johan Lindahl, 70, tog studenten ihop i Stockholm den 13 maj 1967. Därefter sågs de inte på 27 år. När de möttes igen exakt på dagen 27 år senare, slog kärleken ner som en bomb.

Johans liv tog honom från Djursholm via Lausanne, New York och Örebro till Munka Ljungby. Maria stannade kvar i Stockholm för att studera, och efter en fil. kand. fick hon jobb som journalist och informatör på landstinget i Stockholm.

En dag i maj år 1994 var Maria på besök i Skåne hos en barndomsvän som hon hållit kontakt med genom åren.

– Min väninna berättade att hon hade träffat på Johan, som hon visste var en gammal klasskamrat till mig, så vi gav oss av hem till Johan med lite gott kaffebröd, säger Maria Lund.

Dagen därpå var en klämdag, fredagen den 13 maj, samma datum som de 27 år tidigare hade tagit studenten! Därför bestämde de sig vid återseendet för att göra en utflykt till Gilleleje i Danmark,

de ville prata gamla skolminnen.

– Och det blev en riktig klämdag, skämtar Johan och tittar kärleksfullt på sin fru.

Maria kontrar med att påpeka att även om de kramades lite den där dagen så skedde umgänget på ett strikt vänskapligt plan.

”Helt klart starka känslor”

– Det fanns starka känslor mellan oss, det var helt klart. Jag kände genast att det var rätt, jag hade levt ensam så länge och



...e äldre” ...ligare än någonsin

tänkte genast att det här mötet kommer att förändra mitt liv, men med tanke Johans situation var jag inställd på att det skulle ta tid, säger Maria Lund.

Ett par månader senare flyttade Johan Lindahl hemifrån. Mötet med Maria blev tungan på vågen. Den första tiden bodde han hos en god vän, utan att ha en aning om hans heta känslor var besvarade.

– Vi höll kontakten över sommaren, och i november flyttade Johan hem till mig i min lägenhet i Stockholm, säger Maria Lund.

I och med mötet förändrades hennes

liv. Hon beskriver hur hon hade stagnerat i sin utveckling, men hur hon nu upplevde en hisnande känsla att hitta kärleken i en gammal bekant.

– Vi var båda i en fas i livet då vi var inställda på förändring. Att mötas igen blev ett äventyr, som har varat i över tjugo år, säger Maria.

– Redan i skolan skrattade vi åt samma saker. Vi har roligt tillsammans till och med när vi har tråkigt, fyller Johan i.

Snart började paret leta boende i Skåne. Marias farmor hade bott i den lilla byn Stenestad och där fann de sitt drömhäus med plats för gemensamt kontor. Maria frilansade som journalist och Johan som copywriter. De drog igång det gemensamma företaget ”Svenska Ordförrådet”.

I dag är de pensionärer och på väg att flytta till en lägenhet i Landskrona. Stenestad kommer att bli av med två eldsjälur som bland annat dragit igång en kulturförening och ett galleri där Johan Lindahls konst men även andras konst finns representerade.

– Nu kastar vi oss ut igen, säger Maria Lund.

Det har de gjort så många gånger förut, och det går bra så länge de har varandra. Att mötas på lite äldre dagar skapar en trygghet, anser de.

Unnar varandra det bästa

– Vi är två starka personligheter med stor integritet och den bevarar vi i vår relation genom att unna varandra det allra bästa. Vi har överseende med småsaker och skippar för det mesta allt tjafs, även om vi förstås grälar med varandra ibland också, säger Maria Lund.

Efter giftermålet i Stenestads kyrka år 1997 åkte paret på bröllopsresa till Skagen. Där målade Johan Lindahl en tavla från bröllopsmiddagen i trädgården. En alldeles äkta Skagenmålning, meddelar han med glimten i ögat.

Den 24 juli i år firade paret 20-årigt bröllopsdag.

– Vi är rika på mycket men inte på pengar. Vår kärlek håller sig stark i vått och torrt, avslutar Maria Lund.

TEXT & FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

” Att mötas igen blev ett äventyr som har varat i över 20 år.



Tre år efter den oväntade återträffen ringde bröllopsklockorna.

Min historia!

Synen och ögonen är så viktiga för mig!



Anny är en aktiv pensionär som brinner för att hjälpa andra. Hon lägger många timmar i veckan vid symaskinen och är lycklig varje dag hon får sätta sig för att sy. Hon är mycket mån om sin syn är glad och nöjd för att hon hittat kosttillskottet Blue Berry Plus Ögonvitamin.

Annys är 73 år och pensionär. Hon har många järn i elden och lever ett aktivt liv.

–Jag syr för Röda Korset, håller kurser i handarbete, springer på loppmarknader och under sommaren håller jag matlagningskurser för barn, berättar Anny glatt. Och hon förklarar vidare att god syn naturligtvis är

A och O för att allt detta ska fungera.

Blev rekommenderad Blue Berry

–Min dotter rekommenderade mig Blue Berry Plus Ögonvitamin eftersom hon visste hur gärna jag ville sköta om mina ögon på bästa sätt, fortsätter Anny entusiastiskt.

–Jag hade tidigare själv läst mycket positivt om just denna produkten och därför var jag också mycket ivrig att prova.

Nöjd användare

Anny berättar att hon är mycket nöjd med Blue Berry Plus Ögonvitamin, som hon tar varje dag. Hon hade en period då det kändes ansträngande för ögonen att se på TV, men det upplever hon inte alls mer.

–Jag upplever bilden som klar och tydlig och jag är så glad över att jag kan fortsätta göra allt det jag vill, avslutar Anny förnöjsamt.



Titta efter silverträdet på förpackningen. Det är din garanti för en kontrollerad originalprodukt med fokus på kvalitet och säkerhet.

Varför Blue Berry är så bra!

Blue Berry utvecklades av New Nordic som ett skräddarsytt ögontillskott. Lutein är ett naturligt pigment som inte kan tillverkas av kroppen själv utan måste tillsättas via kosten.

Med Blue Berry Plus Ögonvitamin vet du att du får i dig lutein varje dag tillsammans med för synen viktiga vitamin och mineral. Det ingår även extrakt av det värdefulla blåbäret samt den historiskt välnummerade örten ögontröst.

Du kan köpa Blue Berry Plus Ögonvitamin i din hälsobutik, på apotek eller på www.newnordic.se

För mer information ring New Nordics kundtjänst: 040-239520

God syn är en del av din livskvalitet

Dina ögon har massor av uppgifter under dagarna. Du läser, kör bil, sitter framför datorn eller ser på TV. Synen och ögonen är viktiga i alla dessa aktiviteter. Vissa näringsämnen är extra viktiga för synens och ögonens skull. Vitamin A och zink är sådana exempel, vilka bidrar till att bibehålla normal synförmåga. Blåbär har också visat sig intressant i sammanhanget och bidrar till hälsosamma ögon och dess funktion.



GRATTIS!

Du har åldern inne.

Alla pensionärer får alltid 10% rabatt på alla tågresor. Dessutom finns massor av billiga sista minuten-biljetter att välja mellan.

Välkommen ombord och trevlig resa!

10%
RABATT



Vi bjuder alla läsare på **stödstrumpor** och ett par fina **högkvalitativa trosor i bomull!**

Stödstrumpor

Förbättrar blodcirkulationen i benen.

Motverkar trötta och ömma ben.

Bidrar till piggare och snyggare ben.

+ 49 kr
frakt
0:-

60% Bomull
38% Polyamid
2% Elastan

Enkel att ta på sig!

För både Kvinnor & Män

Utmärkt för långa flyg-, bil- och bussresor och vid stillasittande eller stående arbete.

Jag vill prova på 1 par bekväma stödstrumpor!
(Jag betalar endast 49 kr i porto & exp.avg. för provpaket strumpor)

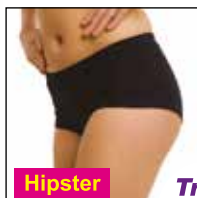
Storlek: 35-38 39-42 43-47

Färg: Svart Vit Grå
Välj bland 5 olika färger Beige Marinblå

Bekväma och snygga trosor i utmärkt kvalitet med mjuk resår i midjan.

95% Bomull
5% Elastan

High Quality



Hipster



Hipster

Trosor i bomull

+ 39 kr
frakt
0:-



Maxi (hög midja)



Maxi

Maximodellen är lite stor och bred i storleken!

Jag vill prova på 1 par bekväma trosor!
(Jag betalar endast 39 kr i porto & exp. för provpaket trosor)

Storlek: S M L XL XXL

Färg: Svart Rosa Vit
Modell: Hipster Maxi

- 2 olika prova-på-paket i utvärderingssyfte.
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser så länge du själv önskar utan någon bindningstid. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina leveranser.
- Om du väljer att fortsätta blir ditt medlemspris:
Stödstrumpor: 2 par i ett paket för 79 kr/par + frakt 39 kr.
Trosor: 3 par i ett paket för endast 56 kr + frakt 29 kr.

Beställ **018-700 33 00** eller på **mkcollection.se**

Överraskande gåva följer med i varje provpaket!



Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

Paketet levereras direkt hem i din brevlåda!

MK Collection
Svarspost 206 050 94
758 53 UPPSALA

Frankeras ej
mottagaren
betalar portot

SKPF Här&Nu 5 - 2017 10



Gratis cellprov bara för unga

Avgiften för att lämna cellprov som ska förebygga livmoderhals-cancer slopas i hela landet efter en överenskommelse mellan Vänsterpartiet och regeringen. Men avgiftsbefrielsen gäller bara kvinnor till 64 år. Därmed utestängs äldre kvinnor.

– Är inte kvinnor över 65 värda att satsa på? Jag blir upprörd över dessa åldersgränser, säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Berit Bölander, och fortsätter:

– Den resurs som kvinnor över 65 år är för samhället måste tillvaratas och framförallt uppvärdas. Vårt mål är att det inte ska finnas någon åldersbegränsning när det gäller cellprover och screening.

Nätet aktiverar

Användning av dator och internet kan minska ensamheten hos äldre, enligt SBU, Statens beredning för medicinsk och social utvärdering. Tekniken underlättar för individen att vara aktiv och delaktig på ett meningsfullt sätt i vardagen, skriver SBU, och lägger till att digitala verktyg kan vara ett tillskott bland socialtjänstens insatser.

Step up – med hantlar

Här&Nu:s träningsexpert Michail Tonkonogi tipsar om enkla övningar som gör dig stabilare och säkrare i vardagen. Denna gång tränar vi främst bål原因skulaturen. Tänk på att använda skor som inte glider!



Step up med hantlar – powerutförande

Muskler som tränas: främst lårskulaturen och sätesmuskulaturen

Utförande:

1 Utgångsposition: Stå fotbrett framför en stepbräda med hantlar i händerna. Armarna hänger ner längs kroppen och handflatorna är vända

inåt. Höjden på stepbrädan ska anpassas så att knäna inte kommer högre upp än till höfthöjd (där låren är parallella med golvet).

2 Håll kroppen och huvudet rakt och blicken framåt. Placera den högra foten på stepbrädan och sträck ut



benet så snabbt du kan så att även den vänstra foten sedan placeras på stepbrädan.

3 Placera den högra foten på golvet och sedan den vänstra.

4 Upprepa rörelsen med vänster fot först och fortsätt så växelsvis.

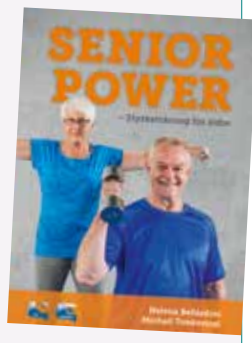
5 Gör 4–10 rörelser per ben (sammanlagt 8–20 rörelser), vila 1,5–2,5 minuter. Upprepa setet 2–4 gånger.

! Variant: En viktväst kan vara ett bra alternativ till hantlar.

● Man kan även använda en vanlig trappa och utnyttja det nedersta trappsteget som en stepbräda. Om balansen är otillräcklig kan man då använda ett trappräcke som stöd.

SKAFFA SENIOR POWER

■ Övningarna på detta uppslag är tagna ur Helena Bellardinis och Michail Tonkonogis bok Senior Power, om styrketräning för äldre. Medlemmar i SKPF Pensionärerna kan köpa boken till rabatterat pris, 229 kr (ordinarie pris 279 kr). Mejla din beställning till info@sisuidrottsbocker.se och ange kod HÄRNU för att få rabatten.



Bästa träningen är den som blir av

För kroppen spelar det ingen roll om det är dyra hantlar som man tränar med eller om det är bärkassar med några mjölkpaket i som man lyfter några gånger medan man bär hem varor från affären.

Faktum är att det inte är så svårt att hitta utmärkta träningsmöjligheter i vardagen om man är medveten om vad man behöver. Under en vanlig promenad kan man öka tempot något just när man går i uppforsbackar. När man städar hemma så kan man försöka göra det i lite högre tempo än vad som känns bekvämt. Det viktigaste är att vara medveten om att man strävar efter att öka belastningen. Det ger effekt visar intressanta vetenskapliga studier.

Träna med Här&Nu

HARVARDPSYKOLOGEN Ellen J. Langer har genomfört ett fascinerande experiment som involverade städpersonal på sju olika hotell. Hälften av städarna informerades om att deras arbete egentligen är rena träningen som gott och väl uppfyller de gällande rekommendationerna för daglig fysisk aktivitet. Den andra hälften fick inte den informationen. Fyra veckor senare visade det sig att gruppen som var medveten om att deras arbete är fysisk träning gick ner i vikt, andel kroppsfett, BMI och midja-stusskvot. De fick också lägre blodtryck.

Kontrollgruppen uppvisade inga sådana förändringar. Forskarna menar att förbättringen inte berodde på att städarna, som fått information om att de tränar samtidigt som de jobbar, ändrade sitt beteende. Effekten berodde enbart på att de blivit medvetna om att det de gör är fysisk träning. Även om forskare tvistar om detta påstående så kvarstår faktum: de som är medvetna om att det de gör i sin vardag är fysisk aktivitet uppnår positiva hälsoeffekter.

SLUTSATSEN ÄR ATT det är smart att tänka på att det man gör i vardagen är fysisk träning. Går du uppför en trappa, dammsuger hemma eller tvättar bilen bör du tänka att du faktiskt tränar. Och uppenbarligen funkar det.



MICHAIL TONKONOGI
PROFESSOR I IDROTTSFYSIOLOGI

Här får den som a

Ett gym anpassat för seniorer är den senaste trenden på träningsfronten. Och det är ett lyckat koncept. Träningsugna seniorer, som vill slippa dunka-dunkamusik, struntar i mode-riktiga kroppar och träningskläder, stormtrivs i en lugn avslappnad miljö med plats och tid för fika och samtal. Activage är ett nischgym på söder i Stockholm som lockar "oldsters".

Det är som att komma in i en hotelllobby, ett café eller en lounge. Soffgrupper och sittmöbler utplacerade som välkomnar till en pratstund vid kaffeautomat och framdukat småfika.

Här samlas många av seniorerna både före och efter passen för att byta några ord, kolla hälsoläget eller göra upp om nästa träningspass.

– Vi har som mål att attrahera seniorer som aldrig besökt ett gym, eller aldrig tränat tidigare. Men vi vill också vara ett ställe dit man kan gå



Kristoffer Sjöberg

när man ska ta steget ut från rehabilitering och in i egen friskvård, säger Kristoffer Sjöberg, personlig tränare och ansvarig för centret.

Vi sitter i entrén i de ljusa lokalerna och här samlas nu ett gäng seniorer, som med glatt humör skojar med Kristoffer, som i sin tur tilltalar alla med förnamn. Det är en hemtrevlig och familjär atmosfär.

Vill vara mötesplats för alla

I de bakre regionerna finns lokalen där man har cirkelträning – en helkroppsträning speciellt anpassad till den åldrande kroppen. Här finns också plats för egen träning och snart ska man packa upp de nya träningscyklarna i ytterligare ett rum.

– Vi har lägre ljudvolym på musiken, mindre grupper på max tolv personer och alltid en personlig tränare som leder



passen. Gymmet är alltid bemannat. Vi går kurser för att vidareutbilda oss och har en expertgrupp bestående av en läkare, en sjukgymnast och en specialist inom geriatrik, universitetslektor vid Umeå universitet. Vi träffs två gånger om året för att ta upp problem och frågor som uppkommer. I våras hade vi många med ryggbesvär och pratade då om hur man lägger upp en träning som passar denna grupp, exempelvis.

Han lyfter också den ensamhetsproblematik som drabbar många äldre –

Activage vill koppla ihop det fysiska och psykiska och använder också lokalerna till seminarier och föreläsningar. Varannan vecka har man föreläsningar som är öppna för alla.

” Trevligt upplagt och lagom intensitet.

Äldre träna



På Active tränas muskler i ben, armar, mage, rygg och axlar, men även balans, rörlighet och kroppshållning. Träningen ska ge styrka och spänst i benen.



Anita Strömberg.



Maria Ebbenäs.



Håkan Ebbenäs.



Gunilla Svahn.

– Vi vill vara en mötesplats för alla. Vardagsrumskänslan och den sociala mötesplatsen är viktig. För vissa är detta viktigare än träningen, säger Kristoffer Sjöberg.

Helhet med samtal och träning

Många förlorar sitt sociala nätverk när de inte längre tillhör arbetslivet och ensamhet är en stor riskfaktor för sjukdom. Det som lockar folk är helheten med samtal och träning. Här finns det nästan ingen som sätter utseendet först, hit kommer

man för att må bra. Alla säger hej och hejdå, menar Kristoffer Sjöberg.

Det är sex stationer/maskiner och sex mellanstationer för de tolv deltagarna. Här tränas muskler i ben, armar, mage, rygg och axlar, men även balans, rörlighet och kroppshållning. Träningen ska framför allt ge styrka, men helt klart också spänst i stegen.

– Här har vi social gemenskap, jag får sällskap till bussen. Det är mysigt och trevligt, säger Gunilla Svahn, som fyller 80 i oktober.

– Nej, det är inte klokt, var har tiden tagit vägen, fortsätter hon.

Maria Ebbenäs, 68 och hennes man Håkan Ebbenäs, 69, framhåller lugnet och att det inte är så högljutt och försocerat som de tycker att det är på vanliga gym. ”där passar man ju inte in.”

– Jag tycker att det är skitkul. Det är trevligt upplagt, lagom intensitet och det är bra att det finns en tränare/instruktör som kan visa och rätta till. Allting blir fastare, säger Håkan Ebbenäs och pekar på armmusklerna.

Maria Ebbenäs har tränat tidigare, men det är första gången som hon också har fått med sin man.

– Nu kan vi träna tillsammans, säger hon.

Vill inte behöva ”vara snygg”

Anita Strömberg, 70, har tränat sedan gymmet öppnade i början av 2016.

– Det är roligt med cirkelträning. Och så kan man sätta sig ner en stund efteråt och umgås, säger hon.

Lena Viklund, 69, har tränat dubbla pass när hon kommer och sätter sig vid bordet. Svetten pärlar i ansiktet och hon torkar sig med en handduk.

– Det var en granne som tipsade mig. Jag vill inte vara på ett gym där man stylar sig, klär upp sig och behöver vara snygg, tycker hon och tillägger.

– Jag har blivit mycket starkare. När jag började lyfte jag bara fyra kilo nu lyfter jag 24, säger hon och syftar på de kettelbells som man använde för att träna armmusklerna.

– Nu ska jag lägga mig i massage-sängen. Vill du prova?

Det är som att bli knuffad och buffad på från topp till tå, en ganska skön och upplyftande upplevelse.

– Låt dörren vara lite på glänt, säger hon när jag lämnar henne i ryggläge med ett lyckligt leende på läpparna.

TEXT & FOTO:

ULLACARIN TIDERMAN

Långtidsresor till sol och värme!

Flexibla resor till Gran Canaria, Teneriffa & Medelhavet

Resor för er som styr över sin egen tid och gillar fly till varmare breddgrader under vintern. Vi har valt lägenhets-hotell där man lagar egen mat eller har möjlighet att lägga till frukost, middag och all-inclusive i priset. Ni väljer hur länge ni vill vara borta, allt från några dagar till flera månader. Beställ gärna våra broschyrer på 08-54020220.



Prisexempel tre veckor i vinter:

Trycket på de kanariska öarna den kommande vintern är rekordhögt varför det är viktigt att vara tidigt ute. Under oktober-november och mars-april är karaktärsrika Puerto de la Cruz prismässigt överlägset. Kring Medelhavet finns bra resmål sep - nov och mars-juni då prisnivån är som mest tilltalande.

priset är per person i sällskap om 2, Lägenhetshotell inkl. direktflyg, bagage och taxitransfer t/r,

Gran Canaria 3 veckor

| | |
|--|----------|
| Las Palmas – Brisamar *** enrumsvåning | 10.900:- |
| Playa del Ingles – San Valentin *** tvårumsbungalow | 14.300:- |
| Playa del Ingles – Los Juncos **, tvårumsvåning | 11.700:- |
| Playa del Ingles – Veril Playa *** enrumsvåning, halvpension | 13.100:- |
| Playa d. I. – Principado *** tvårumsvåning, halvpension, uppv pool | 17.400:- |
| San Agustin – Folias *** enrumsvåning, frukost | 13.700:- |
| San Agustin – Rocas Rojas *** tvårumsbungalow | 14.900:- |

Teneriffa 3 veckor

| | |
|---|----------|
| Puerto de la Cruz – Florida Plaza *** enrumsvåning, varm pool | 8.100:- |
| Puerto de la Cruz – Teneguia *** tvårumsvåning, varm pool | 9.600:- |
| Los Gigantes – Allegro Isora **** tvårumsvån., halvpen. varm pool | 14.700:- |

| | |
|---|----------|
| Madeira Funchal - Pestana Village **** enrumsvån, frukost | 10.900:- |
|---|----------|

Prisexempel tre veckor i höst:

Costa del Sol 3 veckor

| | |
|--|---------|
| Marbella – Princesa Playa **** värmd pool, enrumsvån. | 9.900:- |
| Marbella -Mediterraneo *** tvårumsvåning | 7.900:- |
| Fuengirola – Stella Maris *** enrumsvåning, havsutsikt | 7.800:- |
| Fuengirola – Pyr *** enrumsvåning, uppvärmd pool | 8.700:- |
| Nerja - Fercomar *** tvårumsvåning | 9.500:- |
| Almuñecar - Chinasol ** enrumsvåning | 7.700:- |

Mallorca 3 veckor

| | |
|---|----------|
| Portonova – Portonova *** inomhuspool, enrumsvåning | 12.900:- |
|---|----------|

Cypern - Agia Napa - 3 veckor

| | |
|---|----------|
| - Aktea Beach **** innepool, enrumsvån., halvpen. | 12.900:- |
| - Melpo **** enrumsvåning, uppvärmd pool, frukost | 9.800:- |
| - Evabelle *** tvårumsvåning, | 7.100:- |

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

Hotel
Prisvärda resor precis som du vill ha dem
RESERVATION

HOTELRESERVATION.SE info@hotelreservation.se Fridhemsgatan 68

112 46 Stockholm

En valbudget för pensionärerna

I höstbudgeten finns flera förslag som är fördelaktiga för pensionärer. Redan den 1 januari 2018 sänks skatten med upp till 5 000 kronor per år för 75 procent av alla personer över 65 år. Regeringen lovar också att den särskilda skatten för pensionärer ska tas bort till 2020.

I regeringens höstbudget finns också förslaget att minska skattekylytan för ålderspensionärer och personer med sjuk- och aktivitetsersättning, ett förslag som främjar kvinnor i högre utsträckning än män.

Grundstödet förbättras genom att det allmänna tandvårdsbidraget fördubblas. Reformen träder i kraft 15 april 2018.

– Det är bra att man höjer bidraget, men 600 kronor är samtidigt inte mer än att det bara täcker en första undersökning hos tandläkaren. För den som sedan behöver behandling blir det full taxa som vanligt. Vi har hela tiden sagt att äldres tandvård borde ingå fullt ut i högkostnadsskyddet, säger Gunvor Petersson, sakkunnig i hälso- och sjukvårdsfrågor på SKPF Pensionärerna.



Gunvor Petersson

GENOM PATIENTMILJARDEN ska köerna i primärvården kortas och samordningen mellan olika delar av vården förbättras, samtidigt som den medicinska kvaliteten behålls. I patient-miljarden ingår en skärpt vårdgaranti. Regeringen vill också ge mer stöd till samordnad vård och omsorg för äldre med stora vård- och omsorgsbehov.

Ett av förslagen som gynnar pensionärer med låga inkomster är att höja taket i bostadstillägget från 5 000 till 5 600 kronor per månad för den som är ogift och 2 800 kronor för den som är gift. Sammantaget innebär detta att 290 000 pensionärer, därav 75 procent kvinnor, kommer att få ett höjt bostadstillägg med upp till 470 kronor i månaden från och med 2018.

REGERINGEN VILL ÄVEN inrätta ett investeringsstöd för bostäder till äldre för att underlätta flyttkedjor. Äldre som bor i egna hem ska på så sätt ges möjlighet att flytta till en hyreslägenhet.

De påbörjade satsningarna på sjukvårdens personal förstärks från och med 2018. Medlen ska användas till att förbättra arbetsvillkor, kompetensutveckling, ökad bemanning och utvecklade arbetssätt. Därmed är det tänkt att personalen ska få mer tid för patienterna.

SWISS MADE +

DIREKT HJÄLP VID FÖRKYLNING!



CIRKA 5-
PER DAG

LÄTT ATT ANVÄNDA.
-DROPPAS I LITE VATTEN.

- ✓ EKOLOGISKT ODLAD
- ✓ FÄRSKT EXTRAHERAD
- ✓ VÅL BEPRÖVAD

ECHINAFORCE - FÖRKYLNINGENS FIENDE

Du känner igen känslan. Det kliar i halsen, du nyser eller börjar få ont i huvudet. Du vet vad som väntar – en rejäl förkylning. Något du varken har tid, råd eller lust med.

Det är då du skall ta Echinaforce. Ett av världens mest använda, traditionellt växtbaserade läkemedel mot förkylning. Utvecklat för att hjälpa kroppen att stå emot.

Tar du Echinaforce direkt, redan när du känner de första symtomen – är sannolikheten stor att förkylningen aldrig bryter ut.

Och om den redan brutit ut – bekämpar Echinaforce symtomen.

Så...ett gott råd, ha alltid Echinaforce tillhands – då slipper du sannolikt många onödiga förkylningar.

Echinaforce är utvecklat av Bioforce AG, ett holistiskt läkemedelsbolag grundat av pionjären och forskaren Alfred Vogel. **Receptfritt, ekologiskt och kontrollerat av Läkemedelsverket i Uppsala.**

Nu vet du varför du kan lita på Echinaforce – när det verkligen gäller.



Pionjär inom naturlig hälsa - sedan 1923

A. Vogel



Finns i alla apotek och hälsobutiker

Echinaforce är ett traditionellt växtbaserat läkemedel använt för kortvarig profylax och lindring av symtom vid förkylning. Om symtomen kvarstår efter 10 dagars behandling av utbruten förkylning bör läkare eller annan sjukvårdspersonal rådfrågas. Rekommenderas inte till barn under 12 år eller vid graviditet och amning. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Läs bipacksedeln innan användning. Echinaforce marknadsförs av Svenska Bioforce AB, tel: 046-234700, www.avogel.se

A.Vogel

DIREKT
FRÅN NATUREN

ONT i halsen?

ECHINAFORCE COMP – BEHANDLAR EXAKT DET OMRÅDE DÄR DU HAR ONT.

Sprayet innehåller precis som Echinaforce ekologiskt odlad och färskt extraherad echinacea. Dessutom ingår salvia. En läkeväxt med en utbredd traditionell användning för att lindra irriterade och smärtande slemhinnor – framförallt i hals och svalg.

FÖR DIN TRYGGHET – Echinaforce comp är liksom Echinaforce granskat och registrerat av Läkemedelsverket.

BEHANDLAR EXAKT
DET OMRÅDE DÄR
DU HAR ONT



EKOLOGISKT ODLAD • FÄRSKT EXTRAHERAD

Echinaforce comp munhålespray är ett traditionellt växtbaserat läkemedel använt för lindring av halsont i samband med förkylning. Skall inte användas i längre perioder än 7 dagar per behandlingstillfälle. Rekommenderas inte till barn och ungdomar under 18 år, eller vid graviditet och amning. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Läs bipacksedeln innan användning. Marknadsförs av Svenska Bioforce AB. www.avogel.se

Sveriges mest köpta blåbärsextrakt för synen!

Hjälp för ansträngda och åldrande ögon.

Med stigande ålder kan halten lutein i gula fläcken reduceras.

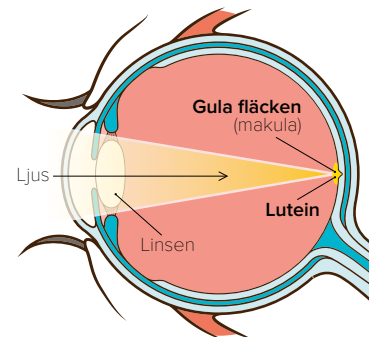
En tablett Blue Eye Original ger en hög halt lutein och extrakt av svenska blåbär varje dag. Dessutom är Blue Eye Original rik på zink, vitamin A och vitamin B2 som är bra för synförmågan.

Blue Eye finns på samtliga apotek och hälsobutiker.



25 MG LUTEIN
PER DAGSDOS

Gula fläcken – oumbärlig för synen.



Lutein-rik del av ögat ger skärpan.

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

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

Kosten påverkar

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

Gula fläcken – rik på lutein

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

 elixir pharma

Marknadsförs av Elixir Pharma AB.

Sankt Eriksgatan 63 A, 112 34 Stockholm. **Konsumentkontakt:** info@elixirpharma.se, telefon 08-564 50 000.

Glöm inte bort att kosttillskott inte bör användas som ett alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en balanserad kost och hälsosam livsstil. Blue Eye innehåller zink, vitamin A och vitamin B2 som bidrar till normal synförmåga

 apoteket

 APOTEK ICA

 APOTEK

 Lloyds Apotek

 apoteksgruppen

 life

 HÄLSOKRAFT

Sören Viktorsson: Ångrar jag mitt dåliga pensionsval?

Under en tur till Sverige besöker jag den forna arbetsplatsen, ett fackförbund på Östermalm i Stockholm.

Tre, fyra ansikten går att känna igen - alla övriga är anställda efter den dag för drygt 21 år sedan då jag flyttade till Finland.

Litet över åtta års arbete som journalist på förbundets tidning gör att jag regelbundet får ett brev från Sverige med uppgifter om tjänstepensionens storlek.

Den är - låg... Men bättre än ingenting, tänker jag, när jag nu snart som 61-åring först börjar plocka ut den allmänna pensionen från Sverige.

Den är - också låg...

I FINLAND MÖJLIGGÖR nya bestämmelser att jag från fyllda 61 kan börja ta ut hälften av den pension jag som frilansjournalist i över 20 år betalat in till mig själv.

Den är - ja, ni gissar så klart..!

Funderar över vad som hade hänt om jag stannat kvar på den fina arbetsplatsen med de trevliga arbetskamraterna och lunchkupongerna och semesterlönen samt, inte minst, tjänstepensionen.

Då hade jag antagligen väntat till 65 och sedan kunnat njuta mitt otium som, om inte rik så åtminstone någorlunda ekonomiskt trygg och med en bra samlad tjänstepension.

ATT PLOCKA UT SÅ mycket som möjligt av pensionen redan vid 61 är knappast något en pensionsexpert skulle råda till. I mitt fall är det lyckligtvis så, att jag kan ha kvar min lilla finska firma och frilansa precis så mycket som orken räcker (före lagändringen var man tvungen att gå ner i arbetstid för att ta ut förtida pension).

Jag lämnar den forna arbetsplatsen på Östermalm tillsammans med en arbets-

kamrat som fanns där redan på min tid och vi går på lunch.

ÅNGRAR JAG MITT - i ekonomiskt hänseende - dåliga val?

Nej, för i andra vågskålen lägger jag vinsterna av att ha lyckats från scratch bygga upp en verksamhet i ett nytt och okänt land, att ha lärt sig ett språk som anses mycket svårt och att numera även ha byggt upp en stor finländsk vänkrets.

Tjänstepensionen från Sverige? Jo, den dröjer några år och några kronor i handen är bättre än inga.

Var gång den trillar in på kontot lovar jag skänka landet i väst en tanke!



Sören Viktorsson
Läs mer av Sören på www.harochnu.se

SUCCÉN FORTSÄTTER!

Stödstrumpa bomull

Vår storsäljare - knälånga stödstrumpor. Har en behaglig kompression, smidig att trä på och rymlig i tån. Bra vid åderbräck, ödem eller svullna ben.

61% bomull,
32% polyamid,
7% elastan.

**3 par och uppåt
79:-/par**

1-2 par 95:- /par



Bomullsocka med mjuk resår

Snygg och bekväm. Klämmer inte åt, men sitter ändå uppe! 80% bomull, 17% polyamid, 3% elastan.

4 par 172:-
1-3 par 60:- /par

4 par och uppåt 43:-/par

Finns också med Halkskydd!



Med halkskydd

Samma socka - med mjuk resår, fast med antihalk behandling som ger bra grepp på golvet.

3 par 210:-
1-2 par 85:- /par

3 par och uppåt 70:-/par

Porto betalt

RS PRODUKTER

Svarspost 20671625
793 20 Siljansnäs

SÅ HÄR

| Artikel nummer: | Storlek: | Antal: | Färg |
|-----------------|----------|--------|-------|
| 101 | 42-44 | 3 | svart |
| Artikel nummer: | Storlek: | Antal: | Färg: |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Namn:

Person nr:

Adress:

.....

Tel:

BOMULLSOCKA MED MJUK RESÅR

Stl. 35-37, 38-41, 42-44, 45-48

Art nr: Färg:

| | |
|-----|--------------|
| 101 | SVART |
| 102 | VIT |
| 103 | GRÅ |
| 104 | MARIN |
| 105 | NATUR |
| 132 | SVART/GRÅ |
| 136 | SVART/TURKOS |
| 139 | MARIN/VIT |

ANTIHALK MED MJUK RESÅR

Stl. 35-37, 38-41, 42-44, 45-48

Art nr: Färg:

| | |
|------|-------|
| 2001 | SVART |
| 2003 | GRÅ |
| 2004 | MARIN |

STÖDSTRUMPA BOMULL

Stl. 35-37, 38-41, 42-44, 45-48

Art nr: Färg:

| | |
|-----|--------------|
| 301 | SVART |
| 302 | VIT |
| 303 | GRÅ |
| 304 | MARIN |
| 305 | NATUR |
| 332 | SVART/GRÅ |
| 336 | TURKOS/SVART |
| 339 | MARIN/VIT |

• ALLTID RETURRÄTT VID OBRUTEN FÖRPACKNING
• INGA DOLDA AVGIFTER BARA VARANS PRIS + FRAKT
• DIREKT HEM I BREVLÅDAN MED INBETALNINGSKORT!

www.rsprodukter.se

0247-23532



OBS! Du blir INTE prenumerant hos oss i och med ett köp, så det kommer INTE strumpor automatiskt framöver, om du inte själv säger till.

”Jag har gett medel



VINN PÅ DRIFT!

■ Vi lottar ut 5 exemplar av På drift. Skicka oss ett vykort märkt ”På drift”, med ditt namn och adress, till Här&Nu, SKPF, Box 300 88, 104 25 Stockholm.



måttan ett ansikte”

Marianne Lindberg De Geer, skrattar ofta och stort när hon vandrar genom den retrospektiva utställning som just nu visas på Färgfabrikens konsthall i Stockholm. Hon berättar om sin väg fram till en i dag etablerad konstnär och uppmuntrar åhörarna att själva pröva sina idéer.

– Det behövs inte så mycket, men idén är viktig, säger hon och pekar på självporträtten i konstverket Jag tänker på mig själv.

På en hel vägg hänger bilder av kända konstverk, på politiker, skådespelare, kungligheter, presidenter eller bara klipp av människor ur tidningar, en del ekivoka, en del alldagliga.

– Jag ville veta hur jag skulle känna mig i livets olika skeden och situationer. Hur är det att vara död, kändis, födas, vara kvinna och man, eller Donald Trump, frågar hon sig.

Det började som en klippa klistra-idé, där hennes man konstnären, författaren och dramatiker Carl Johan De Geer bidrog med ett porträtt som han tagit på hustrun och som hon sedan låtit kopiera i alla möjliga storlekar och färger.

Det var så det började. Och när hon var uppe i 50 bilder, där hon klistrat sitt eget ansikte på bland annat en bild av Martin Luther, menade hennes man att det hon höll på med var konst.

Arbetade som mentalskötare

– Jag har gett medelmåttan ett ansikte och jag hoppas att jag kan inspirera någon, säger hon och ler stort, skrattar avväpnande.

För, menar hon, det är inte den inre drivkraften och de stora konstverken som har lett fram till att hon i dag kallar sig konstnär. Det är små tillfälligheter på vägen, längtan att få finnas med i ett särskilt sammanhang – och, det går inte att komma förbi, en önskan att uttrycka sig och synas.

– I början sa jag att jag bara hjälpte till

MARIANNE LINDBERG DE GEER

Född: 12 februari 1946

Konst: Representerad på bland annat Moderna museet, Nationalmuseum, Växjö konsthall och Göteborgs konstmuseum.

Uppdrag: Ledamot av Statens konst- råds styrelse 1996–1999 och ledamot av kulturrådet 2003–2010. Hon lämnade sin tjänst som chef för Konst & Design på Kulturhuset Stadsteatern i Stockholm i januari 2016.

Pjäser: Under belägring, Dramaten 2014, Johnny Boy, Kulturhusets stadsteatern, 2013, Full Speed Ahead, Kulturhuset stadsteatern 2010, Jag tänker på mig själv, Dramaten, 2007

Författare: 2017 debuterade hon som författare med romanen På drift, Brombergs förlag.

”Hoppas att jag kan inspirera någon.

lite, med kostym och scenografi i uppsättningar med Nationalteatern och i Tältprojektet på 70-talet. Eftersom de visste att jag kunde sy fick jag olika uppdrag.

För det ”riktiga” arbetet som också gav henne och hennes barn försörjning var arbetet inom barnpsykiatri i Göteborg. Innan dess hade hon utbildat sig till mentalskötare och arbetat på psykiatrisk klinik i 14 år. För hur skulle man kunna äta, få dagisplats? Det gick inte att vara konstnär och ensamstående mamma.

”Det kunde ha varit jag”

Det händer en del kring Marianne Lindberg De Geer. Förutom utställningen på Färgfabriken i Liljeholmen, strax utanför tullarna i Stockholm, har hon debuterat

som författare. Och skämtsamt har hon sagt att om Karl Ove Knausgård kan kalla sin romansvit Min kamp, så varför skulle inte hon kunna kalla sin På drift, efter Jack Kerouacs kända roman från 1957.

Här berättar hon om Mona, om en flicka och ung kvinnas väg från en trasig barndom till att hitta sig själv.

– Det kunde ha varit jag, men jag är inte säker på att jag minns rätt och därför vill jag inte lämna ut namn och personer. Men det är en berättelse om en kvinna född i mitten på förra seklet och om det som var vanligt i min generation. En del episoder påminner mycket om min egen historia, säger hon.

Vi lämnar Mona när hon precis fått sitt första barn och har tvingats hoppa av den konst- och målarskola som hon antagits till, precis som Marianne Lindberg De Geer själv fick göra i början av 70-talet.

Ingen konst att hänga över soffan

– Nu ser jag fram emot vintern och sitta i min fåtölj för att skriva, säger hon.

För det blir en uppföljning, eller snarare fler, där vi får följa Monas fortsatta väg genom livet. Och man kan väl förmoda att hon precis som författaren kommer att hitta en väg in i konsten.

– Jag har inte sålt något på Färgfabriken, säger hon plötsligt.

– Jag har fått fina recensioner. Det har varit en stor publik och många unga. Men det är inte sådan konst man hänger ovanför soffan, säger hon lakoniskt och skrattar.

För även om hennes konst finns representerad på en rad museer runt om i landet har hon aldrig fullt ut kunnat leva på sin konst. Och i dag med en pension på 11 500 kronor i månaden, anser hon att det är omöjligt att sluta arbeta.

TEXT & FOTO: ULLACARIN TIDERMAN



Läs hela artikeln på:
www.harochnu.se

SWISS MADE +

ETT MANLIGT PROBLEM

SOM GÅR ATT LÖSA...
...ÄNDÅ ÄR 7 AV 10 MÄN I SVERIGE OBEHANDLADE.



FÖRSTORAD PROSTATA



NORMAL PROSTATA

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

VANLIGA SYNTOM

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

TESTOSTERON-OMVANDLING

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

7 AV 10 MÄN ÄR OBEHANDLADE

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

I USA TÄNKER MÄN ANNORLUNDA

I framförallt USA men också i Tyskland, Österrike och Schweiz använder många män, med stor framgång, en receptfri medicinalväxt som heter Sabal.

Från samma växt tillverkas Sabamin, ett välbeprövat, växtbaserat läkemedel från det schweiziska läkemedelsföretaget Bioforce. Ett bolag startat av forskaren och hälsoprofilen Alfred Vogel.

GODKÄND AV LÄKEMEDELSVERKET

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

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



SABAMIN ÄR RECEPTFRITT OCH
FINNS PÅ ALLA APOTEK OCH HÄLSOBUKTIKER.

Sabamin är ett växtbaserat läkemedel använt vid lättare urineringsbesvär orsakade av godartad prostataförstoring, exempelvis nattliga urinrängningar. Kontakta läkare innan behandling för att inte missa eventuellt bakomliggande allvarlig sjukdom. Om besvärerna kvarstår eller förvärras efter 6 månader kontakta läkare för förnyad bedömning. Läs bipacksedeln noga innan användandet. Sabamin marknadsförs av Bioforce AB, 046-234700, www.avogel.se

ENKELT ATT ANVÄNDA
– EN KAPSEL PER DAG



CIRKA 6:-
PER DAG

ETT ENKELT VAL

Varför är det olika regler om återköp?

FRÅGA: Jag och min man skulle köpa en fåtölj till vår sommarstuga. Eftersom vi var lite osäkra på hur den skulle passa ihop med det övriga möblemanget frågade vi om vi fick lämna tillbaka den om den inte passade, men säljaren sade nej, det fick vi inte göra. När vi gick till en annan butik var det däremot inga problem om vi ville byta. Hur kan olika regler gälla i olika butiker?

SVAR: Inom dagligvaruhandeln erbjuder många butiker bytesrätt, men det finns ingen skyldighet för dem att göra det. Flera butiker går ett steg längre och erbjuder även så kallat öppet köp – det vill säga en möjlighet för kunden att lämna tillbaka en vara och få pengarna tillbaka om kunden ångrar köpet.

Fråga juristen

NÄR DET GÄLLER KÖP via internet har man som kund större möjligheter att ångra sig. Här gäller distansavtalslagen, som i de allra flesta fall ger en ångerrätt på två veckor. Säljaren har en långtgående skyldighet att se till att du som kund får information om ångerrätten; om du inte har fått denna information förlängs ångerrätten så att du får ett år på dig att ångra köpet. Nyss nämnda regler gäller även för försäljning som sker via telefon eller hemförsäljning.

EN NÄRALIGGANDE situation är vad som gäller om en vara som man köpt är felaktig. Beroende på felets art och möjligheterna att åtgärda felet, kan man som kund ha rätt att få en ny vara, att få varan reparerad, att få prisavdrag eller att häva köpet. I vissa fall kan man även ha rätt till skadestånd. Rättigheterna gäller om felet funnits från början och om man reklamerar varan senast tre år från inköpsdatum.

Reklamationen måste dessutom ske inom skälig tid från det att felet upptäcktes; bäst är naturligtvis att genast reklamera varan då man upptäcker felet, men upp till två månader brukar betraktas som skälig reklamationstid.

Reklamationsrätten påverkas inte av eventuella garantier som säljaren kan ha lämnat; även om det finns en garanti som gäller till exempel ett år, har man som konsument ändå rätt att reklamera en felaktig vara i tre år.



LINDA FRÖBERG
FAMILJENS JURIST



PREMIÄR
KOCKLANDSLAGETS
JULBORD PÅ CINDERELLA

420:-

Prisex per person
inkl kryssning

Lite mer jul med familjen

I år är det svenska kocklandslaget som dukar upp julbordet till havs. Sveriges bästa kockar och konditorer har dukat fram en smakfull mix av både traditionella rätter och nyskapade varianter i kreativ tappning. Kom hungrig, många rundor blir det! Julbordet serveras från mitten av november.

Lite mer
hjärta

NG LI

Till havs med müsli och sardiner

I 300 dagar, kanske till och med 400, kommer Sven Yrvind, 78, att leva ombord på sin egenhändigt byggda båt Exlex. Målet för resan är Dunedin på Nya Zeelands sydostkust.

Med resan vill han bevisa att små lågenergibåtar är bäst för långsegling – billiga, sjösäkra, lätthanterliga och miljövänliga.

Båten är bara 5,76 meter lång och en dryg meter bred. Här ska Sven Yrvind samsas med 250 kilo färdkost och allt annat som han kan behöva, sovplatsen är ett litet krypin med en tre centimeter tjock madrass. Han sover i en sovsäck.

– Det som kommer att nöta mest är tidens tand. Dygn efter dygn, månad efter månad kommer väder och vind att nöta och slita på både båt och människa, säger Sven Yrvind.

Men tråkigt, nej det kommer det inte att bli. Efter en månad är man inne i en annan lunk, ett särskilt tillstånd och man får tid att tänka en tanke till slut, påstår han.

– Djuren har aldrig tråkigt, en fågel som sitter på en gren, eller en haj som

simmar i havet. De bara är, de har inte tråkigt, menar Sven Yrvind.

Dör hellre på havet

Inte heller känner han någon rädsla inför den långa resan och de väderväxlingar, stormar, isberg och flytande bråte som kan ställa till med problem.

– Det är inte mycket att vara rädd för. Havet är mitt element. På havet känner jag mig som fisken i vattnet, på land som en fisk i skogen,

– Någonstans kommer man fram – annars dör man. Men det är bättre än äldre-

” På land är jag som en fisk i skogen.

vården, att ligga i en säng och få liggsår. Eller att vara fastkopplad med en massa slangar och maskiner.

Det är en liten man som jag möter på kajen där han förtöjt båten vid Långholmen i Stockholm, bara 167 centimeter lång och 70 kilo tung. Och hans livsutrymme i kajutan är inte mycket större, det som kommer att bli hans allrum, matplats och sovplats. Båten; knallgul, liten och nätt, utan köl, för att den på bästa sätt ska rida ut de väntande stormarna. Och med vattentäta skott så att den både ska klara att slå runt och ligga uppochner utan att ta in vatten. I väntan på att flytkraften vänder den rätt.

Krockade med en val

Maten kommer att bestå av müsli med bär samt sardiner i bruk. I skaffningen >>>



ERFAREN SJÖBUSE

Det är inte första gången som Sven Yr-vind ger sig av på de sju haven med ett självbygge. Redan 1962, bara 23 år gam-mal, gjorde han sin första långtur.



ingår också 60 liter vatten, därefter ska han genom en snillrik anordning samla regnvatten för kommande behov.

Enahanda kost? Nej, påstår han. Kor äter gräs och lejon äter kött utan att vilja ha något annat.

Det är inte första gången som Sven Yrvind ger sig av på de sju haven med ett

SVEN YRVIND

Född: 22 april 1939 på Brännö, utanför Göteborg, som Sven Ragnar Lundin.

Gör: Svensk författare, småbåtsbyggare och ensamseglare. Han har skrivit den självbiografiska boken *Bris* om hur han byggde och seglade med sina båtar *Bris I–VI*. Han var bland annat den första svensk som ensam rundade Kap Horn, och har tilldelats Royal Cruising Clubs medalj för gott sjömanskap. Han är uppfinnare av *Bris-sextanten*.

självbygge. Redan 1962, bara 23 år gammal, gjorde han sin första långtur och det har blivit ytterligare resor genom åren. Han har rundat Kap Horn, seglat till Tristan da Cunha, världens mest isolerade ö, och seglat från Irland till Newfoundland.

Han har prövat sig fram, med olika båtkonstruktioner, förbättrat och utvecklat och sedan gett sig iväg för att testa om hans beräkningar och konstruktioner håller måttet. Och hittills har han nått sina mål även om han kapsejsade vid Kap Horn och krockade med en val på en av sina seglingar.

Plågsamma skolår

Sven Yrvind är född på Brännö på västkusten. Och i sin barndom fick han ro över till grannön för att köpa mjölk. De första fyra skolåren var plågsamma, han fick stryk av läraren och mobbades av sina kamrater – ingen upptäckte att han hade svår dyslexi.

Skolgången avslutades dock på Viggbyholms internatskola, där man hade en

särskild reformpedagogik som passade honom betydligt bättre.

– Men jag klarade aldrig språk. Jag hade underkänt i svenska, engelska och tyska, men stort A i kemi och litet a i matematik och fysik, berättar han.

Inte heller militärtjänstgöringen blev vad han hoppades på. Sven Yrvind var alltför egensinnig för befälens smak och trakasserier och bestraffningar eskalerade. Till slut hamnade han i fängelse för ordervägran och desertering, när han avvikit från en bestraffning där han blev inlåst på sjukavdelningen.

– Läkaren skrev ut mig om jag skrev under på att jag var psykopat. Och då gjorde jag det.

Allt därefter har han gått sin egen väg och lyssnat på sin egen inre röst. Under en tid på 60-talet var han lärare i matematik och ansågs vara en särdeles begåvad pedagog.

Hoppas hinna fram innan 80

Men mesta delen av sitt liv har han ägnat sig åt båtkonstruktioner, utveckling av energisnåla båtmodeller och olika uppfinningar. Bland annat är han upphovsmakaren till *Bris-sextanten*, världens minsta som ryms på en tumnagel, och som sätts på glasögonen vid navigation till sjöss.

Nu hoppas han att han närmar sig den mest perfekta båtmodellen för långfärdssegling.

Han har redan börjat skissa på en modell som kommer att bli ett par meter längre och 16 centimeter bredare än *Exlex*. Den ska han bygga när han kommer fram till Nya Zeeland.

Han räknar med att närma sig slutdestinationen i god tid till sin 80-årsdag den 22 april 2019 då det är varmt och behagligt på södra jordklotet.

I april nästa år lämnar han Sverige med *Exlex* på släpkärra. I slutet av månaden avseglar han från den irländska östkusten med målet i sikte. I november rundar han Sydafrika, då är det som maj här hemma.

– Men vädret vet man inget om, säger han.



– Det kan gå bättre eller sämre. Eller förmodligen tillräckligt bra, säger Sven Yrvind.

TEXT & FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

Är du gift eller sambo? Har ni särkullbarn? Det gör stor skillnad den dag någon av er avlider. Sambo har ingen arvsrätt efter varandra enligt lag. För att få det måste ni upprätta ett testamente. Och för särkullbarn gäller särskilda regler. Välkommen till andra delen av *Testamentskolan*.

Testamentskolan® del 2 av 6

Vem har rätt att ärva vem?

| | | |
|------------------------------------|---|---|
| |  |  |
| Enskild egendom: | 500 000 kr | |
| Giftorättstillgångar: | 790 000 kr | 1 200 000 kr |
| Giftorättsskulder: | 110 000 kr | 0 kr |
| Nettogiftorättsgods: | 680 000 kr | 1 200 000 kr |
| Sammanlagt nettogiftorättsgods: | 1 880 000 kr | |
| | Bodelning | |
| Giftorättsandel (bodelningsandel): | 940 000 kr | 940 000 kr |
| + enskild egendom: | 500 000 kr | |
| Arvslotten: | 1 440 000 kr | |
| Laglotten (=halva arvslotten): | 720 000 kr | |

NÄR MAKE ELLER MAKÅ AVLIDER GÄLLER ARVSORDNINGEN.
SAMBO HAR INGEN ARVSRÄTT.

Särskilda regler för makar Om du avlider och inte efterlämnar några arvingar i första eller andra arvsklassen (se Testamentskolan del 1) och inte har skrivit testamente, ärver din make/ maka allt. Arvingarna i tredje arvsklassen har alltså ingen efterarvsrätt till kvarlåtenskapen om det finns en efterlevande maka.

Finns det däremot arvingar i första eller andra arvsklassen ärver din make/maka hela kvarlåtenskapen med så kallad fri förfoganderätt. Det innebär att han eller hon inte kan testamentera bort den ärvda egendomen utan den ska fördelas mellan dina legala arvingar efter den efterlevande makas/ makes bortgång.

VIKTIGA SKILLNADER MED SÄRKULLBARN
Det finns ett viktigt undantag från denna huvudregel. Efterlämnar du barn som inte är gemensamma, så kallade särkullbarn, ärver dessa hela kvarlåtenskapen. Genom testamente kan du till viss del "skriva bort" särkullbarns arvsrätt.

I Ärvdabalken finns en särskild regel som ger efterlevande make visst skydd mot särkullbarns arvsrätt, den så kallade basbeloppsregeln. Om den åberopas blir särkullbarnen efterarvingar och får vänta på sin rätt till arv tills den dag den efterlevande maken avlider.

BODELNINGSANDEL, ARVSLOTT OCH LAGLOTT
Om varken du eller din make/maka äger enskild egendom är all egendom i äktenskapet giftorättsgods. Vid den förste

makens död ska makarna dela lika på det sammanlagda giftorättsgodset efter det att varje makes skulder dragits av från respektive tillgångar.

Den hälft av det sammanlagda nettogiftorättsgodset som den efterlevande maken erhåller kallas för giftoräts- eller bodelningsandel, medan den avlidnes andel kallas arvs- lott. Det finns undantag från huvudregeln om hälftindelning.

Laglotten är alltid halva arvslotten. En bröstarvinge har alltid rätt att få ut sin laglott i arv efter sin förälder oavsett vad det står i ett testamente.

FÖRSKOTT PÅ ARV

Det är inte ovanligt att en person under sin livstid ger betydande gåvor till ett eller flera av sina barn eller kanske till välgörande ändamål. Om inte något annat föreskrivits betraktas gåva till barn eller annan bröstarvinge som förskott på arv. Det ska då avräknas på bröstarvingens arv till det värde gåvan hade vid gåvotillfället.

Gåva till annan arvinge än bröstarvinge anses inte utgöra förskott på arv under förutsättning att inget annat har kommit till uttryck.

I nästa del av Testamentskolan behandlar vi vem som får upprätta ett testamente och hur bevittnandet går till. Läs hela skolan på www.hjart-lungfonden.se/testamente



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

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

NAMN

ADRESS

POSTNR

POSTADRESS

SPRF TS

Posta kupongen till Hjärt-Lungfonden, 110 05 Stockholm.

Skriv FRISVAR på kuvertet så slipper du portokostnader.

Beställ eller läs mer på vår hemsida www.hjart-lungfonden.se



© Hjärt-Lungfonden. All rights reserved.

Hjärt Lungfonden

”Jag valde livet fr



Sedan 26 år tillbaka är Ulla Stahlberg, 71 år, nykter. Hennes resa från gravt alkoholiserad till ett lyckligt, nyktert och harmoniskt liv har gått via Det fria sällskapet Länkarna, där hon är en engagerad medlem som vill stötta andra att välja nykterheten.

Ulla Stahlberg växte upp i en familj med mamma, tre syskon, och en pappa som hade problem med alkohol. Därför bestämde sig Ulla tidigt för att alkohol inte var någonting för henne. Som 16-åring

blev hon mamma till en liten flicka, och gifte sig, men äktenskapet höll bara ett år. Hon träffade en ny man och fick barn nummer två, en son. Paret tyckte om att festa och ha kul, det lades fokus på god mat och alkoholhaltiga drycker.

Blev tuffare med alkohol

– Jag var drygt 20 år när jag upptäckte att jag gillade det alkoholen gjorde med mig. Jag var ganska blyg, men när jag drack blev jag tuffare, säger Ulla.

Med ett arbete inom restaurangbran-

schen accelererade Ullas alkoholkonsumtion i snabb takt, men hon ville absolut inte erkänna problemen för sig själv.

– När man har börjat ta återställare då är det kört, säger Ulla, och det hade jag börjat göra redan när jag var 30 år gammal.

In och ut på avgiftning

Efter 20 års äktenskap blev det skilsmässa och hennes drickande eskalerade ännu mer. Under åren som följde åkte Ulla

amför alkoholen”



ATT UMGÅS UTAN SPRIT

– En dag i sänder, fungerar bra för mig. Att lära mig umgås socialt utan sprit har varit avgörande, och det fick jag göra inom Länkarna, säger Ulla Stahlberg.

Stahlberg in och ut på avgiftningar, men någon behandling var det aldrig tal om.

Det destruktiva drickandet fortsatte, det gick så långt att hon var nära att dö, men till sist lyckades hennes son få med

”När man börjat ta återställare är det kört.

sig sin mamma till sjukhuset. Hon var då i så dåligt skick att hon hamnade på intensiven, där hon fick ligga med dropp.

– Jag hade i många år gått på missbruksenheten, men ingen hade nämnt något om att jag kunde få långsiktig hjälp.

”Som en stor familj”

Hennes långa resa mot nykterhet tog sin början vid 45 års ålder. Under åtta år gick hon på möten hos Anonyma Alkoholister så gott som dagligen, ibland flera gånger varje dag, men hon kände ändå att hon

var i behov av något mer. Ulla Stahlberg är en utåtriktad och verbal person, och hon ville skapa sig ett nytt socialt liv med aktiviteter, vänner och arbete.

– För 18 år sedan tog jag min första kontakt med Det fria sällskapet Länkarna och hittade den gemenskap jag behövde. Vi är som en stor familj, om jag känner mig orolig finns det alltid någon på plats att prata med, vi har alla samma problem, samma sjukdom, och det är en trygghet, säger Ulla Stahlberg.

”En listig sjukdom”

På den tiden bodde hon utanför Göteborg, och levde tillsammans med en man sedan 27 år tillbaka. På besök hos Det Fria Sällskapet Länkarna i Malmö mötte hon på nytt kärleken. Hon skilde sig och i dag lever hon med sin nya kärlek i en lägenhet i Malmö. Hennes sambo är också nykter alkoholist sedan ett antal år tillbaka. De är båda aktiva i arbetet med att hjälpa andra att komma ifrån sitt missbruk.

– Alkoholism är en falsk, listig och stark sjukdom, den får makt över en. Först brukade jag alkohol, sedan missbrukade jag och därefter blev jag beroende. I dag vet jag att jag kan leva utan alkoholen.

Efter 26 års nykterhet lägger Ulla Stahlberg inte längre någon energi på att fundera kring alkohol, energin lägger hon på Det Fria Sällskapet Länkarna, men hon glömmer aldrig vad eller vem hon en gång var.

– En dag i sänder, fungerar bra för mig. Att lära mig umgås socialt utan sprit har varit avgörande, och det fick jag göra inom Det Fria Sällskapet Länkarna. Vi firar alla stora helger tillsammans och däremellan är det möten, föredrag och aktiviteter. Mitt tips till andra som är beroende är att söka kontakt för att få hjälp. Och att du ska veta att du inte är ensam, avslutar Ulla Stahlberg.

TEXT & FOTO: KERSTI HILDING HANSEN

Fler dricker mer efter pensionen

Alkoholkonsumtionen ökar bland de som gått i pension, visar flera undersökningar som Socialstyrelsen presenterat. Allt fler äldre dör också som följd av den ökade alkoholkonsumtionen.

Socialstyrelsens årliga undersökning visar att andelen äldre personer som dricker mycket alkohol och riskerar att utveckla ett beroende ökar. Det gäller främst kvinnor.

Det är också allt fler äldre som dör till följd av sitt drickande. En utveckling som följer den i andra västländer.

En som verkligen har märkt att männskor dricker mer när de går i pension är Anders Hammarberg, läkare, alkoholforskare och legitimerad psyko­terapeut.

Anders Hammarberg arbetar på en beroendemottagning i Stockholm som hjälper människor att själva komma fram till hur de ska ändra på sina alkoholvanor.

Många är riskkonsumenter

– Många som söker sig hit har vad man skulle kunna kalla en riskkonsumtion, nio standardglas i veckan för kvinnor och 14 för män som är de svenska riktlinjerna för riskkonsumtion. Och många dricker alltså mer än så. När vi öppnade här trodde vi att vi skulle nå en yngre grupp men den faktiska medelåldern på de som kommer hit är högre än den vi tänkte oss från början, säger Anders Hammarberg.

Från 2006 till 2015 fördubblades antalet kvinnor mellan 65 och 84 år som fick vård som en följd av sina alkoholvanor. 2015 dog också över 1 000 äldre till följd av missbruk. En ökning med över 40 procent jämfört med 2001, enligt Socialstyrelsen.

Varför drickandet ökar bland äldre vet



Många som söker sig till beroendemottagningen ska gå i pension och är oroliga för att drickandet ska spåra ur när yrkeslivets rutiner försvinner.

man inte riktigt men attityden till alkohol är mer tillåtande i samhället idag, enligt Anders Hammarberg.

– I många fall har de äldre dessutom det gott ställt och har råd. Så har de med sig en erfarenhet från ungdomsåren då det kanske var mer accepterat med drickande och rökande och då kanske man tar med sig det när man går i pension.

Inga åsikter om folks val

Lite till mans kan man ju undra varför inte människor som slitit ett helt liv inte ska kunna släppa loss efter alla år som nyttiga samhällsmedborgare.

” Många som söker sig hit har en riskkonsumtion.

– Jag har absolut inga åsikter om hur folk väljer att göra med sina liv, säger Anders Hammarberg. Jag vill hjälpa folk när de tycker att alkohol ställer till med problem.

Minskad muskelmassa

Och det som inte är så känt är att samma mängd alkohol gör mer skada ju äldre man blir eftersom muskelmassan i kroppen minskar och koncentrationen av alkohol därför blir högre.

Alkoholen är dessutom känd för att bland annat förvärra sjukdomar i hjärta och kärl, samt öka depression och ångest.

Skulle vi upptäcka att någon av våra äldre närstående dricker för mycket, tycker Anders Hammarberg att vi ska ta upp det med dem.

– Men försök att vänta med att ta upp det till ett annat tillfälle än då drickandet pågår. Det brukar vara ett bra tips.

TEXT: PETER SANDBERG

Evening Primrose Oil Eprio

Evening Primrose
En exklusiv kallpressad olja av högsta kvalitet



**Nu Halva
priset**

Naturmedlet som ger resultat

Eprio har länge varit känd som "Hälsans Guld" i Kina på grund av sina goda effekter för:

**Muskler o leder
Hormonbalans
Mer energi
Hjärta o Blodomlopp
Bättre sömn
Hud
Hår
Naglar**



**Halva
priset 139:-
för 2 mån.
Plus Protivo
gratis!**



Här är några brev från nöjda kunder:

Nu har jag ätit Eprio i 5 veckor. Mina klimakteriebesvär har minskat, vilket gör att jag slipper svettningar och kan sova mycket skönare. Jag känner mig piggare än på länge. Jag har också blivit mycket gladare. Jag skall fortsätta med Eprio. En mycket nöjd kund. Monica B.

Har ätit Eprio i 5 veckor, har blivit mjukare i leder. Har gått ner i vikt. Även naglarna har blivit starkare. Kommer att fortsätta äta Eprio. Det bästa och mest snabbverkande. Britt N.

Jag har rekommenderat Eprio till många vänner och alla är nöjda. Jag har gått ner i vikt och har nu mycket mera energi och ork. Alla mina besvär med värk i leder är borta. Mår toppen och har inga övergångsbesvär längre. Eva R.

Jag fick värk för 4 år sedan med tidvis mycket smärtor. Efter kuren med Eprio har jag blivit bättre. Mina premenstruella besvär har också minskat. Vikten har reducerats med 5 kg, flera av mina närmaste har sagt att jag förändrats till det positiva. Tack för hjälpen. Synnove S. Min man som har värk i lederna tar Eprio varje dag. Nu har jag fått artros så nu tar jag också Eprio Rekommenderar Eprio. June W.

Jag vill gärna bekräfta att jag har blivit av med smärtorna av värk som jag hade hela dygnet. Är mycket tacksam för Eprio. Jag rekommenderar Eprio mot trötthet, klimakteriet, och speciellt mot kroppsvärk. Thoril H.

Har ätit Eprio i 1 månader. Värken i höfter är nästan borta. Jag känner mig piggare och har mera ork. Maud L.

Helnöjd med Eprio då naglar och hår har blivit bättre, men det bästa är ändå att mitt eksem har försvunnit. Ann-Margreth B.

Redan eft er 2 veckor började jag märka att min vikt gick ner och det bästa med allt är att min migrän är borta, den bryter inte ut, den går tillbaka och detta är jag så tacksam för. Yasmin A.

Mina naglar har återställts helt. Håret börjar växa ut, tidigare gick hårstråna av och håret såg slitet ut! Nu håller jag tummarna för ett tjockt hår! Eprio kommer jag att använda livet ut! Berit K.

Framförallt så har mina svettningar, särskilt på natten försvunnit. När jag började vägde jag 79 kg och nu väger jag 71 kg ändå åt jag vanlig husmanskost. Jag är en nöjd kund. Marianne J.

Eprio är en värdefull olja med många hälsofördelar, innehåller bl.a. 10% GLA som främst reglerar hormonbalansen men även andra viktiga funktioner i kroppen. GLA försvagas av mineralbrist och det naturliga åldrandet. Därför är det viktigt med ett direkt GLA-tillskott i form av Eprio.

Eprio är en ren naturprodukt i kapslar om 500 mg utan tillsatser av konserveringsmedel eller färgämnen, endast 10 mg naturligt E-vitamin ingår för ett bättre upptag av Eprio. Framställd under farmaceutisk kontroll GMP. Med Eprio blir du nöjd och inom 4 veckor kan du glädja dig åt det positiva resultatet.

**Just
nu!**

Beställ Eprio så får du utan kostnad en två månaders förpackning Protivo Multivitaminer i mjuka kapslar som innehåller 16 vitaminer och mineraler: A, D, E, C, B1, B2, B3, B6, Folsyra, B12, Bio-tin, Pantotensyra, Järn, Zink, Jod och Mangan. Ordn. Pris 84:-

Beställ i dag vårt introduktionserbjudande. Du får 1 förpackning med 120 st kapslar som räcker i två månader för halva priset. Endast 139:- (ordinarie pris 278:-). Därefter skickar vi en förpackning varannan månad för 278:- som täcker dagsbehovet för 2 månader. Vi har ingen bindningstid kontakta oss bara 6 veckor eft er leveransen om du ej önskar fortsätta. Erbjudandet gäller endast nya kunder. Porto 39:-. Inga andra kostnader tillkommer.

Var vänlig texta.

HN

Faktura 20 dagar

Namn:.....

Adress:.....

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

Tel:..... Underskrift:.....

Altivo Hälsoprodukter AB, Box 138, 457 23 Tanumshede

Ordertel: 0525-601005

Telefontid Måndag till Fredag: 08.00–17:00

Gå in på vår hemsida **www.altivo.se**
och läs mer om Eprio, där kan Du också beställa Eprio
och andra kosttillskott, t.ex. vår populära D-vitamin



VERKSTAD HEMMA

Kundernas favoriter är koltrast, rödhake och domherre. Här en fisktärna som hänger i skjulet som Leif Lundberg byggde om till snidarverkstad.

Fick pippi på fåglarna

Efter ett yrkesliv som elektroingenjör och vd bytte Leif Lundberg bana och blev fågelsnidare.

– Du måste gå in i dig själv och se vad som ger dig stimulans och energi. Det kan vara något som du har missat i alla år, säger han.

Han håller händerna knutna närmast hjärtat när han pratar om det där inre som man kan få chansen att leva ut.

Han har sett andra gå i pension utan att ha förberett sig. Det har blivit tyst i telefonen, tommare i livet. Han ville fortsätta vara aktiv, men med något nytt.

Det skulle vara något kreativt som passade den delen av hans personlighet, det skulle passa hans färdigheter, som att

slöjda. Det skulle passa ihop med att gå i naturen, kunna utövas både hemma och i stugan och inte ha med elektronik att göra. Det skulle kunna bli ett litet företag.

En dag året före pensioneringen föll bitarna på plats.

Såg två lövsångare

– Jag går förbi hemslöjden, och där står det ett par små snidade lövsångare och tittar på mig. Min fru och jag går vidare, men när vi går tillbaka måste jag köpa dem. Då visste jag att jag hade svaret. Det var en love story.

Redan innan han lämnade jobbet som vd för en del av Autoliv-koncernen hade han snidat sin första fågel. Han ledde ett par enheter med cirka 450 anställda. Företaget till-

verkade säkerhetselektronik till bilindustrin.

Han trivdes med jobbet men ville hitta en flytande övergång till något annat.

– Något som aldrig planar ut och blir långtråkigt, där målet på sätt och vis är ouppnåeligt men som man ändå kämpar mot. Det finns inget som säger att jag inte ska bli bäst i Sverige på det här!

Snidar och cyklar

Vid 63 kändes det rätt att sluta. Fem år och 500 fåglar senare låter han glad att ställa val. Han känner sig privilegierad. Frisk, har bra ekonomi i grunden, äger sin tid och har kunnat hålla livsglöden igång. Cyklar 20 mil i veckan.

Han verkar vara en social fyr, men säger att han gillar att dra sig tillbaka i den lilla



r – bytte yrkesbana

stugan på villatomten som han byggt om till snickarbod. Under uppväxten i Jämtland fick han vara med pappa och hyvla och såga. Han mekade med moppar, byggde radiomottagare och ångmaskiner.

Fåglar visste han inte mycket om, kunde inte skilja mellan en bofink och en lövsångare. Nu är alltid kikaren med. Han

och hustrun spanar på Öland, de ska till Portugal och titta när flyttfåglarna mellanlandar.

– Fåglarna är personligheter. Någon är busig, någon är lugn och fin, någon är kaxig. Jag samlar i min minnesbank hur en fågel rör sig, hur den vrider kroppen.

– Att göra den rätt från början utan omvägar, att hitta rätt blåsvart ton i skatans fjädrar, utformningen av ögonen, benen, allt det där utmanar. Man lär sig snida genom att göra det igen och igen. Jag hoppas kunna göra fåglarna mer och mer levande.

Hemslöjden vill ha

Fåglarna görs på beställning från enskilda som hittat hans hemsida eller

på annat sätt, eller från några hemslöjdsbutiker, och museibutiken på Valdemarsudde. I höst hade han konstutställning i Motala.

Det tar från en halv dag att göra en fågel, vilket ger mindre än en tusenlapp. I butik kostar den cirka 1 500 kronor. Hellre färre, mer välarbetade alster än volymproduktion.

– Det tar den tid det tar. Jag har ingen brådska och tänker inte på om det går ihop sig.

Belöningen är att få möta kundernas förväntan, se dem packa upp fågeln. Mötena.

– Det går inte att sätta ett pengavärde på sånt, säger Leif Lundberg.

TEXT & FOTO: ROLAND COX

Leif Lundbergs hemsida: www.karva.se

” Det finns inget som säger att jag inte ska bli bäst i Sverige på det här!

Massor av härlig nostalgi!

Tidningen som blickar tillbaka

- Läsarnas bästa bilder & berättelser
- Gripande livsöden & spännande historier
- Modekoll – det bästa från 1930-tal till 1960-tal
- Kära gamla bilar, motorminnen
- Folkkära filmstjärnor & artister från förr



Nostalgispel

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

Värde 230:-

Varsågod!
Välkomstprensent
till nya
prenumeranter!

Totalt
värde
589:-

6 nr
+ Nostalgispel
199:-
+ porto 39:-



Prenumerationen avslutas automatiskt efter periodens slut.

Ja tack! Jag vill prenumerera på Minnenas Journal

6 nr + Nostalgispel 199:-

Porto 39:- tillkommer (425066)

6 nr + 1 extra nr 199:- (425024)

Namn _____

Adress _____

Postnr _____ Ort _____

Telefon/Mobil _____

E-post _____

Uppge din e-post för att aktivera e-tidningen!

DU KAN ÄVEN BESTÄLLA PÅ WEBBEN
minnenasjournal.prenservice.se
uppgi internetkod 425-4251064
eller ring 08-1283 2640 uppgi kod 4251064

Erbjudandet gäller t o m 2017-12-31 och endast nya prenumeranter i Sverige. Prenumerationen upphör automatiskt efter periodens slut. Eventuell premie levereras till dig inom 5 veckor från det att vi mottagit din betalning. Om premien tar slut i lager ersätts den av annan premie av motsvarande värde. Svenska Media Docu AB lagrar kunduppgifter för att kunna fullgöra kundrelationer och lämna förmånliga erbjudanden om egna och andras produkter. Genom att fylla i e-post och mobilnummer ger du Svenska Media Docu AB tillåtelse att kontakta dig med förmånliga erbjudanden. För kontroll, rättelse eller anmälan om spärr av personuppgifter, kontakta Svenska Media Docu AB, Tingsgatan 2A, 827 32 Ljusdal, 08-1283 26 40.

Frankeras ej.
Minnenas Journal
betalar portot.

Minnenas Journal

Svarspost
206 798 93
827 20 Ljusdal



Digital
tidning ingår



Lägre pris
än i butik



Ingen
bindningstid



Direkt hem
i brevlådan

SKPF Pensionärerna: "Byggandet måste anpassas till verkligheten!"

I september hölls Seniorvärldskonferensen i Göteborg kring frågan "Hur ska våra seniorer bo?". SKPF Pensionärerna deltog tillsammans med en uppsjö av byggbolag, politiker och intressegrupper, och framförde förbundets tydliga budskap: "Det måste byggas fler och anpassade bostäder för äldre!"

En bild som målades upp av flera av aktörerna på konferensen var att svenska pensionärer är välbärgade, välmående och beredda att betala rejält för sitt boende. En bild som SKPF Pensionärernas utsända gjorde sitt bästa för att nyansera.

– Som grupp har äldre en starkare ekonomi än tidigare och i internationell jämförelse har Sverige en låg andel fattiga pensionärer, men ändå går utvecklingen åt fel håll. Under senare år har andelen äldre med relativt låg ekonomisk standard ökat i Sverige, säger SKPF Pensionärernas förbundsordförande Berit Bölander, som deltog i en paneldebatt tillsammans med bland andra Barbro Westerholm (L) och Christina Rogestam från SPF Seniorerna.

Alla är inte köpstarka

SKPF Pensionärerna menar att såväl politikerna som byggsektorn måste verklighetsanpassa sig. Och det snarast. Var fjärde svensk kommer vara över 65 inom tio år, enligt Statistiska Centralbyrån. Boverket flaggar för ett byggbehov på över 700 000 nya bostäder under samma pe-



FOTO: ISTOCKPHOTO

riod. Lägg därtill den senare tidens stora invandring och vi har ett behov av uppemot en miljon nya bostäder, där långt ifrån alla tilltänkta boende är köpstarka nog att ge byggbolagen de marginaler de helst skulle önska sig.

– Det byggs för de som har goda inkomster och som redan har ett bra boende, men knappt något för mindre bemidlade som studenter och pensionärer. Det här kan leda till att vi får ett överskott på bostäder samtidigt som bostadskön växer, för vem i dessa grupper kliver in i en nyproducerad hyrestrea som kostar 15 000 kronor i månaden, frågar sig Berit Bölander.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

Se om dina försäkringar

I sommar har det varit många inbrott och bränder i villor, lägenheter och fritidshus. Vi vill påminna våra medlemmar att se om sina försäkringar, innan man får några problem med skador av olika slag (bättre tänka efter före).

Vi rekommenderar att om ni är osäkra på ert försäkringsskydd, ta kontakt med ert försäkringsbolag och gå igenom alla era försäkringar. Ett exempel: Folksam har i sin hemförsäkring ett bortaskydd för lösöre som man har på annan plats, i sitt fritidshus till exempel, men räcker detta om olyckan är framme? Många litar på detta och har ej någon annan försäkring på "stugan".

Du kan överklaga

Om man ej är nöjd med Folksams beslut på ett försäkringsärende skall man överklaga detta till den kontakt du haft på Folksam angående ditt ärende. Om du inte är nöjd med detta svar går du vidare till Folksams kundombudsman som gör en opartisk bedömning av ärendet.

SKPF har en försäkringskommitté dit du också kan vända dig.

OVE JOHANSSON

FÖRSÄKRING OCH PENSIONS KOMMITTÉN

Fönsterbyte i världsklass!

Tack vare över 400 engagerade medarbetare i hela landet och drygt 60 000 fönsterbyten per år kan vi erbjuda en unik trygghet för dig som kund. Mockfjärds tar alltid hand om hela ditt fönsterbyte, från rådgivning och mättagning hela vägen till färdigt montage.

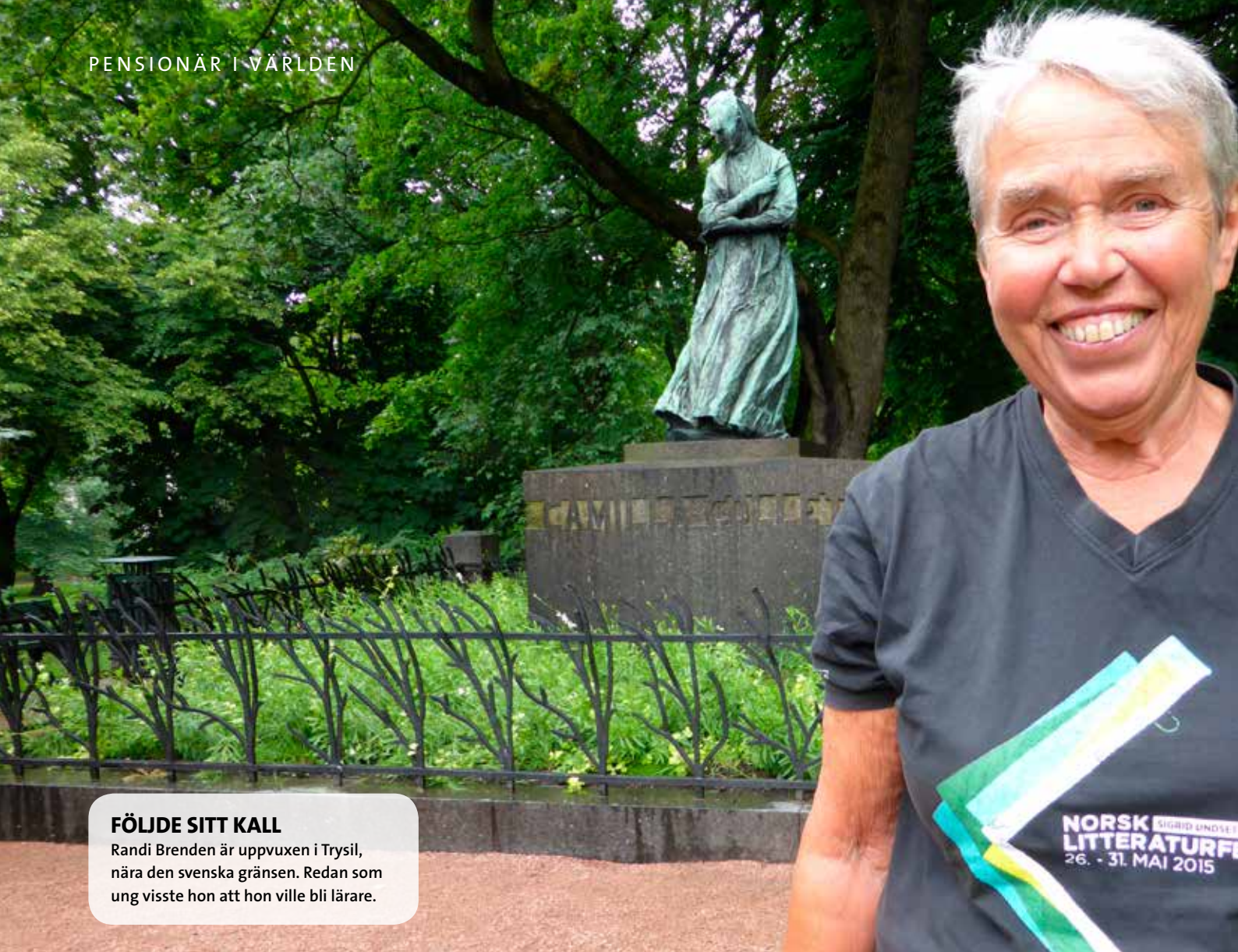


BOKA ETT KOSTNADSFRIKT HEMBESÖK AV EN FÖNSTERMÄSTARE
020-43 00 00 | www.mockfjards.se

PARTNER TILL
Villaägarna
VILLÄGARNAS RIKSFÖRBUND



Mockfjärds[®]
Sveriges ledande fönsterbytare

**FÖLJDE SITT KALL**

Randi Brenden är uppvuxen i Trysil, nära den svenska gränsen. Redan som ung visste hon att hon ville bli lärare.

Gott liv som norsk pen

Norskan Randi Brenden har en pension de flesta svenskar bara kan drömma om.

– Visst finns här även fattigpensionärer. Men har man jobbat hela livet med god lön är Norge fantastiskt att vara pensionär i, förklarar hon.

Vi träffas nedanför kungliga slottet, välkänt från 17 maj-firandet då kungafamiljen vinkar från balkongen.

– Själv är jag inte alls rojalist, berättar Randi Brenden och tar oss till en närbelägen staty av författaren Jacobine Camilla Collett (1813–1895).

– Hon var en framstående feminist och

gick över de gränser som fanns för den tidens kvinnor, vilket jag gillar.

Randi Brenden växte upp under enkla förhållanden i Trysil, nära svenska gränsen. Redan som förstaklassare visste hon att hon ville bli lärare.

– Jag och klasskamraten Anne kunde läsa redan vid skolstarten och fick till uppgift att rätta varandras texter. Det var frykteligt moro (jätteskoj)!

Klasskamrat med Treholt

Som 16-åring flyttade hon till Oslo och kom att gå gymnasiet i samma klass som sedermera spiondömde Arne Treholt.

– I samband med affären publice-

rade en tidning vårt klassfoto och en klasskamrat som stod bredvid honom förklarade snabbt att detta var ett rent sammanträffande... (skratt).

Så följde lärarutbildning och tjänst på ett stort antal grundskolor. I Kristiansund, i nordvästra hörnet av landet, födde hon 1965 sonen Anders.

” Som pensionär får jag 50 procent rabatt på resan.



ensionär

– Jag och min man, som också var lärare, flyttade sedan till Sotra utanför Bergen och där fick vi 1967 dottern Ragnfrid.

Pensionärsrabatter

Efter en skilsmässa och i samband med att hon träffat en ny man flyttade så Randi Brenden 1976 från Telemark, sydväst om Oslo, till Horten, rakt söder om huvudstaden. Här föddes dottern Bodil 1979 och här bor Randi Brenden än idag.

– Först tjänstgjorde jag på högstadiet i Horten och sedan på gymnasiet. Mina ämnen var norska och engelska.

– Lärarjobbet kunde vara tufft, men

vad jag i dag minns bäst är alla stimulerande samtal om litteratur med eleverna.

Som 66-åring tog Randi Brenden sin Mats ur skolan.

– Min man var då sedan en tid sjukpensionär och jag kände att efter 45 års undervisande fick det vara nog. Redan som 62-åring hade jag förresten gått ner 40 procent i arbetstid och börjat ta ut deltidspension.

Randi Brenden svarar gott mot svenskarnas bild av hurtiga norrmän. Hon bär ryggsäck och oömma kläder och efter vår intervju ska denna alerta 75-åring ta tåget till Telemark för att umgås med barn och barnbarn.

– Norge är verkligen ett bra land för pensionärer. Jag får 50 procent på resan och som pensionär kostar det heller inget extra att köpa biljetten på tåget. Vi har även rabatter exempelvis på bio.

Tjänar bättre som pensionär

Rent ekonomiskt har Randi Brenden det otroligt väl förspänt, låt vara att prisnivån är hög i Norge. Hon får årligen 430 000 norska kronor brutto i pension (ung 460 000 svenska).

– Skatten är knappt 22 procent så jag tjänar faktiskt bättre nu än de sista åren då jag var yrkesverksam...!

Självfallet har inte alla det lika bra och Randi Brenden lär oss ordet ”minstepensionister”. I förfölj påpekade Pensionistförbundet att över 50 000 norrmän lever under EUs fattigdomsgräns (som 2014 var 10 800 svenska kronor).

Familjen och litteratur hör till Randi Brendens främsta intressen, Innan vi skiljs vid Oslo järnvägsstation talar hon också lyriskt om sin välskötta trädgård.

Om vi ses igen för ny intervju om ett par år, vad har du då hunnit göra?

– Da vil eg ha flytt noen planter i hagen (Då kommer jag att ha flyttat på några plantor i trädgården)!

TEXT & FOTO: SÖREN VIKTORSSON

PENSIONER I NORGE

■ Norge hade vid halvårsskiftet 2017 drygt 5 258 000 invånare varav drygt 776 000 är 67 år eller mer.

■ I mars i år fick 899 000 personer ålderspension. Landet har flexibel pensionsålder mellan 62 och 75 år (för personer födda före 1943 är den 67 år men kan förlängas till 70).

■ De runt 156 000 pensionärer som får lägst pension kallas ”minstepensionister”. 73 000 av dem är ensamstående och får 188 766 norska kronor om året, ungefär 194 000 svenska kronor vilket motsvarar 16 330 kronor i månanden.

■ – En genomsnittlig ålderspensionär fick i mars i år runt 232 000 kronor (ung 238 400 svenska). Räknan man in avtalspension och tjänstepension låg snittet 2015 på 289 000 kronor (ung 297 000 svenska) för personer på 67 år och mer, berättar sektionschef Ole Christian Lien på motsvarigheten till vår försäkringskassa.

■ Skatten är låg för pensionärer. En pension om 150 000 norska kronor beskattas inte alls, en pension om 200 000 med endast 1,3 procent och 250 000 norska kronor med 8,8 procent.

Randi Brenden tjänar till och med lite mer som pensionär än vad hon gjorde sista åren på jobbet.



VÄRKANDE

KNÄN? FÖTTER? ARMAR? HÄNDER?

SUCCÈ
Tusentals nöjda kunder

KNÄSTÖD

MAGNETIC DELUXE KNÄSTÖD är gjorda av vårt unika specialtyg med magnetiskt och infrarött innehåll. Magnetism ökar ditt blodflöde och infrarött ger värme. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på ditt knä. Endast 5 mm tjock, syns inte under dina byxor. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt.



BRA MOT!

- Smärta
 - Artros
 - Stela knän
 - Kalla knän
 - Instabila knän
- En storlek passar alla.
Säljes styckesvis eller i par.

"Jag har artros och det gör ont i knäet när jag går. Sedan jag börjat använda Magnetic Deluxe gör det inte ont längre. Jag går bättre och kan röra mig mer."
Bertil Eriksson, Stockholm

ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par
Singel. Art.Nr 400 Par. Art.Nr 444

FOTLEDSSTÖD

MAGNETIC DELUXE FOTLEDSSTÖD är gjorda av vårt unika specialtyg med magnetiskt och infrarött innehåll. Magnetism ökar ditt blodflöde och infrarött ger värme. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på din fotled. Endast 5 mm tjock, får plats i dina skor. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt.



BRA MOT!

- Smärta i fötter, häl och fotled
 - Artros
 - Stela fötter
 - Kalla fötter
 - Instabil fotled
 - Okänsliga fötter
- En storlek passar alla.
Säljes styckesvis eller i par.

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

ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par

Singel. Art.Nr 200
Par. Art.Nr 222

HANDLEDSSTÖD

MAGNETIC DELUXE HANDLEDSKYDD är gjorda av vårt unika specialtyg.

BRA MOT!

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

"Stelheten och smärtan i mina händer har minskat. Jag rekommenderar Magnetic Deluxe handledskydd"
Leif Svensson, Göteborg



En storlek passar alla.
Säljes styckesvis eller i par.

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

ARMBÅGSSTÖD

MAGNETIC DELUXE ARMBÅGSSKYDD är gjorda av vårt unika specialtyg.

BRA MOT!

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

"Smärtan i armen försvinner när jag använder skyddet. Känns underbart"
Eva Svensson, Linköping



En storlek passar alla.
Säljes styckesvis eller i par.

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

SULOR

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



NYHET

BRA MOT!

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



ENDAST 199 kr/par
ERBJUDANDE! KÖP 2 PAR FÖR ENDAST 298 Kr!
Vi ger dig 100 kronor i rabatt på varje extra par sulor du köper!

St 35-37 Art.NR 77
St 38-42 Art.Nr 700
St 43-46 Art.Nr 777

BESTÄLL PÅ



070-259 32 20



moneodirect.se

Betalning sker mot faktura. 30 dagars öppet köp. Frakt- och expeditonsavgift 59 kr tillkommer. 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

| PRODUKT | ANTAL | TOTALKOSTNAD | Namn: |
|----------------|-------------|--------------|--|
| | Singlar Par | | |
| Knäskydd | | | Adress: |
| Fotledsstöd | | | |
| Handledsskydd | | | Ort: |
| Armbågsskydd | | | |
| Sulor st 35-37 | Endast par | | <p>100% NÖJD KUND GARANTI! Prova gratis i 30 dagar. Betala bara om du är nöjd. Leverans direkt till din dörr. 1 Års Garanti</p> |
| Sulor st 38-42 | Endast par | | |
| Sulor st 43-46 | Endast par | | |

Portot är redan betalt

SVARSPOST

Moneo Direct AB
20636342
802 08 GÄVLE

ÄLDRETANDVÅRD

- hos oss möter du kunnig personal med lång erfarenhet.



Agea är en tandvårdsmottagning på Danderyds sjukhus. Vi utför tandvård med hänsyn till din allmänna hälsa.

Vi utför all form av tandvård i en trygg och lugn miljö.

Du når oss via mejl info@ageadental.se eller på telefon 08-12357990

KRYSSET 4/2017

Vinnare Krysset 4/2017:

| | |
|--|---------------------------------------|
| Christina Älvstrand Björk , Boden | Ulla-Britt Renman , Lycksele |
| Inger Åström , Härnösand | Julia Lundberg , Mariefred |
| Gunilla Axelsson , Linköping | Ann-Charlotte Ekblom , Bjärträ |
| Maj- Britt Edström , Enköping | Kerstin Sandström , Nykvarn |
| Kerstin Eriksson , Luleå | Doris Lindström , Eskilstuna |

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

2017: 21/10, 2/11, 14/11, 26/11* samt 22/12 en 17- dagars jul- och nyårsresa.
2018: 6/1, 18/1, 30/1, 11/2, 23/2 samt 7/3*.

14-dgrsresa med reseledare, endast 19.985:- (inkl. er rabatt), med möjlighet till förlängn. med 6 alt. 12 dagar för endast 3.900:- resp. 7.600:-/pers. i dbl-rum inkl. frukost och middagar (*gäller ej resorna 26/11-17 och 7/3-18).

Obs att i november -17 finns också resor som inkluderar River Kwai och Bangkok resp. Angkor Wat, se mer på www.ckresor.se.

17-dgr Jul- och nyårsresa, endast 27.985:- (inkl. er rabatt)

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

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

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

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

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

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

Res med **Christer** och få **2.000:- RABATT!**

I priset ingår:

- Flyg t/r samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på hotell Princess
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christer 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 vår webbshop!



Vi har produkterna som underlättar din vardag!

Butiken Hjälpmedel SAM i Gävle
026-153501 | hjalpnu.se

Tetraöppnare
50:-

Knäbricka
320:-

Hållningsbandage
495:-

| | | | | | | | | |
|---|------------------------------|-------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------|
|  | | | | TRYCK-ENHET | ÄMNES-OM-SÄTTNING TÅG | ÄRT-VÄXTER ÄTS SOM SOPPA | FÖLJER EFTER MÅL IBLAND | KORT OM NÅGOT LÅNGT 105 |
| MENING MAN HAR PREDIKAT MED | | | | | | | | TESTA |
| SAMLAS STUDENTER I | | | | | | | | |
| NÄRA OMGIVNINGAR | | | | HAN LEDER ARBETET | | | FÅR FOLK ATT SKRATTA | |
| SKA MAN INTE FINNAS I | CIGARETTER STOR MÅNGD | SIERRA LEONE | PUMPA FÖR BOTANIKERN TRÅKIGA | TAR EN MOT TOPPEN | TRYCKA FÖR EN JÄGARE | MÖTS AXLAR I | | |
| | | | | | | ÅRDEL HAR SUR SMAK | EN DEL MED LAGER? | |
| ENERGI-ENHET | | | | | KOMMA ATT SKE MARKES HUSTRU | HARKRANK SES FRÅN EDINBURGH | | |
| | | FÄSTA PÅ ETT SÄTT | VAR GÖLJAT ÅR LITET I SJÖN | | | | | |
| CENTRA | ÄR DE ÖVERLÄGSNA | | | | | | SLÅR EN SOM ÄR UTE I SVÄNGEN | |
| SOM SAMOVAR | | | | SKRIVS SOM HYLLNING | | TURKIET SKUM IBLAND | | |
| RÄTT TILL INFLYTANDE | UR-LAND KOPPLAT TILL BIBELN | I BARR LYCKLIG | | | ORSAKAR MÅNGA FÖRLUSTER? | | I RUNSTEN PASSIV | I STIL MED SLUTFALL |
| SPINNER | | | | BÄR GRÖNT I SOCIALT ARBETE PLAN | | | | |
| | | | | | FINNS HJÄLP ATT NAVIGERA I BEN I RAD | | | |
| BE-RÄTTAR | | | BLAD FÖR EN SÅNGARE | TRÄD OBSERVERA | | I FLOCK I VANDRING | VIRKE TILL LYSSTICKOR | |
| ÄR MAN | | | | | | | | UTTALAS MITT I LÄSPNING TORKADE |
|  | | | | INFINITY-MÄRKE STÅTERS SKYDD | | EN DEL LÅNGST UPP | KOM MED GUDARS BUD SOM SLOM | |
| | | | | | ICKE UPPLYST EN FÖRSTA STAMMAN | | | ÄR VÄL EN FÖRDEL |
| | ÄR VATTNET KALLT I KATARAKT | | | | | SKÅDA FÖR FÖR GIFTIGT ÄMNE | | |
| | H I N K | | | | SKÄR | | ROXETTE | |
| | PRYDER NÅGOT ATT LIGGA UNDER | | | | | | | |

©Bara Korsord

KRYSS NUMMER 5. Lösningen ska vara insänd senast den 10 november till adress: Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm. Skriv ner svaren i de gula rutorna på ett vykort, eller maila svaren till korsord@skpf.se. Skriv Kryss nr 5 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten.



Lennart,
fd UEFA
president
fick stroke

Var 17:e minut får någon STROKE
Det måste bli färre! Hjälp oss!
Strokefonden
Pg 90 05 30 - 7 Tel: 0200 88 3131

För mer info:
Tack för ditt bidrag
www.strokeforbundet.se




Blimo Hjälpmedel - störst på elscooters

»Fri frakt
»Inget körkort
»100% eldriven



Nyhet!
Blimo Gatsby
31.995 kr

HÖSTREA upp till 20%



Elrullstol Elite
27.995 kr
ord.pris 32.995 kr



Blimo Moto
17.995 kr
ord.pris 19.995 kr



Trehjulig elcykel
16.995 kr
ord.pris 18.995 kr

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

ULL I SÄNGEN

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

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

Högsta kvalitet
Pensionärsrabatter
Räntefri delbet.

Nu även tryckavlastande madrasser!

Må Vål produkter

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

Förhindra fallolyckor!

Ankelsocka med lös resår!

Anti-halksocka för vuxna

75:- /PAR

Ankelsocka med lös resår!

Sitter bra uppe utan gummi-resår. Handkettlad tåsöm 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.

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 försöksbetalning till **pg 8 33 33-5** tillkommer ingen avgift.

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

försöksbetalning (+0 kr)
 faktura (+49 kr)
 postförskött (+69 kr)

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

YOUR NEXT TOUR AB -DIN BÄSTA RESEKLUBB

OPERARESA TILL BERLIN med den omfattande JULMARKNADEN i Berlin och TILLFÄLLE TILL INKÖP I BORDERSHOP MED ETT STORT UTBUD AV "TAX FREE"

VAROR 30 NOVEMBER–5 DECEMBER 2017

Vi reser med buss till världsmetropolen Berlin. Overallt möts gammalt och nytt i staden som kan ståta med konstmuseer i världsklass och tre operahus. Vi får vara med om Meyerbeers **Le PROPHÈTE** på Deutsche Oper och en konsert på **BERLIN KONZERTHAUS** med julknytning Carl Maria von Webers **JUBEL-MÄSSA**. I Berlin gör vi en stadsrundtur tillsammans med svensktalande guide där vi kommer att få se alla de omtalade monumentala byggnaderna. I Danmark bor vi på Hotell Niels Juel i Køge, i Berlin bor vi på **Grand Westin Berlin hotel** beläget i hörnet Unter den Linden/Friedrichstrasse. Naturligtvis äter vi god mat och dricker goda viner under resan. Reseledare **Tomas Svendén**.

OPERA OCH KONSTRESA TILL STUTTGART

2–6 FEBRUARI 2018

Konsticeron Göran Alm f.d. chefen för Bernadottebiblioteket, Kungliga slottet och reseledare från YNT Lennart Stockblad.

Resan omfattar tre operaföreställningar på **Staatsoper Stuttgart** där vi får uppleva Cherubini **MEDEA**, Beethovens **FIDELIO** och Mozarts **TROLLFLÖJTEN**.

Tillsammans med lokalguide och Göran Alm gör vi stadsrundtur och besöker under dagarna det praktfulla **Residenzschloss Ludwigsburg** och slottet **Solitude** med sina förnämliga inredningar i Rokoko och tidig klassicism. Naturligtvis som vanligt god mat och dryck på utsökta restauranger.

TOSCA och NORMA på Oslooperan

9–11 FEBRUARI 2018

och NATIONALMUSEET och VIKINGASKEPPS- MUSEET i Oslo

3-dagars bussresa till Oslo.

Oslooperan som skapades av arkitektfirman med det fantasieggande namnet "Snöhätta" stod färdig 2008 och har redan blivit en arkitektonisk ikon i världen. Operahuset är lika mycket en del av stadens landskap som det är arkitektur, och det lockar besökare som kommer inte bara för operakonstens skull. På vintern kan man se barn leka på de sluttande taken, och på sommaren njuter man av att promenera där och av vyn ut över viken. Denna byggnad har med rätta satt Oslo på världens operakarta.

På vår resa njuter vi av Giacomo Puccini's välbekanta operathiller **TOSCA** och Vincenzo Bellini's intagande **NORMA**. Vår svenske tenorstjärna Daniel Johansson sjunger Cavaradossi i Tosca, vilket är extra glädjande. Vi får även en guidad **STADSRUNDTUR** i Oslo och besök på **NATIONALMUSEET** och **VIGELANDSSMUSEET**. Vi bor på utmärkta Thon Hotel Opera på promenadavstånd till Operan. Reseledare hovsångerskan **Lena Nordin**.

FULLMATAD OPERA- OCH KONSERTRESA TILL BERLIN

14–20 FEBRUARI 2018 BERLIN ÄR ALLTID BERLIN!

6 NÄTTER PÅ VÅRT UNDERBARA HOTEL GRAND WESTIN

Vad kan bättre förgylla februari bättre än en operaresa till Tysklands huvudstad Berlin? Överallt möts gammalt och nytt i staden som kan ståta med konstmuseer i världsklass.

Vi besöker det nyrenoverade **Staatsoper** och njuter av Verdi's gripande **La Traviata**. I titelrollen hör vi Elsa Dreisig, som vann Placido Domingos Operalia-pris för 2016.

På **Deutsche Oper** ges Verdi's dramatiska opera **Trubaduren** med bland andra sopranen Maria Agresta och tenoren Murat Karahan.

Vi ska också uppleva Berlins klassiska **Konserthaus** och en konsert med **Arvo Pärt's** suggestiva musik, bland annat hans *Te Deum* och hans "Como cierva sedienta" med den underbara sopranen Sandrine Piau. Konserthusorkestern och Berlins radiokör leds av dirigenten Iván Fischer.

Vi besöker staden **Potsdam** med **Cecilienhof** där Potsdamkonferensen hölls 1945 med Stalin, Truman och Churchill som deltagare. Naturligtvis ser vi också den vackra rokokoskapseln Sanssouci, Fredrik den stores sommarresidens.

Vi bor bra på Grand Westin på historiska Friedrichstrasse. Reseledare: **Tomas Svendén**



NEW YORK METROPOLITANOPERAN

28 MARS–4 APRIL 2018

PÅSKRESA TRE STJÄRNSPÄCKADE FÖRESTÄLLNINGAR

LUISA MILLER Giuseppe Verdis klassiska opera med James Levine på pulsten samt

PLACIDO DOMINGO

Puccini **TURANDOT** i **ZEFERELLI**s storslagna uppsättning och Donizetti's

LUCIA DI LAMMERMORE

Varje årstid har sin charm i New York. Följ med till "The Big Apple" under Påskveckan och upplev fantastiska operaföreställningar, otroliga enastående konstmuseer, shopping och underbara måltider!

New York är staden som har allt, inte minst ett av världens främsta operahus "**The MET**". Besök på Museum of Modern Art (MoMA) och utflykt till Brooklyn med bl.a. det berömda Brooklyn Museum ingår också i programmet. Resevärd **Tomas Svendén**.

VÅR I VENEDIG: VÄRLDENS MEST ROMANTISKA STAD

OPERA PÅ OPERAHUSET LA FENICE, KAMMARKONSERT

BESÖK PÅ VÄRLDENS VACKRASTE TEATER;
TEATRO OLIMPICO I VICENZA 13–17 APRIL 2018

Ingen stad i hela världen kan liknas vid Venedig. Egentligen är det ett under att den finns kvar. Venedig lever med sitt vatten; omringad av vatten och indelad i kanaler. Det låter nästintill som en saga när man hör beskrivningar av Venedig, att kanalerna fungerar som gator, som mötesplats, som transportväg och inte minst - som arena för romantik i de långsamt glidande gondolerna. Vi får vara med om Puccini's **MADAMA BUTTERFLY** på Venedigs berömda operahus La Fenice, och vi ska också besöka den enastående Teatro Olimpico i Vicenza, en 1500-talsteater som är helt unik och oerhörd vacker. Dessutom hör vi en kammarkonsert med verk av Vivaldi och Tartini. **INTERPRETI VENEZIANI** spelar. Stadsrundtur och måltider ingår. Reseledare hovsångerskan **Lena Nordin**.

2 OPEROR, KONST OCH VÅRTECKEN I ZÜRICH

19–22 APRIL 2018

Välkommen till denna välmotade operaresa där vi får frossa i två riktiga bel canto-operor, Verdi's **LUISA MILLER** och Donizetti's **MARIA STUARDA** på Zürich's berömda operahus som sett många stjärnor tändas. Vi bor på romantiska Hotel Europa mitt i staden. Zürich har en intressant medeltida stadskärna och ligger vackert där floden Limmat rinner ut i Zürich-sjön. Tillsammans lär vi känna staden till fots. Stadens symbol är Grossmünster med sina två torn, varifrån man har en strålande utsikt. Reseledare hovsångerskan **Lena Nordin**.

OPERA OCH KONSERT PÅ SAN CARLO-TEATERN I NEAPELLA TRAVIATA OCH OLGA BORODINA,

POMPEJI OCH CAPRI 18–23 MAJ 2018

Neapel var huvudstaden i det gamla kungariket med samma namn, och staden har präglats av greker, normaner och spanjorer i en ständigt skiftande historia. Nu står hela den äldre delen av staden på Unescos världsarvslista. Vi besöker en av världens mest praktfulla operahus, San Carlo-teatern, som när den var nybyggd var en källa till stor avund i hela Europa. Många berömda operapremiärer har gått av stapeln här. På programmet står Verdis **La Traviata** och dessutom en konsert med den världsberömda mezzosopranen **Olga Borodina**. Naturligtvis gör vi utflykt till **Capri** med Axel Munthes Villa San Michele, och även en utflykt till **Pompeji** med vidhängande besök på en vingård i närheten. Vi bor centralt i historiska delen av Neapel i familjen Sforzas gamla biskopspalats från Bourbon-tiden som byggts om till 4-stjärnigt hotell. Reseledare hovsångerskan **Lena Nordin**

KONSERT MED JONAS KAUFMANN OCH ERNANI PÅ LA SCALA I MILANO

27 SEPTEMBER–1 OKTOBER 2018

I modets huvudstad har vi lyckats försäkra oss om parkettbiljetter till en konsert med den världsberömda tenoren **JONAS KAUFMANN** och dessutom Verdis friska och medryckande ungdomsverk **ERNANI** på operahuset **La Scala**. Vi gör även stadsrundtur med vår trevliga svensktalande guide i Milanos centrum. Besök i Santa Maria della Grazie med Leonardo da Vincis berömda målning "**Nattvarden**" ingår, och förstas också trevliga måltider tillsammans. Reseledare är hovsångerskan **Lena Nordin** från Your Next Tour.

FÖRETAG OCH FÖRENINGAR VI SKRÄDDARSYR ERA RESOR EFTER ÖNSKEMÅL!

YOUR NEXT TOUR AB

Lill-Jans Plan 2 114 25 Stockholm

info@yournexttour.com

-DIN BÄSTA RESEKLUBB

Tel: 08-611 51 50

www.yournexttour.com

Många rabatter för dig som är medlem

SMART SENIOR

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

FÖRSÄKRINGAR HOS FOLKSAM

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

BUDGET

Som medlem i SKPF får du 10 procent rabatt på all din bilhyrning hos Budget. Budget finns i 117 länder på mer än 2 700 platser. Uppge BCD-koden G493300 för att få din rabatt. Bil bokar du via Budgets hemsida här: www.budget.se

STORUMAN ENERGI

Alla medlemmar har rabatt på elpriset hos Storuman energi. Du som vill veta mer eller funderar på att byta eldistributör, ring **0951-103 35** eller e-posta info@storumanenergi.se

STENA LINE

Många olika rabatter med Stena Line, 10–15 procent på linjerna Göteborg–Frederikshavn, Varberg–Grenå, Göteborg–Kiel, Karlskrona–Gdynia. Boka dina biljetter på www.stenaline.se/avtalskund och uppge erbjudandekod SKPF.

FÖRMÅNER PÅ FONUS

Som medlem har du 500 kronor rabatt hos Fonus vid begravning och 2 000 kronor avdrag vid köp av gravsten för minst 14 000 kronor. Aktivera ditt erbjudande på www.fonus.se/om-fonus/medlemmar/medlemserbjudande

FAMILJENS JURIST

750 kr prisavdrag på första rådgivningstimmerna för dig som är medlem i SKPF. Du aktiverar förmånen här: www.familjensjurist.se/boka-tid/medlem

TALLINK SILJA

Rabatter vid bokning av privatresor till Tallinn, Riga, Helsingfors och Åbo, ange avtalsnummer 42516. Privatresor bokas via tel **08-22 21 40** och gruppresor via tel **08-666 34 87**. Senioransvariga hos SKPF erhåller även 20 procent rabatt på hytt delen på ordinarie priser på grupp- och konferenspaket.

RESA TILL SÖDRA ITALIEN

10 procent rabatt på gruppresa med Arrivederci Puglia till soliga Italien. 7 guide turer med kultur, mat och upplevelser. Provingar av vin, ost, glass och olivolja, lär dig även laga italiensk mat. Boka din resa här: arrivedercipugliaskpf.wordpress.com

ERBJUDANDE!

BATTERIER TILL DINA HÖRAPPARATER DIREKT I BREVLÅDAN!



earstore.se

| | | | |
|--------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Storlek 10 GUL | 2 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> | 10 <input type="checkbox"/> |
| Storlek 13 ORANGE | 2 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> | 10 <input type="checkbox"/> |
| Storlek 312 BRUN | 2 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> | 10 <input type="checkbox"/> |
| Storlek 675 BLÅ | 2 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> | 10 <input type="checkbox"/> |

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

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

Kundservice: **08-442 48 99** eller info@earstore.se
 Detta pris gäller vid beställning via denna blankett t.o.m. 2017-12-01

- Fraktfritt
- Leverans inom 48 timmar
- Kan förvaras cirka två år
- Faktura bifogas
- 100% kvicksilverfria
- Bättre pris på nätet med koden **HN5-17**

Porto betalt!
earstore.se
 betalar portot.

**TRANSISTOR RETAIL
SWEDEN AB**

SVARSPOST
 20715881
 110 17 STOCKHOLM



HN5-17



Skellefteå visar framf



Pensionärsorganisationerna, SKPF, PRO och SPF kunde triumferande lyfta armarna i en segergest efter att de hindrat nedläggningen av 28 platser på äldreboendet Klockarhöjden. Kommunens sparbetning kom som en chock vid sittande förmöte i det kommunala pensionärsrådet, KPR. Men en enad pensionärsfront fick kommunens ordförande i socialnämnden att backa.

– Vi fick informationen om att de tänkte stänga två avdelningar med 28 platser vid sittande bord. Vi protesterade högljutt och

meddelade att det accepterar vi inte, utan begärde ett extra KPR-möte där vi ville diskutera frågan, säger Gulli-Maj Norén, ledamot i förbundsstyrelsen och KPR-representant för SKPF Pensionärerna samt kassör i både Skellefteå avdelning 58 och i distriktet. Som ordinarie ledamot i KPR sitter också Mats Marklund, ledamot i styrelsen och sekreterare i distriktet.

Upprörd diskussion

Fem dagar senare samlades KPR-deltagarna och Kenneth Fahleson, socialnämndens ordförande. Det blev en upprörd och stundtals het diskussion. Men

när också pensionärsdelegationen kunde visa att de hade kommunalrådet Lorents Burman på sin sida, ändrades beslutet.

– Man skulle spara 36 miljoner kronor, vilket skulle innebära att de boende, där de flesta är sängbundna och svårt dementa, skulle erbjudas hemtjänst. Hor-

” Efter fem dagar ändrade politikerna ståndpunkt.

ötterna i KPR

ribelt, menar Gulli-Maj Norén.

I stället föreslog hon att besparingarna skulle ske genom att skära i verksamhetens budget uppifrån.

Hon säger det med ett litet roat leende i mungipan och skrattar, men att förslaget var allvarligt menat råder det inget tvivel om.

– Vi gjorde protestlistor som vi delade ut, men beslutet att stoppa förslaget kom så snabbt att vi kunde slänga protestlistorna. Efter fem dagar ändrade politikerna ståndpunkt, säger hon och man får en känsla av att här i Skellefteå har KPR en grupp pensionärer som inte låter sig sättas på.



Livaktig avdelning

Skellefteå tillhör SKPF Pensionärernas mer livaktiga avdelningar med 2 747 medlemmar. Avdelningen har 25 studiecirklar per vecka och erbjuder bowling, boule, vattengymna, skrivkurser (Min levnadsresa), kurs i dialekter (bondska), vardagsjuridik, säkerhet i trafiken, data för nybörjare och fortsättning och kurs i användning av smartphone och läsplatta. Under 2016 hade avdelningen 1 579 studietimmar.

Och som om inte detta var tillräckligt så har man återkommande resor till olika platser i närområdet, men också kulturreSOR till bland annat Stockholm.

Det är Kerstin Weidersjö, ordförande i avdelningen som tillsammans med kassören också är ansvarig för studiecirklar och resor.

Vi som samtalat under förmiddagen, delar av styrelsen och undertecknad, byter lokaler och hamnar i det så kallade köket. Här har herrarnas matlag (se den runda bilden) under led-

ning av Lars Norman dukat fram en fantastisk laxrätt till lunch.

Hedersgäster

Normalt är det tio herrar som samlas varje måndag. I dag är de nio och det är första matlagningstillfället för hösten. Vi känner oss som hedersgäster, när vi får sätta oss till dukat bord. Normalt är det förbehållet matlagets respektive vid två tillfällen varje termin. Men i dag gör man ett undantag för att visa upp en liten del av den breda verksamhet som man erbjuder.

Sa jag att det var gott?

En fantastisk anrättning av laxfiléer i ugn, med grädde och pressad mandelpotatis blandat med smör och västerbottenost.

Citrondricka därtill och en fräsch sallad med olika grönsaker, mmmm...

Det samspråkas vänligt vid bordet, jag tycker mig skönja en viss rå men hjärtlig jargong och många skratt bekräftar den trevliga samvaron. Det pratas om den fantastiska hjortronsåsongen, om sommarstugor och svamplockning.

Rundtur i staden

Lunchen avslutas med kaffe och kaka, sedan reser sig alla herrar och tar hand om disken. Som en trevlig avslutning får jag en kort rundtur i staden. Vi åker efter Storgatan, ner Köpmangatan och ut på Strandgatan förbi Svandammen och det som förr var läroverket och ut till Bonnstan – böndernas stad i Skellefteå. Det har funnits 70 kyrkstäder, nu finns bara 16 ”levande” kvar – däribland just här.

Det var 50 år sedan jag var i Skellefteå, den stad som var min under sju år i barndomen. Det känns hemma.

TEXT & FOTO: ULLACARIN TIDERMAN



Lax i ugn á la Skellefteå

4 personer:

1 laxfilé ca 150 g per person

3 dl grädde

Smör till formen

Salt, fiskkrydda efter smak, buljongtärning

Ugnstemperatur 225 grader

Lägg filén i en smord långpanna med skinnet upp. Grädda i ugnen i ca 5 min.

Tag ut formen och dra loss skinnet. Smula över buljongtärningar (riv med rivjärn). Krydda med salt och fiskkrydda. Slå över 2 dl grädde och grädda i ugnen i ca 20 min. Plocka ut laxen strax innan den är klar och håll över återstoden av grädden.

Servera med pressad mandelpotatis, blanda med 25 g smör och 1 dl västerbottenost. Grön-sallad.

FÖR RECEPTET: LARS ÅBERG

SVERIGE RUNT

Strålände Finlandstur

SKPF AVD 53. Måndagen den 21 aug. påbörjade ett glatt gäng från Alingsås en resa till Åbo och Helsingfors med Ängbergs buss. Efter en god lunch på restaurang Brändåsen i Kumla kom vi till Stockholm. Här hade vi tid att utforska slottet och gamla stan innan vi gick ombord på Viking Line. Efter en storslagen buffé så var det shopping och underhållning på båten.

Dagen därpå åkte vi på en rundtur i Åbo innan vi fortsatte till Helsingfors där vi bodde på hotell. På onsdagen besökte vi många intressanta platser, så som Sibeliusmonumentet, Tempelkyrkan, mm.

En underbar resa med många härliga skratt och ett strålände sensommarväder.

BARBRO LILJA, AVD 53

Givande 60 Plus-mässa

Distrikt Gävleborg har under 2 dagar medverkat på 60 Plus Mässan i Gävle och pro-

filerat oss som organisation. Två bra dagar med mycket folk samt många bra samtal om vårt förbund och vår verksamhet, vi fick även ett antal nya medlemmar.

OVE JOHANSSON

Sol och 16 slussar

SKPF AVD 47 i Kungsbacka gjorde i slutet av augusti en resa till Dalsland och Håverud. Det första stoppet gjordes i Brålanda för att fika, därefter blev det stopp i Håverud och den kända akvedukten som färdigställdes år 1868. Här klev sällskapet på M/S Storholmen för en tur på Dalslands kanal.

Avdelningen fick en utsökt lunch ombord, vädret var fint hela dagen och gav sol och värme. Resan avslutades i Bengtfors och då hade färden gått genom 16 slussar.

Tack alla för en fin dag och tack också till vår chaufför som tog oss fram och tillbaka.

BARBRO/SIV

Längs ryska gränsen

DISTRIKT VÄSTERBOTTEN. SKPF pensionärernas distrikt i Västerbotten ordnade en rundresa i södra Finland, 9–14 augusti. Resan påbörjades med färjefärd till Vasa och vidare österut till Varkaus där man besökte Mekaniska Musikens Museum. Därefter gick färden till Saima kanal och Nyslott och vidare till Villmanstrand, där vi besökte Villmanstrands hjältegrav – en unik och djupt berörande plats.

Färden gick vidare längs ryska gränsen till försvarslinjen Salpalinjen. Där besökte vi museet och begrundade människans förmåga att utplåna varandra. Resan gick därefter vidare via Fredrikshamn och hamnstaden Kotka med avslutning i Helsingfors där vi stannade två nätter.

Resan avslutades i Vasa med färjefärd till Holmsund där mycket nöjda men något trötta deltagare skildes åt.

TEXT: BARBRO KJELLBERG



Välkommen till
Svenska Slottsmässor

Våra stämningsfulla julmässor bjuder på genuint småskaligt hantverk av yttersta kvalitet. Runt om i slott och annex träffar du hantverkare som visar fantastiska alster i ull, trä, keramik, smide m.m. Och våra stora matbodrar dignar av lokala delikatesser samt julens alla läckerheter. Provsma, inspireras, och köp hem till julbordet eller ge bort i julklapp!

Märbacka, Drottningholm, Näsby, Taxinge, Julita Gärd, Hellekis Säteri, Ekenäs Slott, Munksjömagasinen, Marstrand, Kalmar Slott, Wrans, Gunnarstorp

Tel. 0490-25 84 90 • Hemsida: www.svenska-slottsmassor.se

SVARA NU OCH SPARA 100:-

Personlig almanacka med ditt namn!

Äkta skinn med guldpräglat namn

Omslaget till almanackan är i äkta skinn som håller år efter år. Du byter bara kalenderdel inför varje år. Extra personligt medpräglat namn i guldfärgad folie.

Exklusiva detaljer

Almanackan har sydda kanter och vackert skodda hörn i gyllene metall vilket skyddar omslaget och gör det extra hållbart. Välj mellan svart och vinrött. Storlek 10x17 cm.

Utbytbar kalenderdel

Kalenderdelen kan du byta ut inför varje nytt år. Kalendern är spiralbunden, vilket gör att sidorna ligger plant när du skriver.

Gör så här:

1. Fyll i önskat namn för prägning, max 22 bokstäver inklusive mellanslag.
2. Kryssa för vilken färg du önskar.
3. Kryssa för Dagkalender eller Timkalender.



SPARA 100:-

HALVA PRISET!

Almanacka nu

99:-

ord.pris 199:-

+ 20:- pack & porto/st.

OBS! Beställ via Internet så får du en passande världsatlas **UTAN EXTRA KOSTNAD!**

Beställ dina kompletta almanackor på Internet, så får du en 24-sidig världsatlas utan extra kostnad. (Värde 20:-)

VÄRLDSATLAS

0:-
värde 20:-

www.fritzell.com

Ring gärna vår kundservice om du undrar över något.

042-151135

Fritzell Nordic AB, Box 57,
263 21 Höganäs.

SVARSKORT

HALVA PRISET
Beställ redan idag!

Ja tack, jag vill beställa kompletta almanackor för 2018.

Välj Dagkalendern om du vill ha mer plats att skriva.

Dagkalender

Välj Timkalendern om du har många tider att passa.

Timkalender

Fyll i önskat namn för prägning (stora bokstäver), max 22 bokstäver inklusive mellanslag.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Svart Vinröd Dag Tim

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Svart Vinröd Dag Tim

Ja tack, jag vill gå med i er prenumerationsservice och får då ovanstående kalenderdel (ar) å 66:-/st inkl. porto löpande för kommande år. Tillsammans med aktuell kalenderdel (ar) får du varje år ett nytt inbetalningskort. Du kan när som helst avsluta prenumerationen.

Namn

Adress

Postnr/ort

Tel.....

Frankeras ej
Mottagaren betalar
portot



Svarspost

20580852

263 20 Höganäs



Posttidning B

Bästsäljare

Från
Solingen

Klassiskt,
stilrent bestick

i bästa 18/10
höglanspolerat
ädelstål

Model Sonja

- Tål maskindisk
- Extra vassa knivblad
- 10 års garanti
- 72 delars komplett bestickset i portfölj:
12 knivar, 12 gafflar, 12 skedar,
12 teskedar, 12 dessertgafflar,
12 serveringsdelar

Kampanjerbjudande

1295:-

Ord: 1995:-

72 delar!



BESTÄLL IDAG! Model Sonja art. 520 | Telefon: 0526 60340 | www.bestickset.se

Ingen expeditonsavgift - endast porto tillkommer (kr. 185:-)

Leverantör: **HELGESEN** Strömstad