

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 6/2017
WWW.HAROCHNU.SE



HÄLSA

DJ Gloria får
golvet att gunga



SJUKT VATTEN.
Dykaren Janne vill
hjälpa Östersjön att
bli frisk igen - med
en helande
musselodling.

JANNE - EN MILJÖHJÄLTE



ÅLDERISM

Svårare att få
jobb från 40



Hon lagar bästa
seniormaten

AKTUELLT

Alla tjänar inte på
höjd pensionsålder

SKPF
pensionärerna



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

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

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

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

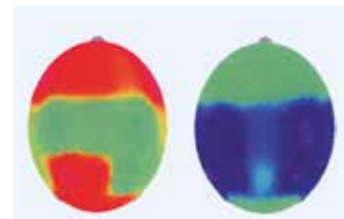
BANBRYTANDE

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

som; minne, uppmärksamhet och koncentration.

KOGNITIV FUNKTION

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



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

I mätningar ses enkelt uttryckt hjärnans minnes- och koncentrationsfunktioner.

Detta kallas med ett samlat

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

VALNÖT

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

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

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



Modelfoto

Jag kände mig vimsig!

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

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

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

Aktiv och klar i huvudet

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

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

Nordens seniorer har mycket gemensamt

Höstmörkret sänker sig allt tidigare på eftermiddagarna och man måste tända lampan för att se bättre. I dag när jag sitter och skriver min ledare, ligger de mörka molnen lågt på himlen och regnet faller sakta. En kopp kaffe, ett tändt ljus och allt känns mycket bättre. Det är viktigt att tänka positivt och vi vet alla att efter årets mörkaste månad, kommer december med stjärnor och ljus i fönstren som lyser så fint. Det betyder en hel del och det behövs inte så mycket för att förgylla tillvaron.

VI HAR EN GEMENSAM nordisk samarbetskommitté (NSK) i pensionärsförbunden. För Sveriges del deltar SKPF Pensionärerna och PRO. Tillsammans med Finland, Norge, Island, Danmark och Färöarna arbetar vi för att förbättra pensionärernas situation. Vi har kontakt med Nordiska rådet och Nordiska ministerrådet när det gäller pensionärsfrågorna och vi har gjort ett gemensamt uttalande som skickats till dem. Uttalandet gick också ut till respektive regering och våra egna organisationer. Frågor som är viktiga för oss i SKPF Pensionärerna; pensioner, hälsa och sjukvård, bostadspolitik, välfärdsteknik delar vi med de andra pensionärsorganisationerna i NSK. Det gör samarbetet viktigt för oss alla.

Den här gången sammanträdde vi i Bergen. Och i programmet ingick flera seminarier, ett om välfärdsteknik, den teknik som ska underlätta i vardagen, både för de äldre och för personal. Vi fick höra hur välfärdsteknik kan byggas in i bostäder så att man som äldre ska kunna bo kvar hemma längre. Men det är viktigt

att komma ihåg att välfärdstekniken ska ses som hjälpmedel och inte som ersättning för personalen.

ETT ANNAT SEMINARIUM handlade om kvinnor och pensioner. Den norska forskningsrapporten visade liknande resultat som den som Svenska Kommunalarbetareförbundet tagit fram tidigare, Pensioner – en kvinnofälla. Även i Norge är kvinnorna de stora förlorarna. De har arbetat många år i tunga vård- och omsorgsyren, gått ner i arbetstid för att orka jobba fram till pensionsåldern. Det resulterar i lägre lön och då blir även pensionen låg.

Kortbetalning och kontanter är också en gemensam fråga. Här ser vi samma utveckling i övriga Norden som i Sverige. Många serviceställen som butiker, caféer, restauranger har i dag skyltar på sina dörrar – att här gäller endast kortbetalning. Det är nästan omöjligt att köpa en bussbiljett med kontanter, vill du exempelvis köpa en biljett på Öresundståget i Skåne och Danmark går det inte. I stället kan du få böta 800 kronor om du inte köpt biljett innan eller har ett kort att betala med.

Det känns viktigt att vi pensionärsorganisationer i Norden träffas, diskuterar och driver våra gemensamma frågor. Även om resultaten inte syns på en gång, räknar vi med att drop-pen urholkar stenen.

MED DETTA VILL jag tacka alla medlemmar för i år och önska En God Jul och Ett Gott Nytt År

”Välfärdstekniken ska ses som hjälpmedel och inte som ersättning för personalen.”



BERIT BÖLANDER
FÖRBUNDSORDFÖRANDE SKPF PENSIONÄRERNA

Franzégatan 4, Box 300 88,
 104 25 STOCKHOLM
 Tel: 010-442 74 60
 Telefondid: Mån-tor 09.00-15.00
 Lunchstängt 12.00-13.00
 Fre 09.00-12.00
 Hemsida: www.skpf.se



Tidningen Här&Nu
 SKPF, Franzégatan 4, Box 300 88
 E-post: redaktionen@skpf.se
 www.harochnu.se
Ansvarig utgivare: Berit Bölander
Redaktör: Ullacarin Tiderman
Layout: Rikard Johansson
Omslagsfoto: Kristina Wirén
Annonser: Svenska Media Docu AB
 Stefan Jonsson, tel 070-311 37 58
 e-post stefan@svenskamedia.se
 www.svenskamedia.se
Tryckeri: V-Tab, Vimmerby
Nästa nummer: Vecka 7

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

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

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

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

INNEHÅLL 6.17

ROBERT NYBERG:



Höjd pensionsålder?

6 Medan regeringen diskuterar en höjd pensionsålder, finns det grupper inom låglöneyrken som vändas. Efter ett långt arbetsliv i slitsamma yrken kan något år extra kännas som en förolämpning, menar SKPF pensionärernas förbundsordförande Berit Bölander.

För gammal för nytt jobb

10 Redan vid fyllda 40 blir det svårare att söka jobb, visar en undersökning.

Tvingades starta eget

12 Mervi Kärki tvingades starta eget för att komma ut på arbetsmarknaden igen efter att ha blivit uppsagd och därefter sjukskriven. Att vara över 40 borde vara den bästa åldern för arbetsgivaren, menar hon.

Hittade glädjen som DJ

18 Madelein Månsson motade ensamhet och depression med att börja träna och själv bli aerobinstruktör. Hennes musikval blev så poppis att hon bestämde sig för att försöka som DJ. På hennes disco är åldersgränsen 55 – och du får visa leggl!

Julstämning i Kalmar

22 Inför denna jul firar äkta paret Hans-Bertil och Anita Hagström 30-årsjubileum med den populära julkonserten Julstämning. Den var nära att behöva ställas in för gott när Hans-Bertil Hagsström för några år sedan drabbades av en stroke.

Lagar vinnande recept

26 Årets seniorkock Ingela Brännehed lagar mat som seniorerna på Tubberödshus äldreboende i Skärhamn älskar. Genom att lyssna och intressera sig för de boendes bästa recept lagar hon vinnarmaten.

Vintermusik på teatern

32 Sten Ljunggren är en av våra mest folkära skådespelare. Fortfarande, snart fyllda 80, är han aktiv på film och teater. Just nu är han aktuell i pjäsen Vintermusik av Lars Norén.

Janne - havets riddare

38 Som pensionär var Jan Andersson med och startade en musselodling på försök. Nu är den ett viktigt bidrag för att rena vattnet.

Diskrimineringen fortgår – trots lag

En höjning av pensionsåldern verkar vara i faggorna. Det är konsekvensen av att vi blir allt äldre. Och då måste vi – med vårt pensionssystem – arbeta längre.

Men bakom regeringens ”vi” döljer sig inte bara livets gång och alla de faktorer som vi inte passar in i pensionssystemet, som barn, familj, sjukdom och arbetslöshet. Dessutom påverkas antalet levnadsår också av om du är låg- eller högutbildad. Mer om denna omjämlighet kan du läsa i detta nummer av Här&Nu.

VI TAR ÄVEN UPP annan brännande fråga – åldersdiskriminering. Visserligen reglerad i lag, men det hindrar inte arbetsgivare från att i första hand välja yngre arbetskraft vid nyrekrytering. Och hamnar man lite vid sidan av, i arbetslöshet eller sjukdom, kan det vara vanskligt att hitta ett nytt jobb, särskilt om man också är äldre.

I stället startar många eget företag när arbetsgivaren säger nej, eller när man anses vara pensionsfärdig vid 67 års ålder.

Läs om Mervi Kärki, 54, som öppnade hundbutik när arbetsgivare gav henne kalla handen.

MUSIK LÄTTAR INTE bara upp humöret, utan inspirerar vid träning. Eller varför inte kombinera det hela med dans – en utmärkt träningsform enligt DJ Gloria, Madelein Månsson, som motade depression och ensamhet med fysisk träning. Själv blev hon så inspirerad att hon utbildade sig till DJ och gläder nu andra på dansgolvet.

Musiken hjälpte också Hans-Bertil Hagström tillbaka till ett aktivt liv som estradör och musiker. Han och hans fru Anita arrangerade under 28 år en sammankomst kring

juletid med sång och musik i Kalmarsalen i Kalmar. Föreställningen Julstämning fick plötsligt göra ett uppehåll när Hans-Bertil Hagström drabbades av en stroke. I år blir det dock 30-årsjubileum och biljetterna har en rykande åtgång.

MYNDIGHETEN FÖR samhällsskydd och beredskap, MSB, har varje år en så kallad krisberedskapsvecka då man vill öka kunskapen om hur människor påverkas av och hur man förbereda sig i händelse av olika samhällskriser, som brand, giftutsläpp och ytterst krig.

För många människor hör en ständig krisberedskap till vardagen. Så är det exempelvis för de boende i centrala Italien, i Sibillinbergen. För ett år sedan drabbades området av en jordbävning och otaliga medeltida byggnader skadades svårt, hundratals människor dog. Korruption och otillgänglighet har bidragit till att återuppbyggnaden försenats och människor har tvingats hitta egna lösningar.

VINTERMUSIK HETER pjäsen av Lars Norén som hade premiär den 3 december och som går fram till mitten av februari 2018. En av de ledande rollerna har skådespelaren Sten Ljunggren, 79, känd bland annat från tv-serien Svenska hjärtan. SKPF-medlemmar får rabatt till föreställningen, som spelas på Kulturhuset stadsteatern i Stockholm, om man bokar före den 31 januari.

”Hamnar man lite vid sidan av kan det vara vanskligt att hitta ett nytt jobb”



ULLACARIN TIDERMAN
 REDAKTÖR

22

... procent, knappt, av männen i åldrarna 65–74 år jobbar. Det kan jämföras med knappt 13 procent av kvinnorna i samma åldersspann. Allt enligt färskta siffror från Statistiska centralbyrån.



FOTO: ISTOCKPHOTO

Ska utreda varför kvinnor går i förtid

Inspektionen för socialförsäkringen (ISF) har fått i uppdrag att studera vad som ligger bakom att kvinnor i större utsträckning än män lämnar arbetsmarknaden i förtid.

Kvinnor har lägre löner än män, arbetar i högre utsträckning deltid och tar ett större ansvar för det obetalda hemarbetet. Men de lämnar också arbetsmarknaden tidigare.

Det svenska pensionssystemet bygger på livsinkomstprincipen, varför arbetslivets längd och när man går i pension har därför en stor betydelse för den slutliga pensionen.

Uppdraget ska redovisas till Socialdepartementet senast 1 maj 2018.

Höjning av pensionsåldern slår hårt mot lågutbildade

Regeringen och Alliansen uppges vara nära en överenskommelse om en höjning av pensionsåldern. Utgångspunkten är att eftersom vi lever längre så måste vi också jobba längre, om pengarna ska räcka till pensionerna. Men bakom regeringens "vi" döljer sig en hälsoklyfta, där antalet levnadsår i hög grad är kopplat till om du är låg- eller högutbildad.

2016 var den återstående medellivslängden drygt 5,8 år högre för kvinnor med

eftergymnasial utbildning än för kvinnor med enbart förgymnasial utbildning, visar Statistiska centralbyrån, SCB, i sin senaste demografiska analys.

Kortare medellivslängd
Nästan sex år i "livspremie" tillfaller alltså den som har hög utbildning, jämfört med den som har låg. Och skillnaden ökar. Inte enbart för att de högutbildade lever längre, utan också för att de lågutbildade faktiskt har minskat sin livslängd de senaste åren (se tabell). Detta gör att en höjning av pensionsåldern kommer

ÅTERSTÅENDE MEDELLIVSLÄNGD VID 30 ÅRS ÅLDER EFTER UTBILDNINGSNIVÅ OCH PERIOD

Utbildningsnivå	2010–2012	2014–2016
Förgymnasial	49,7	49,5
Gymnasial	52,5	52,9
Eftergymnasial	54,9	55,4
Totalt	52,4	52,9



FOTO: ISTOCKPHOTO

medlemmar, i lågavlönade och slit-samma yrken, ser en höjd pensionsålder som en ren förolämpning. Man har jobbat hela sitt liv åt andra, och så får man höra att man trots en värkande kropp måste jobba ytterligare några år, även denna gång enbart till gagn för andra, säger Berit Bölander, förbundsordförande i SKPF Pensionärerna.

Varken hon eller hennes förbund är principiellt emot en höjning av pensionsåldern, men menar att förutsättningarna för en höjning saknas i dagsläget. Först måste samhället en gång för alla lösa de problem som gör att många rent fysiskt inte orkar med att jobba ens fram till dagens pensionsålder, menar Berit Bölander.

Inget extra i plånboken

De flesta med endast förgymnasial utbildning kommer även med några extra år i arbetslivet sannolikt att bli garantipensionärer. Garantipensionen är en utfyllnad för de som har mycket låga pensioner, och styrs av andra principer än inkomstpensionen. Medan inkomstpensionerna stärks av en höjning av pensionsåldern, där fler arbetade timmar ger mer pengar i systemet och mindre risk för att den så kallade bromsen slår till, så påverkas inte garantipensionerna alls.

– Pensionssystemet är underfinansierat och behöver mer pengar, men det finns andra vägar att stärka systemet. En åtgärd skulle kunna vara att avsluta PPM-systemet och använda de pengarna bättre. För många med låga inkomster kommer en höjd pensionsålder bara att upplevas som att man får arbeta två år längre utan att det ger något extra i pension. Trots att man gör en stor insats för att stärka pensionssystemet, säger Berit Bölander och fortsätter:

– Jag tycker inte att det är rätt att gå vidare med en höjning av pensionsåldern utan att kunna presentera några verkliga morötter för låginkomsttagarna. Vi får se var pensionsgruppens förhandlingar landar, men det är ur vårt perspektiv självklart att man måste erbjuda mer än bara piskan.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

”Många orkar inte ens jobba fram till dagens pensionsålder.”

förstärka denna omfördelning av inarbetade pensionspengar, från lågutbildade till högutbildade.

– Jag vet att många av våra blivande

att slå väldigt olika för olika människor.

Pensionen beräknas på en förväntad livslängd på 85 år. Men den förväntade medellivslängden i gruppen med endast förgymnasial utbildning är inte högre än 79,5 år. Redan i dag arbetar alltså de med lägst utbildning i genomsnitt ihop till 5,5 år extra pension, som de aldrig får se röken av. Dessa pengar går i stället till att finansiera pensionerna för de som lever längre.

Höjning "en förolämpning"

Regeringens föreslagna höjning av pensionsåldern med två år skulle ytterligare

Pensionssystemet får med tvekan godkänt

Det svenska pensionssystemet är inte någon succé, men tjänar väl sitt syfte. Det är ekonomiskt stabilt och detta var den främsta orsaken till att pensionssystemet förändrades för över 20 år sedan. När Jens Magnusson, privatekonom vid SEB, gör en analys av det svenska pensionssystemet får det med tvekan godkänt.

En av föreläsningarna under pensionsdagen, som årligen anordnas av SPV, Statens pensionsverk, handlade om huruvida pensionssystemet var en global succé eller ett misslyckat experiment.

Många länder med en åldrande befolkning sneglar på det svenska pensionssystemet. Det är ekonomiskt stabilt, vilket också var den främsta skälet till att det gjordes om 1994.

– Det är inte den växande befolkningen som är ett problem, utan den åldrande befolkningen. Befolkningspyramiden har blivit ett muffins, bred på den övre delen med lite uthäng, sa Jens Magnusson.

Eftersom allt färre ska försörja allt fler, såg man ingen annan lösning än att gå från det gamla förmånsbestämda systemet med ATP till ett avgiftsbestämt system. Och, menar han, det har fungerat!

Ekonomiskt stabilt

I sin framställan lyfte han fram sex kriterier för att beskriva pensionssystemet och om det blev som det var tänkt. För att tydliggöra sin analys fick varje punkt en glad eller ledsen gubbe, ungefär på samma sätt som många kommunicerar via sms och sociala medier med en glad, en likgiltig eller en ledsen gubbe (emoji).

Det enda kriteriet som fick en riktigt glad emoji var den ekonomiska stabiliteten. Här har systemet uppnått sitt syfte. Även den politiska stabiliteten, menade Jens Magnusson var positiv, men med

PENSIONSSYSTEMET – enligt Jens Magnusson, SEB

- Finansiell stabilitet 😊
- Politisk stabilitet 😊
- Pensionsnivåer 😊
- Jämställdhet 😊
- Beteendeförändringar 😞
- Kommunikation /Politisk tydlighet 😞



Jens Magnusson, privatekonom på SEB, menar den svenskar att jobba mer och spara mer.

frågetecken, och beskrevs med en halvglad emoji.

Däremot var det inga glada miner för de övriga kriterierna:

Pensionsnivåerna är inte som förväntat och de kommer att sjunka i framtiden, visar prognoser. Och Sverige har en större andel pensionärer med låg inkomst än genomsnittet i EU.

Beteendet släpar efter

Även jämställdheten i pensionssystemet är otillfredsställande. Män har i genomsnitt högre pension än kvinnor. SCBs siffror från 2016 visar att kvinnor har 67 procent av männens pension.

Inte heller har de förväntade beteendeförändringarna inträffat. Kunskapen om

att ett längre arbetsliv också ger högre pension ökar, men beteendet släpar efter.

– Det har i stort sett inte skett någon förändring alls när vi tar ut pension. De flesta går fortfarande vid 65 års ålder, sa Jens Magnusson.

– De tre första kriterierna är viktigast, men slutbetyget blir ändå bra, menade han.

Hans medicin låter: Sluta svart- eller skönmåla. Fortsätt att utveckla systemet, men grunden för den enskilde är: jobba mer och spara mer.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



Läs mer om detta på:
www.harochnu.se



PILOTMÖSSA - Art nr 2433

Varm och skön pilotmössa i klassisk modell med nedfällbara öronlappar.

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

Stl. M=56-58, L=59-61.



199:-

Termokjol LOFSDALEN
Art nr 4377

Praktisk, lättvadderad termokjol med hel tvåvägsdragkedja i ena sidan.

Damstl. 34/36–50/52.



295:-

Termobyxa BORGAFJÄLL
Art nr 5298

Extra tjock och varm termobyxa för årets kalla dagar. Sidfickor med dragkedja samt två benfickor med dragkedja och lock.

Herrstl. S–3XL • **Damstl.** 34/36–50/52.



HERR/DAM

299:-

Fleecejacka KLÄPPEN

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

HERR - Art nr 3411 • **Färg:** Blå, Antracitgrå • **Stl.** S–3XL.

DAM - Art nr 3412 • **Färg:** Grå, Antracitgrå, Vinröd • **Stl.** 34/36–50/52.



Rek pris 1600:-

995:-

inkl. coolmaxstrumpor



Viking Eldr GTX - Art nr 5499

Varmfodrad, vattentät och robust GORE-TEX®-känga som passar perfekt till slaskiga och blöta väderförhållanden. Bred läst för nordiska fötter.

Material: Utsida av mocka och Ripstop-nylon. Insida GORE-TEX®. Sula gummi.

Stl. 36–47.



99:-

Fleecepläd ÄLGHULT - Art nr 2766

Stor, mjuk och inbjudande fleecepläd till julens bästa pris! 100% polyester. **Stl.** 150x200 cm.



Skinnhandske HERR - Art nr 4438

Varm och skön handske i äkta skinn med mjukt syntetfoder. Resår runt handleden samt ställbar vidd för bästa passform. **Stl.** 8=S, 9=M, 10=L, 11=XL.

ÄKTA SKINN!

125:-



Skinnvante DAM - Art nr 4435

Varm och skön mockavante i äkta skinn med mjuk syntetpäls. **Stl.** 7=XS, 8=S, 9=M.

99:-

Svårare få jobb redan vid 40



FOTO: ISTOCKPHOTO

OÖNSKAD PÅ ARBETSMARKNADEN

- Forskarna skickade ut 6 000 jobbsökningar i sju yrken som inte kräver högre utbildning. Ansökningarna var likalydande, men angav olika åldrar från 35 till 70 år.
- Sannolikheten att bli positivt kontaktad visade sig ligga på 17 procent för dem runt 35 år och sjönk sedan kraftigt redan i 40-årsåldern.
- Närmare pensionsåldern var det bara ett par procent som fick ett intresserat svar.

Du är för gammal. Sorry. Du är ju över 40...

Så tidigt börjar diskrimineringen av äldre som söker arbete, visar ett stort upplagt experiment med fiktiva jobbsökningar.

Nya regler i diskrimineringslagen ska förmå arbetsgivare att bättra sig.

Forskaren Magnus Carlsson trodde att det skulle visa sig vara svårare för personer över 55 att få jobb.

– Men brytpunkten fanns redan vid 40–45. Sen fortsätter fallet ända fram till pensionsåldern. Vi blev klart förvånade.

Han är nationalekonom och gjorde experimentet tillsammans med kollegan Stefan Eriksson på uppdrag av Ifau, In-

stitutet för arbetsmarknads- och utbildningspolitisk utvärdering.

De skickade ut 6 000 jobbsökningar. Forskarna valde sju yrken som inte kräver högre utbildning, bland annat butiks-säljare, lokalvårdare och fordonsförare. Ansökningarna var påhittade. Likalydande brev skickades ut, men med olika åldrar från 35 till 70 år.

De räknade samman hur många som fick positiva svar med inbjudan att berätta mer om sig själva eller komma till intervju, och hur många som blev avvisade.

Sannolikheten att bli positivt kontaktad visade sig ligga på 17 procent för dem runt 35 år och sjönk sedan kraftigt redan i 40-årsåldern. Närmare pensionsåldern var det bara ett par procent som fick ett intresserat svar.

– Det är rätt så vanligt att arbetsgivaren inte ens hör av sig till en sökande, säger Magnus Carlsson.

– Det är som regel väldigt svårt att mäta diskriminering, men här finns inga andra förklaringar än ålder.

Beror inte på ålderism

Forskaren tror inte att det beror på någon sorts åldersrasism mot seniorer, det man kallar ”ålderism”. I så fall borde det inte slå till så tidigt som vid 40, menar han.

Forskarna gjorde även en enkät bland arbetsgivare. De sa sig å ena sidan gilla åldersblandade arbetsgrupper och ansåg att mogna människor ofta har bättre yrkeskunskaper.

Men å andra sidan hade de föreställningar om att förmågan att lära sig nya saker, att anpassa sig, vara flexibel, driven och initiativrik minskar redan efter 30.

Vilket visserligen kan stämma för vissa. – Men man kan ju aldrig veta om det stämmer för den enskilda personen. En 65-åring kan ha hälsan i behåll, vara flexibel och initiativrik, säger Magnus Carlsson.

– Merparten av 60–70-åringar är friska och arbetsföra. Att då ha sådana uppfattningar är väldigt dåligt för arbetsmarknaden.

Arbetsgivarnas syn

Allt fler blir allt äldre och ska i sin tur försörjas av allt färre yngre i arbetslivet.

– Den demografiska utmaningen blir svårare att klara av med den ganska



Magnus Carlsson förvånades över undersökningens resultat.

”Här finns inga andra förklaringar än ålder.”

starka åldersdiskrimineringen som vi ser. Mycket fokus har legat på hur folk ska kunna och vilja arbeta längre, men lite fokus på hur arbetsgivarna ser på det.

Den enskilde kan lätt tappa sugen och låta bli att söka nytt jobb om det ändå inte ger något, menar Magnus Carlsson. Den som borde söka sig till ett mer passande jobb gör det inte, utan klamrar sig fast.

– Det innebär minskad rörlighet på arbetsmarknaden. Varje sådan felmatchning mellan arbetsgivare och arbetstagar leder till en sämre produktivitet.

Ifau-rapporten behandlar uteslutande den privata sektorn. Magnus Carlsson tror att samma mönster finns hos stat och kommun.

Har slitsamma jobb

Men Johan Ingelskog känner inte igen den bilden. Han hanterar diskriminering som chef för arbetsplats- och avtalsenheten på Kommunal. Fackets ståndpunkt är nolltolerans mot all diskriminering.

– Problemet är snarare att många inte orkar jobba fram till pension, för att de har slitsamma jobb. De som jobbat i hemtjänsten från 20 års ålder kan vara slitna i kroppen redan vid 40.

Just nu är det dessutom stor efterfrågan på arbetskraft.

– Undersköterskor som gått i pension jobbar extra hos både kommuner och landsting, säger han.

Få fall hos DO

Diskrimineringsombudsmannen, DO, har de tre senaste åren registrerat 100 anmälningar från jobbsökande som ansett sig ha blivit sämre behandlade på grund av ålder.

Av dem var i stort sett alla över 40 år. 15 personer var mellan 40 och 50 år gamla, lika många var mellan 50 och 60, och närmare 40 var över 60 år. (För en del fall registrerades inte åldern.)

I första hand är det fackförbunden som ska driva diskrimineringsärenden. Av DOs fall skickades ett tjugotal vidare till olika fackförbund.

Sammantaget är det ett fåtal som prövas i domstol. Ett skäl är svårigheten att bevisa åldersdiskriminering, i synnerhet vid rekrytering.

Forskaren Magnus Carlsson menar att synen på ålder är en djup och seg struktur som det tar lång tid att rucka.

– Jag tror på debatt, attitydförändringar, viss lagstiftning och långsam förändring.

TEXT: ROLAND COX

Starta företag enda utvägen

Mervi Kärki var uppsagd och sjukskriven. När hon sökte jobb fick hon knappt ens svar. Hon var ju över 40. Det höll på att knäcka henne.

Hon blev en av de ofrivilliga företagarna, men har i dag en välmående liten rörelse. Hunden Kenzo visade vägen.

Hon mer eller mindre snubblade in i näringsverksamhet.

– Mina föräldrar pratade aldrig om företagande. Jag hade inga entreprenörer i min omgivning. Det var jättekostigt och förvirrat, man jag tog ett litet steg i taget.

Vi sitter i Mervi Kärkis butik för hund- och katthälsa i Roslags Näsby strax norr om Stockholm. En slingrig väg ledde hit.

Hon kom direkt från gymnasiet in i yrkeslivet, som kontorsanställd. I början av 2000-talet jobbade hon som sekreterare inom orderavdelning och säljorganisation.

– Jag var alltid glad för jobbet, ända till slutet.

Blev uppsagd

Hemma fanns en familj med man och tre fritidsaktiva barn. Glädjen fanns, men hon hade börjat känna sig trött och stressad. Återhämtningen under helg, påsk och semester ville inte räcka till. Hon hade korta sjukskrivningar, infektioner som inte ville ge sig. Varje papper hon lyfte kändes som en tung sten.

Plötsligen en dag ringde arbetsgivaren och meddelade att kontoret skulle läggas ner. Många blev uppsagda, däribland Mervi Kärki.

– Då rasade jag, då försvann den plattformen i livet. Jag åkte hem och kände mig befriad, och hade samtidigt en skrämmande känsla av att ingen behövde mig.

Hon började söka jobb. Några intervjuer blev det, men hon kände sig inte närvarande, huvudet var fullt av tankar



och grubbel. Hon hade ångest och fobier. Till slut blev hon sjukskriven för utmattningssyndrom.

Tystnad från arbetsgivare

Under fyra år gick hon knappt ut. För att få luft delade hon ut reklam för hockeyclubben, och skaffade hund. Det visade sig att blandrashunden Kenzo inte var någon enkel promenadvovve, han skällde på allt, gillade inte gäster i hemmet, rymde.

När Mervi Kärki åter började söka jobb var hon 43 år. Hon hörde sig för i sitt nätverk men kände att hon tiggde, självförtroendet var skört.

Hon har ett utländskt namn, är kvinna, var arbetslös och sjukskriven. Flera arbetsgivare svarade inte ens.

– Jag tänkte att det skulle gå bättre om jag ringde och pratade med dem, men de ville bara ha mejl. Total tystnad.

40 borde inte vara ett hinder

Att vara över 40 borde inte vara något hinder, tycker hon.

– Det borde vara den bästa åldern. Det kan vara en människa som har landat, som har erfarenhet och kunskap, som inte har småbarn hemma längre och har tid att ägna sig åt jobbet.

Sjukdomen vägde nog tungt, menar hon. Å andra sidan kan ju en till synes pigg 35-åring också bli sjuk.

– Eller snabbt gå vidare till ett annat

jobb, för att personen är hungrig på livet.

Till slut gav hon upp.

– Det var så sårbart att inte ens få svar på ansökningarna. Det var som att de inte brydde sig alls. Så tolkar man det när man är i min situation. Men det är bristande respekt, det säger mer om företaget än om dig.

Hunden visade vägen

– Jag sökte inte så jättemånga. Till slut vågade jag inte, för jag ville inte ha ett nej.

Kenzo kom att visa vägen. Mervi Kärki hade börjat gå hundkurser och fick insikter i hur hundar bör bemötas för att bli harmoniska. Hon bestämde sig för att starta eget, trots att hon avråts av en coach och trots bristen på förebilder.

– Jag hade svårt att ta betalt, var mest tacksam att någon ville ha hjälp av mig. Men det var en fantastisk känsla att vara sin egen chef.

Nu, tio år senare, driver hon butiken med två anställda, hon gruppundervisar om hundar och gör hembesök. Har skrivit bok och driver hemsidan Hundinspiration, med egen podcast.

Kenzo dog i våras, i dag har hon den lilla amerikanska vallhunden Karma med till jobbet.

– Jag är inte rik, men lycklig, säger Mervi Kärki, i dag 54.

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX

”Jag fick inte ens svar på ansökningarna”

FORSKAR OM ”DE OFRIVILLIGA” ÄLDRE FÖRETAGARNA

■ På universitetet i Karlstad finns åldersforskaren Clary Krekula som under tre år undersöker den växande skaran äldre företagare. Vart fjärde företag startas i dag av personer som är äldre än 50 år. Hon skiljer på dem som själva valt entreprenörskapet och dem som tvingas till det – de ”prekära”. Just nu analyserar man enkätsvar.

– Det kan vara så att de äldre nyföretagarna till stor del består av sådana som får tuffa villkor. De anställs inte, för att de betraktas som för gamla, säger Clary Krekula.

Maria Ahlsten: Utvecklingen går oändligt långsamt

Folksams senaste pensionsrapport visar att kvinnor i genomsnitt får ut 5 415 kronor mindre i pension varje månad, jämfört med män. I fjol minskade löneskillnaderna något, men utvecklingen går oändligt långsamt. I den här takten kommer pensionsgapet mellan kvinnor och män inte att slutas förrän år 2070 – när årskullen födda 2005 fyller 65 år.

ENLIGT LOS ÅRLIGA lönerapport ligger medellönen för kvinnor på 87 procent av männens år 2017. Den snabbaste vägen framåt är därför rejäla löneökningar inom de kvinnodominerade branscherna, genom överenskommelser mellan arbetsmarknadens parter. Nästan 60 procent av Kommunals medlemmar arbetar deltid, många mot sin vilja. Här ligger ett stort ansvar på arbetsgivarna att

organisera och planera arbetet så att anställda både har rätt att arbeta heltid och har god arbetsmiljö, så att de orkar arbeta ända fram till pensionsåldern.

KOMMUNAL OCH SVERIGES kommuner och landsting har en överenskommelse om att heltid ska vara norm inom välfärden. Innan 2017 är slut ska alla kommuner ha en plan för hur de ska uppfylla det målet. Men för att kvinnor ska kunna gå upp till heltid krävs även en normförändring i samhället. Män behöver ta ett större ansvar för det obetalda arbetet. Mammor tar fortfarande ut fyra av fem föräldradagar innan barnet fyllt två år.

Med låga pensioner blir många kvinnor ekonomiskt beroende av en partner för att klara livet som pensionär. Sju av tio kvinnor som jobbat inom vård och omsorg är beroende av garantipension. Swedbanks pensionsprognos visar att

många av dagens yrkesverksamma kommer att gå minus på sin framtida pension. Bland de yrkesgrupper som beräknas ha högre utgifter än inkomster finns bland andra barnskötare och undersköterskor.

FÖR ATT SÄKERSTÄLLA att gruppen redan fattiga pensionärer inte halkar efter ännu mer vill Kommunal bland annat att garantipensionen höjs och inkomstindexeras.

För visst är det en rimlig begäran – att de hundratusentals kvinnor som arbetar hela yrkeslivet inom välfärden och betalat inkomstskatt under decennier ska kunna leva på sina pensioner?



Maria Ahlsten,
utredare på
Kommunal



"Drömsemestern på dröhotellet Salzburger Hof i dröbyen Bad Gastein gjorde ingen besviken."
Dagens Nyheter



Sol och härliga bad i de varma källorna.



På onsdagen kan du följa med på en heldagsutflykt till världsarvet Venedig.



Dagsutflykt till Salzburg.

Upplev Berlin, Prag och Venedig på vår kulturresa till Bad Gastein

BOKA VÅR OMTALADE EUROPARESA MED LÅNGFÄRDSBUSS IDAG

Upplev världsstäder som Berlin, Dresden, Prag och Venedig samt en härlig vecka i alp-paradiset Bad Gastein i Österrike. Vi besöker många sevärdheter och våra duktiga guider gör varje plats levande med dess fascinerande historia. Många av våra stamgäster njuter av denna spännande resa gång efter gång och anledningen är enkel. Vi menar att du inte kan finna en så bekväm resa med långfärdsbuss genom Europa med så hög kvalitet där så mycket ingår i resans pris. Under veckan bor du bekvämt i Bad Gastein och njuter av god mat och fantastisk natur.



Europas kulturarv nära till hands

Bad Gastein är med sitt centrala läge en perfekt utgångspunkt för dagsutflykter till några av världens främsta sevärdheter. Upplev världsarven Venedig, Salzburg och Salzkammergut under din sommarvecka i Bad Gastein. Välkommen i sommar!

Allt detta ingår i priset:

- Resa med bekväm långfärdsbuss genom Europa till Bad Gastein t/r.
- Boende sju dygn på något av våra fina hotell i Bad Gastein med stor frukostbuffé.
- Övernattning på 4-stjärniga hotell i Berlin, Prag och Göttingen inkl frukostbuffé.
- Fri tillgång till spa-avdelning på hotellet i Berlin.
- Guidade turer i Berlin och Prag, samt besök i Dresden.
- Prisexempel per person i maj på Hotel Gisela 7 995 kr eller på välkända Hotel Salzburger Hof 10 695 kr.

Boka-tidigt-rabatt, värde 3 300 kr

Boka före 31 mars 2018 så ingår tre goda middagar inkl dryck i Berlin, Prag och Göttingen samt sex eller sju stycken delikata middagar i Bad Gastein, värde upp till 3 300 kr/person.

ALPRESOR
STÖRST I NORDEN PÅ RESOR TILL ALPENA

Boka idag på www.alpresor.se eller 0771-20 20 20

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





FOTO: ISTOCKPHOTO

Bra flås bra för hjärtat

De med normal eller hög kondition har två till tre gånger högre chans att klara sig från hjärt-kärlsjukdom, visar två nya studier sammaställda av amerikanska och europeiska forskare. Och det ser ut som om bra kondition också kan fungera som en slags buffert för exempelvis höga kolesterolvärden.

Men forskarna menar att det ändå är fortsatt viktigt att mäta blodtryck, blodfetter och blodsocker, eftersom höga värden kan vara indikatorer på att en person är i riskzonen för hjärt-kärlsjukdomar.

Färre har fast läkarkontakt

En internationell undersökning visar att andelen äldre med en fast läkarkontakt minskar. Av de svenska patienterna uppger 60 procent att de har en fast läkare som de går till. Det är en minskning från 67 procent när frågan ställdes 2014. Det är sämst av de elva länderna som ingick i undersökningen.

Näst sämst är Storbritannien med 84 procent och bäst är Frankrike där 99 procent har en fast läkarkontakt.

Bygg magmuskler med hjälp av curl-ups

Här&Nu:s träningsexpert Michail Tonkonogi tipsar om enkla övningar som gör dig stabilare och säkrare i vardagen. Denna gång tränar vi magmuskulaturen.



Curl-ups

Muskler som tränas: magmuskulaturen

Utförande:

1 Utgångsposition: Ligg på rygg på en övningsmatta. Placera händerna en bit under korsryggen med handflatorna vända ner mot golvet. Böj på knäna och håll fötterna på golvet.

2 Lyft huvud och axlar några centimeter. Håll en liten paus i det högsta läget och sänk dem långsamt tillbaka till utgångspositionen. Sikta på 12 repetitioner. Vila eventuellt 1 minut och upprepa setet.

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.



Musiken kan ge oss bättre resultat

Aven om man känner till träningens alla positiva effekter så kan det vissa dagar vara svårt att känna sig motiverad att träna. Andra dagar är det jättekul och man känner för att ta i lite mer. Kan man öka motivationen under de svåra dagarna och förbättra prestationsförmågan under de goda dagarna? Ja, det finns en enkel metod som kan hjälpa till att göra träningen roligare och som dessutom har ett antal positiva sideeffekter. Metoden heter musik.

Träna med Här&Nu

I EN STUDIE PUBLICERAD i Journal of Strength and Conditioning Research har forskare visat att när tävlings-simmare simmade till musik som de själva hade valt, så uppvisade de signifikant bättre resultat. Forskarna menar att musik kan driva bort negativa tankar under själva träningen. Med musik fokuserar man i mindre grad på sådant som är jobbigt.

British Association of Sport and Exercise Sciences, BASES, som är de brittiska idrottsforskarnas organisation, har i ett expertutlåtande konstaterat att musik har en prestationshöjande effekt och att musik ger positiva psykologiska och psykofysiologiska effekter vid fysisk aktivitet.

MUSIKEN VERKAR FUNGERA särskilt bra vid måttlig ansträngning, som vid träningsprogram särskilt anpassade för äldre personer. I en vetenskaplig artikel av Karageorghis och Priest 2012, visade forskarna, att i tolv av fjorton experimentella studier, hade musik en positiv effekt på de träningsnivåer som ligger under den så kallade mjölk-syratröskeln, det vill säga en intensitet där man börjar ansamlas stora mängder mjölk-syra.

Enligt Karageorghis bör man välja musik med ett tempo på 125–140 slag per minut när man tränar med en intensitet på 40–90 procent av maximal hjärtfrekvens, medan ett tempo på 60–70 slag per minut är lämpligt för återhämtning. Så sätt på dina favoritlåtar både före, under och efter dina träningspass och få bättre resultat!



MICHAIL TONKONO
PROFESSOR I IDROTTSFYSIOLOGI

Madelein peppar som DJ Gloria

Det går att förändra sitt liv. Och det går att överbrygga sorg och håglöshet, men man kanske behöver en lite puff i rätt riktning. Så var det för Madelein Månsson när hon förlorade sin man som hon vårdat i nio år. Hon var 60 år och en kort tid därefter dog också hennes mamma och pappa. Disco och träning blev hennes medicin.

– Jag hamnade i horisontalläge. Jag var håglös, orkade ingenting, gäspade oavbrutet, berättar hon.

När sedan läkaren inte hittade något fel på henne fick hon rådet att träna. Hon insåg att valet stod mellan horisontalläge eller gym. Men något gym för en 62-årig kvinna, nästan pensionär, hittade hon inte.

– Antingen var det unga, tatuerade instruktörer, som gav allt och med

” Vi ska träna på ett annat sätt än yngre.

musik som lät som en tvättmaskins-centrifug, eller så var det seniorgymna med tråkig musik och för elva år sedan var det en nära-döden-upplevelse.

– Det var så ledsamt med låtar som Svarte Rudolf han dansar. Näe, då är nästan horisontalläge bättre, säger hon och skrattar.

Hittar jag inget som passar får jag väl bli instruktör själv, tänkte hon och utbildade sig till aerobcinstruktör.

Välbesökta pass

Hennes pass är välbesökta och de som tränar älskar hennes musik, påstår hon. Och det är väl inte något att förundras över. De som deltar är ju i hennes generation, den första discogenerationen. Musik som det också går utmärkt att träna till. Och spellistorna växte.

– Jag kanske borde bli DJ, tänkte jag. Och så tog jag privatlektioner hos en kamrats son, som var DJ.

Den första spelningen sponsrades av Amelia Adamo, chefredaktör för tidningen M-Magasin. Så småningom blev hon även tidningens träningsexpert.

– Vi ska träna på ett annat sätt än yngre. Vi ska inte springa och hoppa.

Det är inte bra för oss och dessutom är det urtrist, säger hon.

Nej, hon har lärt sig att äldre behöver bygga muskler och styrka, hemma eller på gym. Och så kan vi bättra på humöret med disco, tycker hon. För det sa läkaren: Träning och dans har positiv effekt på hälsan.

Positiv stämning

– Det är kanske till och med bättre än humörhöjande tabletter när man är deprimerad, ledsen, håglös eller har ett tråkigt liv. Många som kommer till mitt 50+ disco har kanske inte dansat på 30 år. De bara går upp och dansar. Det blir en positiv, härlig stämning.

Men glöm inte legget, tipsar hon. Ser du yngre ut än 50 måste du visa legitimation för att släppas in.

– Det finns till och med de som förfalskar sina legg för att komma in på DJ Glorias 50+ disco.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

■ DJ Gloria spelar på Rose i Stockholm, på Katalin i Uppsala, på Trädgår'n i Göteborg, på Etage i Malmö, på Publik i Västerås och på Birka Cruises takterass.



DJ GLORIA TIPSAR: 3 VARDAGSÖVNINGAR FÖR VETERANER

- Stå vid en stol med ryggen mot sitsen, sätt dig nästan ner och skjut upp till stående. Upprepa 10–12 gånger, tränar baksidan av låren som är viktiga för balansen.
- Gör dagligen knipövningar. Börja knipa runt anus och förlätta knipet runt slidöppningen och fortsatt

till framsidan av vulvan, dra upp knipet mot magen. Viktigt för alla kvinnor och minskar risken för urinläckage och livmodersframfall.

■ Träna balansen när du borstar tänderna. Stå på det ena benet när du borstar överkäken och byt till det andra när du borstar underkäken.

Sveriges mest köpta blåbärsextrakt för synen!

Hjälp för ansträngda och åldrande ögon.

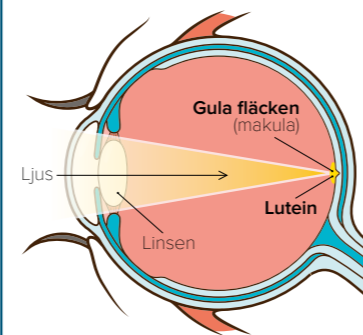
Med stigande ålder kan halten lutein i gula fläcken reduceras.

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

Blue Eye finns på samtliga apotek och hälsobutiker.



Gula fläcken – oumbärlig för synen.



Lutein-rik del av ögat ger skärpan.

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

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

Kosten påverkar

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

Gula fläcken – rik på lutein

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

Dagens unga prioriterar boende framför pension

Bara 30 procent av unga vuxna sparar till pensionen, i stället är det boendet som prioriteras och i detta syfte sparar 65 procent varje månad. Och det är inte så underligt menar Johanna Kull, sparekonom vid Fondbolagens förening.

– Det är helt rationellt att inte pensions-spara och jag blir inte oroad av dessa siffror. Har man ingenstans att bo så ställer det till med större problem under väldigt lång tid, säger hon.

Johanna Kull har tittat på hur ungdomar och unga vuxna förhåller sig till olika sparformer och hur det ser på pensions-sparande.



Johanna Kull

Det är inte ovanligt att en kontantinsats till en etta i Stockholm kostar 400 000 kronor. Det motsvarar 18 års sparande av barnbidraget med en avkastning på 7 procent. Och med tanke på boendsituationen i många storstäder är det självklart och logiskt att ungdomar tänker på boendet före pensionen, enligt henne.

Intresset för en kommande pension och att pensionsspara brukar vakna i 40-årsåldern och det är då många för första gången loggar in på Min pension för att se hur sparandet går.

Den ekonomiska framtiden oroar

Den undersökning från undersökningsbolaget Yougov, som Johanna Kull har tittat på, visar att nära hälften, 47 procent, är oroad för sin ekonomiska framtid, till viss del eller mycket.

Framför allt gäller det de unga kvinnorna, där 60 procent är oroad för sin ekonomiska framtid.

– Inte så konstigt, menar Johanna Kull, men löpsedlar som ”Pensionen en kvin-



FOTO: ISTOCKPHOTO

Nära hälften av de unga är oroad för sin ekonomiska framtid, enligt en Yougov-undersökning.

nofälla”, ”Kvinnor blir fattigpensionärer”, ”Kvinnor drabbas mest av ojämlika pensioner” med flera som vi sett i medierna.

Men det kanske beror på att samhället inte är jämställt med avseende på lön och intjänad pension.

– Ja, men inte vill jag bli kompenserad för låga löner i arbetslivet som pensionär med att min man överläter sitt PPM-sparande på mig varje år, säger Johanna Kull.

Myter om ungdomar

Hon vill också avliva några myter som hon tycker häftas på den yngre generationen:

1. ”Unga kvinnor är blåsta på pensionskonfekten.”

– Det är ett ojämnt samhälle som ger dessa effekter – och det kan vi göra något åt. Pensionssystemet i sig är jämställt.

2. ”Ungdomar är illojala och byter jobb stup i kvarten.”

– Ja, det stämmer att vi byter jobb oftare eftersom vi är längre ned i hierarkin. Så har det sett ut i alla generationer. Att unga byter jobb oftare än äldre. Det är inget konstigt. Problemet nu är alla de små pensionspotterna.

3. ”Ungdomar vill inte välja.”

Johanna Kull menar att ungdomar visserligen gör minst val till PPM, men att man fortfarande vill ha möjligheten att göra egna val.

– De tycker att pensionen är viktig, det svarar drygt 60 procent, men 25 procent tycker att det är svårt att förstå systemet.

Lättare koppling efterlyses

Hon skulle vilja se mer engagemang för pensionssparande bland ungdomarna, men då måste kopplingen mellan arbete och pension bli intressantare och lättare att förstå. Ett sätt vore om man kunde se hur varje arbetad timme och lön ger direkt avtryck i pensionssystemet.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

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



Hans-Bertil spelade i dansbandet Claes-Freddys på 1960- och 70-talen. Han är längst ned till höger i bild. (Privat bild).



I dag spelar Hans-Bertil igen, och att spela instrument var en viktig del i att komma tillbaka efter stroke.



Musiken hjälpte honom tillbaka till livet

Hans-Bertil och Anita Hagström gjorde succé med julshower och hade 30-årsjubileet i sikte när Hans-Bertil fick en stroke. All musik fick läggas på is, men han kom igen. Mycket tack vare musiken.

Musik är en röd tråd i makarna Hagströms liv. De är välkända musik- och kulturprofiler i Torsås där de bor. Hans-Bertil Hagström, HB kallad, är musiker med ett musikliv som spänner över jazz, dansband, revyer och barnshower. Anita Hagström håller i trådarna i olika evenemang, bland annat barn- och ungdoms-shower där flera medverkande blivit lokalt etablerade artister.

– Musik är fantastiskt, den ger ju verkligen glädje och gör vardagen mycket

lättare. Man går på en konsert och lyssnar på radion. Det är en gåva att kunna spela som HB, säger Anita Hagström över en kopp kaffe i deras hem i Torsås.

Hans-Bertil spelade i dansband och Anita älskade att dansa när de möttes i slutet av 1960-talet. De träffades dock inte på dans, utan på skolan där de båda arbetade som lärare.

Bara veckor till konserten

När vi möter paret är det bara några veckor kvar till Julstämning – deras populära julshow som brukar sälja slut på bara några timmar.

– Många säger att det blir först jul när vi har varit och lyssnat på Julstämning, berättar Hans-Bertil Hagström.

Julkonserten samlar lokala solister,

körer och musiker. Blandningen av låtar och musiken ligger bakom succén, tror makarna Hagström.

– Alla som är med är så duktiga och det är ett väldigt varierat program. Det finns någonting för alla, säger Anita.

Inspirerade av Ingmar Nordströms skiva med välkända julsånger var det premiär för Julstämning 1982. Då i Torskolans matsal som snabbt blev fylld med publik. Julstämning växte ur skolmatsalen, flyttade till Kalmarsalen i Kalmar och kördes för fulla hus fram till 2009. Målet var att hålla på i 30 år. Det blev 28 år.

På skärtorsdagen 2010 drabbades Hans-Bertil av en stroke. Han blev förlamad i höger sida av kroppen, mungipan hängde och talet var påverkat. Livet för-

ändrades totalt, men sedan dess har han blickat framåt och idogt tränat på att ta sig tillbaka.

Anita fick hjälpa vid pianot

Till en början var det omöjligt för honom att spela instrument. Han satt vid pianot och Anita fick hjälpa honom att trycka ned tangent för tangent. Sakta men säkert gjorde han framsteg.

En dag i oktober, ungefär ett halvår efter stroke, bad Hans-Bertil Anita att komma ner i gillestugan. Där stod Hans-Bertil med saxofonen. Han ville att hon skulle lyssna men hon fick inte skratta.

– Sedan började han spela min absoluta favoritdanslåt, Silvermåne över bergen. Jag grät floder, för jag tyckte det var helt fantastiskt, säger Anita som både

skrattar och gråter åt minnet.

I samma gillestuga hänger Hans-Bertil på sig saxofonen och spelar för oss. I dag lever han ett vanligt liv, även om han saknar samma kraft i arm och ben som tidigare. Han tror att öva med instrument har varit viktig i rehabiliteringen.

– Jag är hundraprocentigt övertygad om att musiken har hjälpt mig. Jag tror

” Jag tror att musik kan påverka förändringar i hjärnan.

inte bara det är själva rörelsen utan att musik också kan påverka förändringar i hjärnan, säger han.

Julstämning igen

Efter sex års uppehåll kunde paret förra året arrangera Julstämning igen. I år är det 30-årsjubileum. Om det blir en fortsättning är oklart, men flera andra konserter är inbokade. Anita planerar en hyllningskonsert för att fira att Hans-Bertil fyller 75 år.

– Då ska jag och många av HBs spelkollegor och vänner göra en konsert i Kalmarsalen. Det är en present till HB. Men han får inte bara sitta på en stol utan han ska vara med och spela, mer än någonsin, säger hon och skrattar.

TEXT: ANNA SMEDBERG FOTO: KRISTINA WIRÉN

Nu utreds legitimation för undersköterskor

Regeringen ska titta vidare på frågan om legitimation för undersköterskor. Därför har man nu tillsatt en ny utredning för att se hur yrket kan regleras. Det ska även tas fram ett förslag till en undersköterskeexamen. Frågan om legitimation för yrkesgruppen har SKPF Pensionärerna drivit under lång tid.



Utredningen som regeringen nu ska tillsätta är tvådelad. Den ska dels kartlägga hur stor andel av arbetsuppgifterna som utförs inom landstingens respektive kommunernas regi. Den ska också titta på hur stor andel av arbetsuppgifterna inom den kommunala sektorn som är hälso- och sjukvård och hur undersköterskeyrket skiljer sig åt beroende på om man jobbar i kommun eller landsting.

Den andra delen ska se över hur yrket undersköterska kan regleras.

– Det kan handla om att titta på huruvida man ska legitimera undersköterskor eller om de i stället ska omfattas av en skyddad yrkestitel eller någon annan

ändamålsenlig reglering. Det viktiga är att kompetenskraven för att omfattas av en sådan yrkesreglering är tydliga, sa Anika Strandhäll på en pressträff i oktober.

Därför kommer regeringen inom kort förutom utredningen också ge Socialstyrelsen och Skolverket i uppdrag att fastställa nationella kompetenskrav och ge förslag till en undersköterskeexamen. Det ska göras under nästa år, så att utredningen har en standard att utgå från när den lägger sina förslag.

Vårdförbundet har ställt sig tveksamt till en legitimation medan fackförbundet Kommunal är positivt.

Även SKPF Pensionärerna är positiva och menar att förslaget om legitimation för undersköterskor, är ett steg i rätt riktning för att höja kompetensen och göra yrket mer konkurrenskraftigt och attraktivt.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN



“Med Buckthorn blev mina slemhinnor mindre torra”

Det fanns en tid när Carina Johansson led av torra slemhinnor varje dag. Ögonen kliade, munnen kändes som sandpapper. Värst var klådan i underlivet. Extra jobbigt blev det när hon höll simlektioner då vattnet i bassängen gjorde klådan outhärdlig. – Jag var på väg att ge upp undervisningen i bassängen, men när jag hittade Buckthorn förändrades allt. Nu har jag varit besvärsfri i tio år, säger Carina, 60 år.

När Carina Johansson började närma sig 50 fick hon problem med torra slemhinnor. Mest påtagligt blev klådan i underlivet.

Torra och sköra slemhinnor är något som alla kvinnor någon gång upplevt. Med stigande ålder får alla en försämrad funktion i slemhinnorna men alla besväras inte av förändringen.

För Carina kom problemen smygande. Det blev extra tydligt på jobbet. Carina instruerar föräldrar i babysim.

– Jag höll flera lektioner i veckan och passens längd varierade mellan en och två timmar. Klådan kom först några timmar efter att jag klivit upp ur vattnet. Hemma på kvällen blev klådan nästan outhärdlig. Det tog en dag och ibland två innan klådan mattades av. Precis lagom till nästa bassängpass.

Under en period testade Carina olika produkter, men ingenting fungerade. Klådan blev ett så stort problem efter babysimlektionerna att Carina övervägde att byta jobb.

Men i precis rätt tid kom lösningen. Av en bekant fick Carina höra talas om Buckthorn, en kallpressad ekologisk havtornsolja.

– Det var det bästa som kunde ha hänt. Efter några

veckor var klådan borta. Det var en underbar känsla när det slutade upp att kli, säger Carina.

Nu har det gått tio år och Carina använder Buckthorn varje dag. Hon har inte haft besvär en enda dag sedan hon började med havtornsoljan. Ingen klåda i underlivet. Ingen känsla av sandpapper i munnen och inga kliande ögon.

För Carina blev den ekologiska havtornsoljan hennes egna lilla mirakel.

– Buckthorn är mitt självklara val. Produkten är också prisvärd. Ett paket räcker i två månader. Jag tänker ofta på att så lite kunde förändra så mycket.

Grattis!

Ni vann bokutlottningen i nr 5!



Bertil Nilsson, Lund
Berith Bergendoff, Kalmar
Dagny Lundh, Målilla
Barbara Andersson, Solna
Margareth Jönsson, Västra Frölunda

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

Buckthorn med Omega 7 är ett kosttillskott som innehåller ekologiskt havtornsextrakt som bidrar till slemhinnornas funktioner i torra ögon, underliv och mun.

Buckthorn finns att köpa i alla hälsobutiker, Apoteksgruppen samt i nätbutikerna. Finns som 60 kapslar å 1000 mg och 120 kapslar å 500 mg. Kan beställas fraktfritt på telnr: 08-651 40 40 eller via www.elexironline.se och få den direkt hem i din brevlåda inom 2-3 vardagar.

NYHET!
MINDRE KAPSLAR
ENKLARE ATT
SVÄLJA



Buckthorn 500 mg
Antal kapslar: 120 kapslar
Storlek: 500 mg
Underhållsdos: 2 kaps/dag

Buckthorn 1000 mg
Antal kapslar: 60 kapslar
Storlek: 1000 mg
Underhållsdos: 1 kaps/dag

Kocken Ingela lagar bästa seniormaten



INGELA BRÄNNEHED

Ålder: 54 år. **Yrke:** Kock.
Bor: Myggenäs på Tjörn.
Familj: Man och tre vuxna söner.

Fakta: White Guide lyfter fram Sveriges bästa inom offentlig matlagning. En jury bedömer smak, näring, måltidsmiljö, service med mera. Årets vinnare utsågs 19 september.

Ingela Brännehed tar tillvara gamla recept från de boende och efter gemensam provlagning kan rätterna hamna på menyn.

Ingela Brännehed har titeln årets seniorkock. Hon lagar mat som gör livet värt att leva. Inspirationen kommer från seniorerna på Tubberödshus äldreboende i Skärhamn.

– De flesta har lagat mat hela livet och det finns mycket goda recept som jag tycker man ska bevara.

Tavlan utanför köksdörren har ett träfande budskap: Detta kök är kryddat med kärlek. På andra sidan väggen lyfter Ingela Brännehed på locket till en gryta och rör i kötsoppan som redan puttrat sig mör i ett par timmar. Snart ska morot och palsternacka i.

– På hösten använder vi mycket rot-

frukter, de är goda nu och priset är också bra.

Det återstår ett par timmar tills matgästerna börjar droppa in, men Ingela vet redan att soppan går hem. Här får seniorerna vad de vill ha. Kockarna håller matråd var åttonde vecka och då får alla chans att tycka till.

– Det är roligt! Vi får ofta höra historier om hur de lagade maten. Jag kan fråga hur någon gjorde sin kålpudding och får ett hum om hur de vill ha det. Samtidigt som vi får mycket information, känner de sig delaktiga.

Viktigt att maten ser fin ut

Varje dag lagar teamet 60-65 lunchportioner, till de boende och besökare i restaurangen. Nu är dagens dessert på god väg. Hallonsylten som Ingela kokade i morse står på en bänk, kollegan Mauritz Saengsri steker pannkakor medan en maskin i andra änden av köket förvandlar gräddetill vispat fluff.

Ingela klipper ner färsk dragon i soppan. Doften är utsökt till himmelsk samtidigt som det gröna gör rätten aptitlig för ögat.

– Många gånger tror jag att man glömmer det lilla extra inom offentliga måltider, att dekorera med en persiljekvist eller ha aioli på fiskgrytan. För många äldre försvinner smaken lite, då är det jätteviktigt att maten ser fin ut.

Inspireras av de boende

Tubberödshus kök har fått mycket uppmärksamhet. På väggen vid salladsbuffén hänger diplom från tävlingen White Guide. Sedan 2015 har det blivit två silver- och en guldmedalj i kategorin Årets seniormåltid och i september blev Ingela Årets seniorkock.

– Jag hade inte fått priset utan de boende, de inspirerar mig. Men jag blev väldigt glad, för det ligger mycket jobb bakom. Det är så mycket diskussioner om mat i äldreomsorgen i hela landet och priset är ett bevis på att vi ligger i framkant och gör något gott för de boende.

Receptet på framgång handlar inte bara om maten på tallriken. Helheten är

viktig. En oxfile som äts i ensamhet i ett kallt rum smakar inte lika gott som enklare mat i en trivsamt miljö med sällskap.

– Vi dukar fint och sitter med vid bordet, småpratrar och kan locka de äldre att äta lite till. Våra måltider tar upp till en timma och det ska de göra. Många får inte besök på dagarna så måltiden blir en höjdpunkt, säger Ingela.

Kön ringlar sig

Klockan är tolv och det sorlar av röster och skratt i restaurangen, bestick klirrar mot porslin. Kön ringlar sig framför Ingela som serverar soppa och pannkakor, tar betalt och önskar god aptit.



Iris Winnell

På Tubberödshus äter 32 boende, flera ur personalen och därutöver glada pensionärer utifrån. En av dem är Gunnel Lilja. Hon tar sin mat och styr mot bordet där fem vänner redan slagit sig ner. De är alla överens: maten är väldigt god.

– Det är lite känsla bakom, säger Ingrid Neij.

”Kockarna lägger ner sin själ”

Vid bordet bredvid njuter Iris Winnell av sin ängamat, dagens alternativ till kötsoppan. Iris har ingen favoriträtt, utan gillar allt som serveras här.

– Kockarna lägger ner sin själ för att det ska smaka gott. Alla är förtjusta i maten och tycker att det smakar bra.

Iris Winnell bor i en egen lägenhet. Hon gillar att laga mat, men äter oftast i restaurangen.

– Det är roligt att sitta här och prata. Personalen håller ordning på en också, ’du har inte kommit och ätit middag i dag, varför då?’ Här är vi som en enda stor familj.

TEXT OCH FOTO: MINNA ULIN



Ingelas Kötsoppa med strimlade rotgrönsaker

(4 portioner)

200 gram högrev eller grytbitar av nöt skurna i centimeterstora tärningar

350 gram tärnade rotfrukter (morot, palsternacka)

2 lagerblad

En halv purjolök

3 liter vatten

Ett knippe färsk dragon
salt och peppar efter smak

Lägg köttet i en stor gryta, täck med vatten och krydda med lagerblad, salt och peppar. Låt puttra i cirka två timmar. Lyft ur köttet, spara vattnet och använd som buljong.

Skär rotfrukterna i tärningar och purjon i ringar. Blanda grönsaker och kött med 1–2 liter vatten + 4 deciliter buljong från köttkoket i grytan. Låt puttra i ytterligare cirka 1,5 timme. Späd med mer vatten om soppan är för tjock. Klipp i dragon och rör om.

Smaka av med salt och peppar. Servera med nybakat bröd och pannkakor, sylt och vispad gräddetill efterrätt.



Ett år efter skälvet

TEXT OCH FOTO: CHRISTIN SANDBERG



För ett år sedan ödelade två på varandra följande jordbävningar ett hundratal byar i centrala Italien. Tiotusentals människor såg sina hem raseras och i Amatrice dog närmare trehundra personer.

Ett år senare kantas bergsvägarna i Sibillinibergen av otaliga medeltidsbyar ännu i ruiner. Mycket lite hjälp har kommit fram. Men turisterna fortsätter uppsöka många av de vackra platserna.

En av dessa är den naturskönt belägna och tidigare mycket välbesökta turistbyn Castelluccio, i Nationalparken Monte Sibillini i bergskedjan Apenninerna.

– Eftersom i stort sett alla redan läm-

nat byn efter det första skälvet i augusti, så dog som tur var ingen i oktober, säger Vicky Coccia, en av kvinnorna som tillsammans med sin familj har drivit Hotell Sibilla i två generationer.

I juli 2017 öppnades en av vägarna som leder fram till byn för allmänheten. Fram

tills dess var byn isolerad. Runt torget, som utgör hjärtat i byn, har några av originalinvånarna som vägrar lämna platsen ställt upp sina husvagnar.

– Efter skälvet spärrades i stort sett hela byn av och allt, såsom el-, gas- och vatten, stängdes av. För att kunna driva

hotellverksamheten har vi ordnat egen energitillförsel och vatten, säger Daniele Gaffa som är anställd på ett av två hotell, som finns inhysta i de enda hus som klarade sig helt utan skador.

Intressen står mot varandra

För besökarna fortsätter komma. Under sommarmånaderna, främst ett par veckor i juli då linsfälten står i blom, och under höstmånaderna då människor från världens alla hörn söker sig hit för segel- och skärmflygning.

Som i så många andra fall, i kölvattnet efter katastrofer, så handlar det om hur hjälpen ska se ut – starka intressen står



Mariangela Coccia förbereder för att ta emot lunchgäster i den provisoriska restaurangen.



Medeltidsstaden Norcia är bland annat känd för sin salami.

mot varandra. I fallet Castelluccio innebär den pågående intressekampen att befolkningen hamnar i kläm.

Å ena sidan vill de ansvariga i regionen tillsammans med näringslivsrepresentanter dra fördel av platsens dragningskraft för att bygga ut och skapa större möjligheter för kommers och turism.

” Jag och min fru låg och sov när det började skaka.

De har presenterat ett förslag på att bygga ”Villaggio Deltaplano”, en handelsplats med affärer, butiker och restauranger samt en stor parkeringsplats, på ett stort område inte långt från den plats där den historiska bykärnan fanns.

Å andra sidan finns det de, framför allt representerade av miljöorganisationer, med Världsnaturfondens lokala förening i spetsen, som menar att det skulle ske till ett mycket högt pris vad gäller negativ påverkan på natur och djurliv i det unika landskapet som är en del av nationalparken Monte Sibillini. WWFs ordförande i regionen Umbria, Sauro Presenzini, har kallat projektet för ett ekomonster.

Långt ifrån massturism

Mittemellan står ortens befolkning. En av dem är, Pepe, vars familj har drivit hotell och restaurang ”Taverna Castelluccio” i två generationer.

– De senaste tio åren har vi sett en boom vad gäller antalet besökare och vi har skapat unika förutsättningar för turism av hög kvalitet, långt ifrån massturism för människor som vill besöka området, säger han.

Förutom landskapet lockar även maten av gourmetklass gjord på lokala råvaror, såsom gröna linser, farro – antikt vete, även kallat spelt – och svart tryffel.

Mariangela Coccia, som står vid hans sida understryker känslan av osäkerhet. I början av oktober påbörjades rivningen av familjeföretaget, hotell och restaurangen Sibilla, som startades av föräldrarna för ett 50-tal år sedan. Med det går en epok i graven. Hotellet har sedan öppnandet 1970 gästats av otaliga italienska celebriteter.

– Jag försöker att ta en dag i taget. Framtiden vågar hon inte sia om.

70 procent av staden rasade

Trettio kilometer bort, på ringlande bergsvägar, ligger medeltidsstaden Norcia, framför allt känd för sitt 700-tals kloster San Benedetto och sin salami. Här förstördes cirka 70 procent av staden i jordbävningen. Innanför ringmurarna i stadens historiska centrum pågår rivning och restaurering av klostret. Lyftkranar och arbetare håller på med



FOTO: ANNA GERDÉN

175 år av fotohistoria

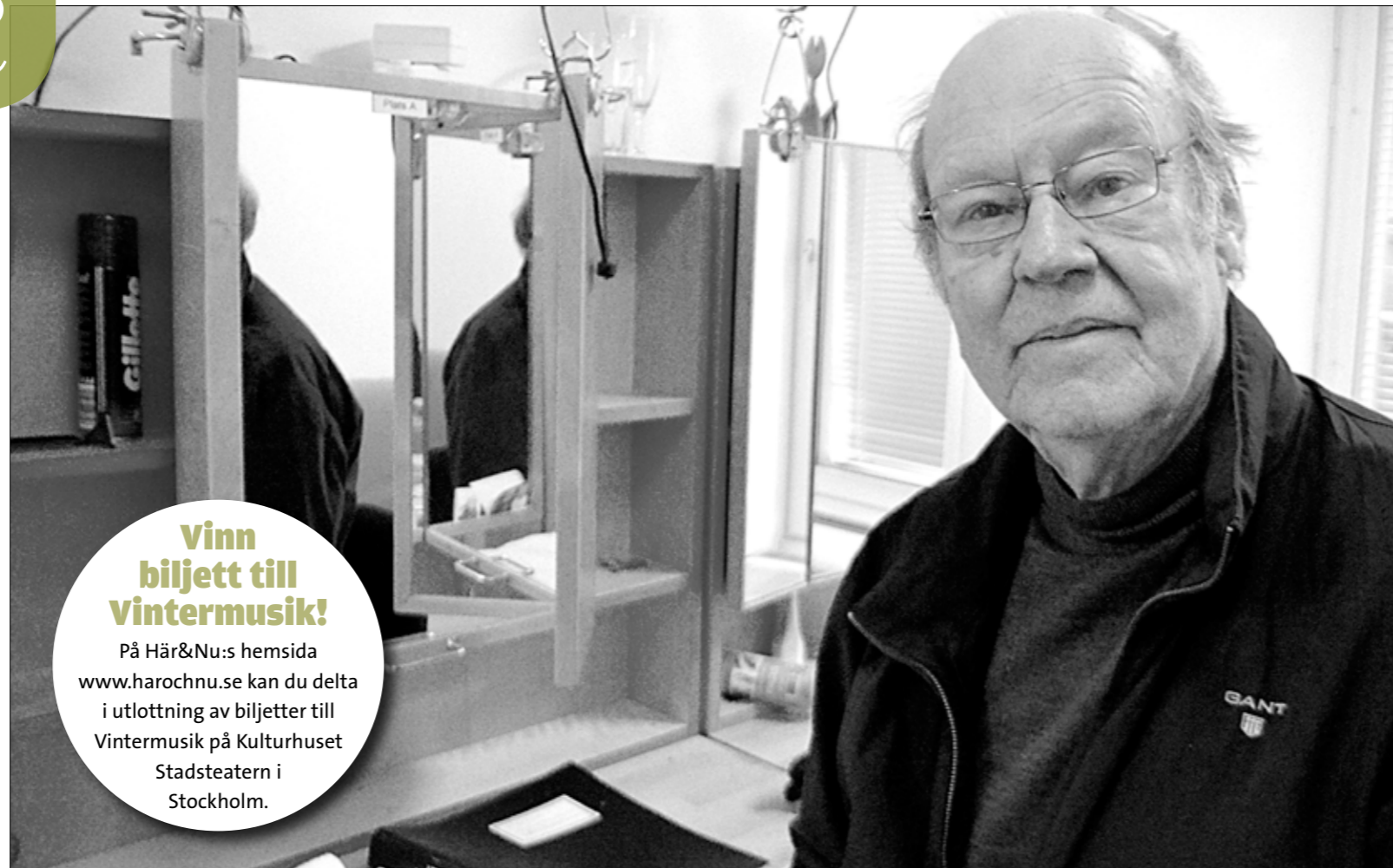
Under hösten 2017 och våren 2018 pågår en utställning på Tekniska museet i Stockholm om fotografi och kameror 175 år tillbaka i tiden. Perfekt för alla foto-, kamera- och historieintresserade far- och morföräldrar att ta med sina barnbarn på.

Utställningen Att se världen – den fotograferande människan berättar om de tekniska stegen i fotografins utveckling och de människor och livsöden som dokumenterats.

Du kan också fotografera dig själv i en fotoateljé av modell 1890, se in i den mänskliga kroppen med hjälp av röntgen eller lära dig mer om de verktyg fotograf Lennart Nilsson använde för att utforska den mikroskopiska världen.



Fickur? Nej, spionkamera!



Vinn biljett till Vintermusik!

På Här&Nu:s hemsida www.harochnu.se kan du delta i utlottning av biljetter till Vintermusik på Kulturhuset Stadsteatern i Stockholm.

Med döden som en realitet

Han säger det utan omsvep: Döden finns där som en realitet när man kommer upp i åren. Nästa år fyller skådespelaren Sten Ljunggren 80 år, men än är almanackan fylld med uppdrag. Just nu repeterar han, och ytterligare nio seniora skådespelare, Vintermusik av Lars Norén med premiär i början av december. Det är med anledning av pjäsens budskap som samtalet startar med frågor kring åldrande och död.

Tio människor på charterresa. De är gamla. De känner inte varandra, men var och en pratar om tiden som går, livet och om döden som väntar.

Skådespelarna pratar högt för sig själva

mer än med varandra, ändå är det som ett musikstycke där varje ton ger genklang och slår an en väv av röster som harmoniserar, går in och ut i handlingen.

– Det kräver koncentration och exakthet. Det är ett mödosamt repetitionsarbete och pjäsen är skriven så att man måste vara med hela tiden, säger Sten Ljunggren.

Minnet inte vad det varit

Han beklagar sig över att minnet inte är vad det har varit. Det tar sin tid att lära sig replikerna.

– Men det är aldrig enahanda som jag kan tänka mig att vissa arbeten är. Det är lustfullt och roligt, men det gäller att hitta den exakthet som krävs. Att hitta den människa som kan existera på scenen som en

riktig, blodfylld person – som har en botten.

När vi träffas i Kulturhuset stadsteaterns restaurang har det gått två månader av repetitionsarbete. Ännu återstår drygt fem veckor tills premiären. Pjäsens rollfigurer gömmer sig i texten och det gäller att hitta rätt anslag, menar han.

– Jag är inte riktigt hemma ännu, men jag kommer att kunna texten snart och också hitta rätt person att gestalta.

Vad är det som får dig att fortsätta?

– Vad är det som får mig att inte sluta,

svarar han, förtydligar:

– Jag vet inte. Det är inte bara lust. Det är en tillvaro som man inte vill avsluta om man inte måste. Jag har haft en stor del av mitt liv i teatern. Och det är inget man blir trött på.

Var låst i sig själv

Det var också teatern som förlöste honom, har han sagt.

– När jag var ung kände jag mig väldigt ensam. Jag var låst i mig själv och teatern blev en befrielse.

Sten Ljunggren tänkte sig en framtid som journalist eller författare, men militärtjänstgö-

ring i tolkskolan ledde honom i stället till institutionen för östeuropeiska språk på Uppsala universitet och fortsatta studier i ryska. En tid som han inte ser tillbaka på med någon större entusiasm.

Han tillbringade också nästan ett år i Frankrike med målet att lära sig franska, men i stället för kursen i franska för utlänningar satte han sig på ett café där den katolska studentföreningen höll till med en kopp kaffe, spelade schack och flipperspel. Och franska lärde han sig på köpet...

Resa med förhinder

Väl hemma i Sverige fick han jobb på en av Stockholms finaste bokaffärer, Sandbergs bokhandel på Östermalm. I en annons sökte de ett bokhandlarbiträde med kunskap i östeuropeiska språk till den Östeuropeiska avdelningen – och ryska kunde han ju.

– Det var en kompis från lumpen som drog med mig till en teaterensemble och föreställningen Lycko-Pers resa. Föreställningen tog fem timmar och vi fick recensioner där rubriken var Lycko-Pers reseförhinder, säger han, skrattar till.

– Men för mig var det underbart och förlösande.

– Och som bokhandlarbiträde på Östeuropeiska avdelningen jobbade jag kvällar och fick det att gå ihop när jag sedan började på Witsanskys teaterskola.

Sedan blev det också Malmö skenskola mellan 1964 och 1967. Därmed var ödet beseglat.

"Man knegar på"

Det halvt sekel, 50 år på scenen, i mängder av roller, tv-serier, filmer, uppläsning av böcker, röst till karaktärer i tecknade filmer. Mest känd är han kanske som den lite buttre före detta provinsialläkaren Axel Holtman i tv-serien Skärgårdsdoktorn.

Framtiden då?

– Den vet jag inget om utan man knegar på. Man får vara glad att man blivit så gammal som man blivit.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN



Sten Ljunggren i Vintermusik.

” Teatern är inget man blir trött på.

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

RES TILL SÖDRA ITALIEN

10 procent rabatt på gruppresa med Arrivederci Puglia till soliga Italien. 7 guidade 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



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.

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

10-15 procent rabatt på linjerna Göteborg-Frederikshavn, Varberg-Grenå, Göteborg-Kiel, Karlskrona-Gdynia. Boka på www.stenaline.se/avtalskund och uppge erbjudandekod SKPF.

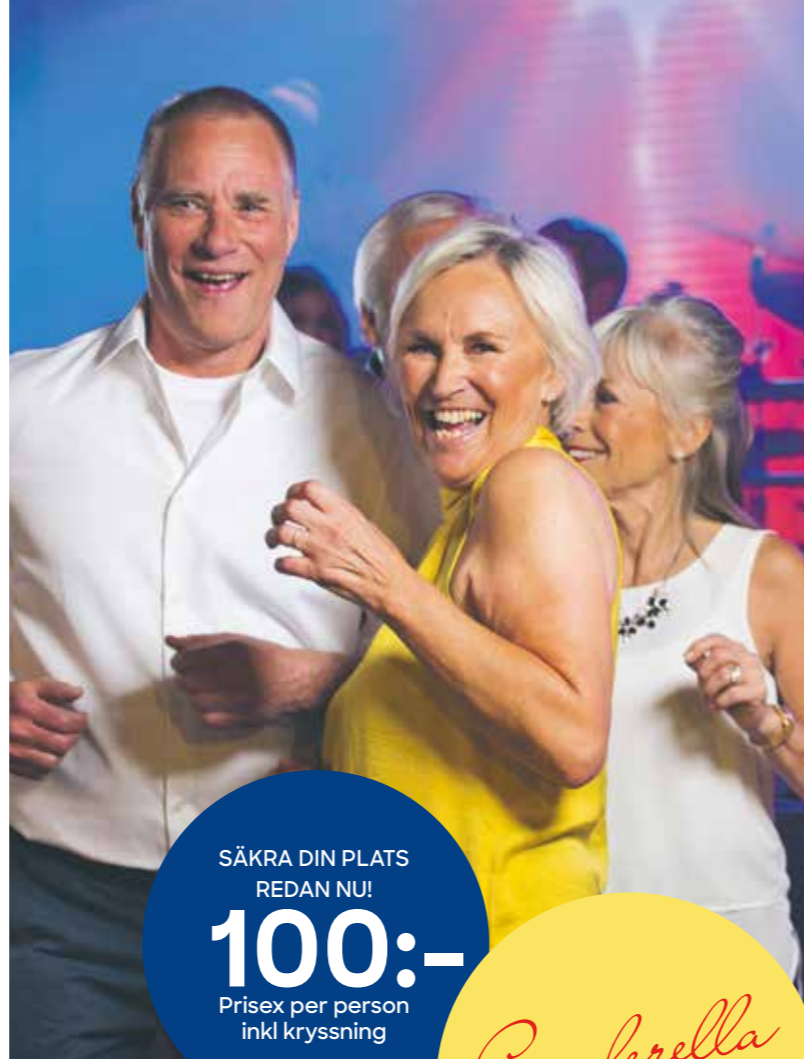
FÖRMÅNER PÅ FONUS

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 rådgivningstimmen för dig som är medlem i SKPF. Du aktiverar förmånen här:

www.familjensjurist.se/boka-tid/medlem



SÄKRA DIN PLATS
REDAN NU!
100:-
Prisex per person
inkl kryssning

Cinderella
Dansbandsveckan
21-27/1 2018

Vinterns höjdpunkt!

Du har en stående inbjudan till Dansbandsveckan ombord på Viking Cinderella. Boka in 21-27 januari 2018, för då kör vi igen. Sveriges bästa dansband, landets dansantaste publik och en stämning som får taket att lyfta.

Boka på Vikingline.se/dansbandsveckan.

Lite mer hjärta
NG LI

Serviceavgift tillkommer vid telefonbokning på 08-452 40 00.

Behåll hemtelefonen och ditt telefonnummer, spara upp till 25 % varje månad

Ring som du brukar
- bara billigare!

Gör som över 30 000
andra i Sverige, byt till
Grön Telekom och få
lägre avgifter

Beställ direkt
0771-40 45 40
Eller skicka in svarskortet nedan

Kampanjerbjudande

Från och med september 2017 höjde Telia priset för fast telefoni med 40 kr, vilket har resulterat i att många säger upp sin fasta hemtelefon.

Under en begränsad tid har vi därför en kampanj exklusivt för er läsare. Byter du till Grön Telekom's hemtelefoni fortsätter du med din telefon precis som vanligt samtidigt som dina fasta avgifter samt minutavgifter blir billigare (Jämfört med Telia Bas). Beställer du vårt abonnemang innan 31 december så bjuder vi dessutom på 100 fria minuter att ringa för din första månad!

Fördelar med Grön Telekom

- ✓ Fortsätt ringa via Telias kopparledningar
- ✓ Behåll ditt nuvarande telefonnummer
- ✓ Personlig och enkel kundtjänst
- ✓ Spara 600 kr per år jämfört med Telia
- ✓ Sveriges första miljövänliga operatör
- ✓ Inga dolda startavgifter eller bindningstider

Beställ nu - Vi bjuder på 100 fria minuter första månaden

Ja, tack! Jag vill ringa billigare med Grön Telekom - (Här&Nu-Kampanj 100 fria minuter)

Abonnemangsavgiften är 155 kr, 18 öre per minut till fasta telefoner, 65 öre per minut till mobiltelefoner och 65 öre i öppningsavgift. Fakturaavgift 29 kr (0 kr vid autogiro). Fullständiga villkor bifogar vi med välkommbrevet som du får 14 dagar innan ditt abonnemang aktiveras. Dina konsumenträttigheter skyddas av DAL (Lagen om distansavtal och avtal utanför affärslokaler).

Din besparing på upp till 25% är baserad på en jämförelse av Grön Telekom Mellan (155 kr) och Telia Bas (205 kr). Har du ett annat abonnemang eller är kund hos en annan operatör så kan inte besparingen garanteras. Ring oss på 0771-40 45 40 så hjälper vi dig jämföra.

Namn _____ Personnummer _____

Adress _____ Telefonnummer _____

Postnr, ort _____ Signatur _____

Frankeras ej
Mottagaren
betalar portot

Grön Telekom

SVARSPOST
20603619
110 05 Stockholm

grön telekom

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 Olsson, 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.



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 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

Nio av tio som får demensdiagnos bor hemma

De flesta som får en demensdiagnos i Sverige i dag är ungefär 80 år gammal. 90 procent av dem bor hemma i eget boende, majoriteten är kvinnor, och de flesta får sin diagnos i ett tämligen tidigt skede av sjukdomen.

– Man klarar sig hyfsat bra själv och har ingen hemtjänst. Däremot behöver man hjälp med medicinering och med sin ekonomi, säger Maria Eriksson, registerhållare för Svenska demensregistret och professor i geriatrik vid Karolinska institutet.

Ofta är det barnen som hjälper till med detta, enligt henne. I dag finns 1,3 miljoner personer som i olika omfattning ger anhörigomsorg.

Har ofta flera sjukdomar

Enligt Svenska demensregistret, Svedem, behandlas 70 procent som får en demensdiagnos med hjärt-kärläkemedel, vilket visar att de har flera sjukdomar. Personer med diabetes är till exempel ofta yngre än genomsnittet när de får sin demensdiagnos.

Vården i dag är ganska bra på att identifiera personer med demenssjukdom, men ofta uppdagas detta när personen söker för annan sjukdom.

Undernäring vanlig

Enligt siffrorna i registret har 25 procent av dem som får en demensdiagnos ett BMI under 22, vilket i den åldergruppen

innebär att man är undernärd.

– Det är också någonting som vi behöver göra någonting åt, säger Maria Eriksson.

Varje år insjuknar cirka 24 000 svenskar i en demenssjukdom, enligt Socialstyrelsen. Den vanligaste diagnosen är alzheimers.

Under våren presenterades en ny de-

mensstrategi av äldreminister Åsa Regnér som innehåller flera förslag för att förbättra vården. Ett av förslagen är att det ska finnas demenssteam i alla kommuner. Deras arbete ska ske i samverkan mellan hälso- och sjukvård och socialtjänsten.

Målet är att kunna presentera en ny demensstrategi innan valet 2018.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

"Man behöver hjälp med sin mediciner"

ULL I SÄNGEN



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

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

Högsta kvalitet
Pensionärsrabatter
Räntefri delbet.



Nu även tryckavlastande madrasser!

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

BESTÄLL PÅ

070-259 32 20

moneodirect.se

Betalning sker mot faktura. 30 dagars öppet köp. Frakt- och expeditiavgift 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:
Knäskydd	Singlar Par		
Fotledsstöd			Adress:
Handledsskydd			Ort:
Armbågsskydd			
Sulor st 35-37	Endast par		
Sulor st 38-42	Endast par		
Sulor st 43-46	Endast par		

Portot är redan betalt

SVARSPOST

Moneo Direct AB
20636342
802 08 GÄVLE

100% NÖJD KUND GARANTI!
Prova gratis i 30 dagar.
Betala bara om du är nöjd.
Leverans direkt till din dörr.
1 Års Garanti

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 måttagning hela vägen till färdigt montage.

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



Janne vill rädda havet

TEXT: ANNA SMEDBERG
FOTO: KRISTINA WIRÉN

MUSSLORNA RENAR VATTNET

Östersjön är drabbad av övergödning, som innebär näringsökning av gödande växtnäringsämnen, främst fosfor och kväve. Konsekvenser från övergödning är bland annat ökad algbloomning, igenväxning och syrebrist i vattnet.



Musselodlingar kan rena vattnet genom att musslor filtrerar vattnet när de tar upp plankton och lagrar näringsämnen som kväve och fosfor.

När musslorna är fullvuxna kan de skördas, och den upptagna näringen förs bort från havet. De odlade musslorna kan återanvändas som jordförbättringsmedel, djurfoder, biogas eller mat. Musslorna kan skördas vartannat år.

Havet var hans arbetsplats. Under alla år som dykare såg han förändringar på havets botten. När Jan Andersson blev pensionär ville han göra något för att rädda Östersjön och startade en musselodling som renar havet.

Jan Andersson, även kallad Janne dykare, var anläggningsdykare under sitt arbetsliv. Han arbetade med bygg- och anläggningsarbeten i vattnet.

– När jag har legat i vattnet och väntat på material, har jag tittat på musslor och matat fiskarna. Jag har sett förändringar på botten, att botten håller på att dö. Där väcktes mitt intresse, berättar Jan Andersson.

När han blev pensionär och fick arrendera ett fritidshus i Hagby fiskeläge, söder om Kalmar, fick han frågan om att starta en musselodling på försök i vattnet utanför. Direkt sa han ja. Odlingen startade 2009.

– Vi var pionjärer på den här sidan Östersjön. Nu finns

några till musselodlingar i Sverige, berättar Jan Andersson.

Starten möttes av rejäla motgångar – två års tjocka istäcken förstörde odlingarna.

– Men utav misstagen lär man sig någonting. Vi hittade rätt form för att börja med musselodlingen.

Jan Andersson startade odlingen och sålde den till Kalmar kommun för två år sedan men han sköter den fortfarande. Han vill bidra till ett renare hav och hoppas att musselodlingen är en del i att göra havsmiljön bättre. Han har lagt ned både pengar och ideellt arbete.

– Är man intresserad av någonting så är det roligt att jobba med det, säger Jan Andersson.

UTANFÖR HAGBY FISKELÄGE i Kalmarsund guppar flera röda bojar på vattenytan. Längre bort syns Ölandsbron och Öland. Under bojarna finns näten som är 150 meter långa och ligger cirka 1,5 meter under vattenytan. Näten är fulla med blåmusslor.

Jan Andersson förklarar att det är för tungt att dra upp

näten för egen kraft men han vill ändå visa platsen.

– Vi hade oväder i helgen och då såg jag att ett ankare hade drivit ned. Man kan jämföra musselodlingen med ett fruktträd. Blåser det för mycket, ramlar äpplena ner. Om det strömmar för mycket vatten och det gungar för mycket då ramlar musslorna av. Om man inte skördar, då blir det fallfrukt. Musslorna ramlar ner och dör.

BLÅMUSSLORNA SOM ODLAS är mindre än musslor som odlas på västkusten och som vi äter, men de mindre musslorna i Östersjön fyller ändå sin funktion. De tar upp kväve och fosfor när de filtrerar vattnet. Förutom att näringsämnen försvinner från havet när musslorna skördas, och övergödning därmed minskar, kan musslorna återanvändas. Musslorna som odlas i Kalmarsund används i dag som jordförbättringsmedel. En liten del blir biogas och förhoppningen är att också kunna använda musslorna som protein i djurfoder.



Jan Andersson har ofta besök från forskare från olika länder men även olika föreningar som vill veta mer om odlingen. Han märker att fiskar och fåglar gillar musslorna.

– Musselodlingen är som ett flytande korallrev, och drar till sig annan fisk. Ska man ha fisk, ska man ha en musselodling. Märslor trivs i musselodlingen och är i sin tur föda för fiskar.

JAN ANDERSSON TITTAR UT över Östersjön. Han är tredje generationen dykare. Hans farfar och far var dykare. När han har varit ledig har han hållit sig på land och det har aldrig varit aktuellt för honom att nöjesdyka, till exempel i klara tropiska vatten.

– Många undrar men jag tycker inte om klart vatten. Jag får svindel och det är otäckt. Det låter kanske knäppt men är det grumligt kan jag gå ned hur långt som helst, säger Jan Andersson.

Äldre sitter fast i villan



Vi är två 80-plussare som på 70-talet köpte en nyproducerad villa för 170 000 kronor. Villan har sex rum och är på 170 kvm och har länge känts onödigt stor för oss. Den börjar bli jobbig på många sätt, det är underhåll, gräsmatta, häckar, snöröjning mm. Så vi skulle gärna flytta till en bostadsrätt.

”Lånen har under 40 år växt rejält”

Flytta då tycker nog många. Problemet för oss är att det inte går ihop ekonomiskt. Vi har bott för länge i huset så skattekonsekvenserna blir orimliga, cirka 400 000-500 000 kronor i reavinstskatt. I botten har vi våra lån, som självklart skall lösas vid försäljningen. Lånen har under drygt 40 år växt rejält, under barnåren med en inkomst, vid underhåll på huset, vid bilbyten och vid några semestrar. Summerar vi ihop reavinstskatt och lösen av lån så återstår det inte många kronor till en liten bostadsrätt och att ta nya lån för två 80-plussare kan vi glömma.

Varför tar man inte hänsyn till de äldres situation med långa äganden, beskattningsmässigt och till hur inflationen har påverkat värdena onaturligt mycket, speciellt under 90-talet, ofta med 10-procentiga höjningar årligen. Nej, vi sitter allt fast i vår villa, de får bära ut oss för gott.

LARS ZETTERBERG



KULTUR & ARKITEKTUR I RIGA

GRUPPER
Om min 20 och
max 35 personer

Följ med oss på en båtresa till Riga, Lettlands huvudstad. Riga är känt för sitt myllrande musik- och kulturliv, lettiska köror vinner priser över hela världen. Staden är också en världsmetropol för Jugendarkitektur med sina mer än 700 byggnader i Art Nouveau-stil. Slink in på mysiga caféer och restauranger, njut av alla godsaker till rimliga priser.



GRUPPRESA
KULTUR & ARKITEKTUR I RIGA
PRISEX 1450:– per person

Ingår: del B2-hytt, sjöfrukost t/r, smörgåsbord inkl dryck, 2-rätters à la carte-middag inkl dryck, sightseeing.

För bokning kontakta senioransvarig: 08-666 34 87



ERBJUDANDE!

BATTERIER TILL DINA HÖRAPPARATER DIREKT I BREVLÅDAN!

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

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

Namn:

Adress:

Postnr: Ort:

Tel:

E-post:

Kundservice: **08-442 48 99** eller **info@earstore.se**
Detta pris gäller vid beställning via denna blankett t.o.m. 2018-02-05



- Fraktfritt
- Vi skickar inom 48 timmar
- Kan förvaras cirka tre år
- Faktura bifogas
- 100% kvicksilverfria
- Bättre pris på nätet med koden **HN6-17**

HN6-17

**TRANSISTOR RETAIL
SWEDEN AB**

SVARSPOST
20715881
192 79
SOLLENTUNA

PORTO BETALT
earstore.se
BETALAR PORTOT



TYCK TILL!

Nästa år lanserar vi SKPF Pensionärernas digitala medlemspanel, som ska ta pulsen på förbundet och ta reda på vad medlemmarna tycker i olika aktuella frågor. Vill du vara med och tycka till? Anmäl dig redan nu!

Medlemspanelen 2018 kommer att bestå av enkäter som skickas ut via epost till 1 000 SKPFare. Deltagande i panelen bygger på först-till-kvarn-principen där de tusen först anmälda kommer att komma med i epostlistan för 2018. Inför 2019 startar vi om panelen och tar in nya deltagare.

Du som vill delta i panelen, och därmed få en kort enkät med aktuella frågor tillsänd dig ungefär tio gånger under 2018, anmäler dig så här:

Skicka ett mejl till medlemspanel@skpf.se

Mejlet ska innehålla ditt namn och medlemsnummer. Skriv "Panel 2018" i ämnesraden.

Namn och medlemsnummer behöver vi för att säkerställa att endast riktiga medlemmar kommer med i panelen. När panelen sedan är startad kommer alla svar på enkätfrågorna att anonymiseras av programvaran. Vi kan bara se svaren, inte vem som har svarat.

Välkommen till medlemspanelen 2018!



här&nu

SKPF
pensionärerna

Massor av härlig nostalgi!

Tidningen som blickar tillbaka

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



Nostalgispel

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

Värde 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
uppgge internetkod 425-4251064
eller ring 08-1283 26 40 uppgge kod 4251064

Erbjudandet gäller t o m 2018-01-31 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

Öbanken värnar medmänsklighet och medkänsla

På Lilla Essingen i Stockholm har Ulrika Fransson precis ställt upp kontoret, en ombyggd barnvagn, i parken nere vid vattnet. Hit är öns invånare välkommen för en pratstund, lämna något till försäljning eller för att ta ett lån. Tusen kronor får man låna under en vecka, utan att behöva lämna någon garanti.

– 25 lån har vi lämnat ut och vi har inte blivit blåsta en enda gång, säger Ulrika Fransson.

Det var när en familj inte hade råd att betala elräkningen, som det första lånet beviljades. Ulrika Fransson startade en insamling och snart hade familjen pengar till räkningen. En vecka senare hade hon pengarna åter i handen.

– Det blir betydligt dyrare att betala påställningsavgiften om elen stängs av, än att betala själva räkningen. Man ska inte behöva ha pengar för att låna pengar och man ska inte behöva försvara och förklara sig när man hamnat i ekonomisk kris.

Ofta är det pensionärer, främst äldre kvinnor, som behöver låna pengar dagarna innan pensionen kommer. Men även yngre har tagit lån i Öbanken.

– Vi frågar inte, men många vill berätta hur de hamnat i ekonomiska trångmål och varför de lever på marginalen.

Det var hösten 2016 som hon tillsammans med Kurt Price startade secondhandaffären Essingeboden och fick idén till att öppna en human-filosofisk bank, som hon kallar det.

Ö-mentalitet

Det är barndomens ö-mentalitet från Arholma, i Stockholms skärgård, som hon vill återuppliva och införa på ön. Oavsett vilka behov man har ska man kunna få stöd och hjälp. Och den som en gång fått hjälp vill ofta bidra med egen arbetsinsats, eller till och med pengar. Och så går verksamheten vidare via mun-mot-mun-metoden.

– Vi tar ingen ränta. Man kan lika



Bank på hjul

Ulrika Fransson och Kurt Price rullar fram sin öbank vid behov och parkerar den oftast vid vattnet.



Ulrika Fransson får en kram av öbon Gunnar Noring, 72.

nå mig via ett snöre som hänger utefter fasaden och som man kan plinga i.

Vill man hjälpa till är det bara att höra av sig, säger Ulrika Fransson. Hon har byggt om en gammal spark och satt hjul på. Så nu kan man ”sparka en pensionär”, som kanske har svårt att gå och vill komma ut på en promenad.

Inga krångliga regler

Hon ser framför sig en drömbank, en sambandscentral, där man kan ta en fika och där det inte finns krångliga regler och formulär. Utan där man beseglar affärer med handslag och leenden.

– Banker i dag känns väldigt opersonliga och kalla. Både i bemötande och med avseende på utseende. Tänk om man kunde få in lite trivsel och en kafemaskin bara, säger hon.

– Jag vill förändra tankemönster och skapa återbruk och återvinning. I stället för att visa vem som har störst bil ska vi hjälpa varandra, människa till människa.

Medan vi vandrar runt Lilla Essingen går vi från det nybyggda området, idylliskt precis invid Mälaren, för att en lite stund senare promenera in i det gamla området.

– De som kommer till Öbanken kommer från båda sidorna. Vi ska inte ha något fin – eller fulområde här på Lilla Essingen.

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDERMAN

gärna betala med att hjälpa en pensionär att handla eller bara ge en kram. Men vill man betala en slant så lägger vi ihop det till nya kuvert med tusen kronor som vi sedan kan låna ut. I dag har vi 5 000 kronor i kassan.

Utanför sitt fönster till lägenheten i hyreshuset har hon hängt ett rep ansluten till en bjällra som pinglar när någon drar i det.

– Det kan vara någon som inte har mitt telefonnummer eller som inte har mobiltelefon och då kan man komma i kontakt med mig, säger hon.

Banken rullar fram vid behov

Just nu är Essingeboden en nomadbutik i väntan på nya lokaler. Under tiden sker arbetet vid köksbordet eller bakom huset.

Ibland snickras det i pappans snickarverkstad på Arholma. Öbanken rullar de fram vid behov och ställer oftast upp den vid vattnet.

– Varje vecka hämtar jag tygbitar från ett skradderi. Nu har jag fått ylletyger som jag ska sy barnkläder av och sälja. Ibland gör jag leksaker i trä, eller tar emot prylar och letar upp någon som kan

ha glädje av dem i stället.

Hon visar de små gråpäronen som hon fått av en öbo som ska bli päron inlagda i saffran ur de saffranspaketen, som också de är en gåva.

– Det här blir ett sätt att hjälpa varandra utan att behöva sitta i telefonkö, eller behöva knappa sig fram i olika svarsalternativ. Och på Ica vet de att man kan

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 januari:

priset är per person i sällskap om 2, Lägenhets-hotell inkl. direktflyg, bagage och taxitransfer t/r. Alla lägenhets-hotell nedan har uppvärmd pool

Gran Canaria 3 veckor

San Agustin – Folias *** enrumsvåning, inkl frukost 13.200:-
Folias är vårt i särklass mest bokade och populära alternativ.
Nyrenoverade lägenheter och uppvärmd pool är några av anledningarna.



Playa del Ingles - Amazonas *** tvårumsvåning 13.200:-
Populärt boende med centralt läge. renoverat 2001. Sovrum, vardagsrum, pentry, satellit-TV, balkong. 200 m till stranden, 100 m till busshållplats.

Teneriffa 3 veckor

Puerto de la Cruz - Teneguia *** tvårumsvåning 10.200:-
Lägenhets-hotell Teneguia ligger mitt i en levande kanarisk småstad och har även den en uppvärmd pool.



Madeira 3 veckor

Funchal – Terrace Mar *** uppvärmd pool, enrumsvåning 9.400:-
Funchal – Pestana Village **** varmpool, enrumsvån, frukost 12.200:-
Fin anläggning med grönskande trädgård. uppvärmd pool, inomhuspool, bubbelpool, bastu, gym, pentry, balkong.



Costa del Sol 3 veckor i mars

Fuengirola – PYR *** uppvärmd pool, enrumsvåning 7.900:-

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

Hotel

RESERVATION

HOTELRESERVATION.SE info@hotelreservation.se Fridhemsgatan 68
112 46 Stockholm

Skilsmässa – hur blir det med barnen?

FRÅGA: Min son och hans hustru är på väg att skiljas. De har två barn tillsammans. Kan de själva bestämma vem barnen ska bo tillsammans med?

SVAR: Om föräldrarna skiljer sig är utgångspunkten att föräldrarna även fortsättningsvis har gemensam vårdnad om barnen; om makarna inte anger något annat i samband med att de ansöker om äktenskapskillnad (eller i ett senare skede), så kommer vårdnaden om barnen att vara gemensam även efter skilsmässan.

Så länge det ligger i linje med vad som är bäst för barnen och föräldrarna kan komma överens, kan föräldrarna själva bestämma om såväl vårdnaden om barnen som om barnens boende och deras rätt till umgänge med respektive förälder.

HAR FÖRÄLDRARNA SVÅRT att komma överens har de möjlighet att vända sig till familjerätten i kommunen för att få råd och hjälp att hitta en samförståndslösning.

Fråga juristen

Många gånger är det även klokt att vända sig till ett juridiskt ombud för att få information om vad som gäller och om möjliga lösningar, och inte minst för att få hjälp att upprätta ett skriftligt avtal som klart och tydligt beskriver vad man kommit överens om beträffande barnen. Kan föräldrarna inte komma överens, finns det möjlighet att väcka talan vid domstol för att få ett rättsligt avgörande om vad som ska gälla.

DET FINNS TRE OLIKA begrepp som inte alltid är så lätta att hålla isär; vårdnad, boende och umgänge. Med vårdnad avses vem eller vilka som har rätt att bestämma över barnet. Vårdnaden kan antingen utövas gemensamt med den andra föräldern, eller av en förälder ensam.

I vissa lägen kan man även förordna om en särskild vårdnadshavare. Boende handlar om var barnet ska ha sitt huvudsakliga boende – till exempel hos den ena föräldern eller växelvis hos bägge?

Med umgänge avses man barnets rätt att träffa den förälder som det inte bor tillsammans med. Även om barnet bor växelvis hos bägge föräldrarna, är det oftast klokt att komma överens om hur umgänget ska se ut vid till exempel lov och större helger.



LINDA FRÖBERG
FAMILJENS JURIST

Jag har, i Testamentskolan del 2, förklarat skillnaden mellan bodelningsandel, arvslott och laglott utan att närmare beröra indelningen i giftorätts gods och enskild egendom.

Testamentskolan® del 5 av 6

Lite mer ingående om enskild egendom

Gifrorätts gods är den egendom som skall delas mellan makarna när äktenskapet upphör genom skilsmässa eller dödsfall. Så länge äktenskapet består kan man säga att giftorätten är en latent rätt till hälften av den andre makens gifrorätts gods vid äktenskapets upplösning. Det finns ett viktigt undantag från hälftindelningen vid makes dödsfall. Enligt Äktenskapsbalken 12:2 andra stycket kan efterlevande make begära att få behålla allt eller större andel av sitt gifrorätts gods som sin andel vid bodelningen. Denna möjlighet utnyttjas i allmänhet av den efterlevande maken om det finns särkullbarn och den efterlevande är den mest förmögna av makarna.

All egendom som inte är enskild enligt nedan utgör vardera makens gifrorätts gods.

EGENDOM KAN GÖRAS ENSKILD PÅ FÖLJANDE SÄTT:

1. GENOM ÄKTENSKAPSFÖRORD

Ett äktenskapsförord är ett avtal mellan makar eller blivande makar där de avtalar att all eller viss egendom som någon eller bägge av dem äger skall vara enskild. Ett äktenskapsförord skall registreras hos Skatteverket för att bli gällande.

2. GENOM GÅVA

En givare kan föreskriva att en gåva skall vara mottagarens enskilda egendom. Gåvan blir då enskild egendom för mottagaren både i äktenskap och i sambo-förhållande. Villkoret om enskild egendom vid gåva måste ställas upp i samband med att gåvan ges och kan inte ske i efterhand för en gåva som givits tidigare.

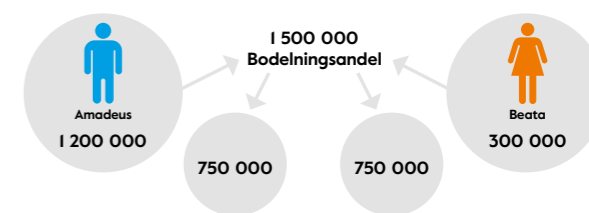
3. GENOM VILLKOR I TESTAMENTE

En testator kan i sitt testamente föreskriva att viss egendom eller all egendom som tillfaller en arvinge eller testamentstagare skall vara dennes enskilda egendom.

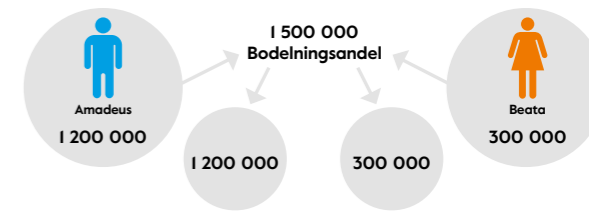
Ett villkor i gåvohandling eller testamente om att egendomen skall vara mottagarens enskilda kan inte ändras av mottagaren om inte givaren eller testator uttryckligen givit mottagaren denna rätt i gåvohandlingen eller i testamentet.

Egendom som är enskild genom gåva eller testamente kan aldrig ingå i en bodelning mellan makar eller sambor. Däremot kan egendom som är enskild genom äktenskapsförord tas med i en bodelning förutsatt att makarna är överens om det.

Exempel 1: Bodelning av gifrorätts gods enligt huvudregeln



Exempel 2: Bodelning efter Beatas död. Amadeus begär att få behålla sitt gifrorätts gods som sin andel vid bodelningen



AVKASTNING AV OCH SURROGAT FÖR ENSKILD EGENDOM

Avkastning av enskild egendom är gifrorätts gods om det inte särskilt förordnas i äktenskapsförordet, gåvohandlingen eller testamentet att avkastningen av den enskilda egendomen också skall vara enskild.

Vad gäller för egendom som träder istället för enskild egendom s.k. surrogat? Huvudregeln är att surrogatet också blir enskild egendom utan särskilt förordnande därom.

Läs hela skolan på www.hjart-lungfonden.se/testamente



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

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

NAMN _____
ADRESS _____
POSTNR _____ POSTADRESS _____ 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

PG 90 91 92-7 www.hjart-lungfonden.se org.nr 802006-0763

90 SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL

					KUNDE KALLAS AM BRÅK		TYCKER MAN OM BÖCKER I	INOM EN GRUPP	DANGER KÄNNIS SOM ETT SLAG I ANSIKTET		TRÖTT PÅ NÅGOT UTMÄRKT MED TIDERS
				BLANDAS I DEGEN? ÄR JU HAMLET							
							DANS OCH MUSIKKING ÄR FRÅM-MANDE				
				STOR MÅNGD MÖJLIGA ATT KÖPA	RÖD VID GRODAN? KIRIBATI						
SLAPP MAN MED AVLATS-BREV	PLÅGAR SIG SOM AXEL WAL-LENGREN	FLICK-NAMN	SLÄPPT EFTER DOM BOKDAM								
GRUNDA ÄR TOM I HYLLAN					TON BE-SKYLLA				ÄR PÅ SIDAN AV EN ASK		
		RÄTT AV SKIVOR PÅ STUBBEN				EN YTTERS-TA DEL FUKTIGT KALLT					
FOLK PÅ EN HÖG NIVÅ							HÖRS I SPANGK ARENA				
LIGGER OFTA PÅ PLAN			ÄR JU LÄTT	ERSATTE SLIPS-HÄLLA-REN							
BERÖM	MED HJÄLP AV ÄR ANKOR							VILL MEDLARE SER UPP I JOBBET			
BÄRS PÅ RYGGEN		BESTÄM-MER NÄSTA LIV?	BLIR SVAGARE INNEBÄR BESVAR				FÖRLED FÖR NÅGOT FORT	LEJDA-RE	ÄR BÄST ATT HÖRA LIVAST OXDJURET		
		JOBBA HÄRT RÖR				SES HÖGT PÅ KYRK-TORN?	SAMLAS GLACIÄR-VATTEN I LYCKA				
BLIR BASALT			STÅR PÅ ÅSNAN RUNT RUTA			HÄL VINTER-TID					
LÅTER VÄRRE ÄN ATT SNUGA				VIDGAS RÖR MED STÅR SOLIST				SKICKAS OCH FÅR HÄMTAS		LA I SYSTEM	
	HÖLL SIG UNGA MED ÄPPLÉN			ÄR BESK-SÖTA MUNT-LIG			MÄRKTES TIDIGT I HISTO-RIEN	STÅR MED PH			
						IDAG TALAR KELTSKA			KAROSS	ÄR SOM EN FARGKLICK I REGN-SKOGEN	
		BILDAR BÄNK LEDER LAND					SNYG-GÄT TILL				
				BO							
		DEL AV FJÄDER ÄR LÄTT VIND						SER VI SKÅRA MINDRE I			

KORSORDSMAKARE: MIKAEL WENDEBERG

En julklapp som värmer. Både givare och mottagare.

Original! Let's Go. Mer än en halv miljon sålda världen över.



Let's Go **2.300:-**
Inklusive frakt

Tillbehör Lets Go:
Liten korg 150:-
Stor korg 175:-

Let's Go, trygg i hemmet.

Succén som har sålts i över en halv miljon exemplar. Den är smidig och säker att använda i hemmet, där fallolyckorna oftast sker. Använd den som avlastning i köket, ha den som serveringsvagn vid måltider och kaffestunder eller som säkerhet vid sängen under natten. Den fälls enkelt ihop står för sig själv hopfälld. Finns som röd, trämonster, silver och silver/svart.



Let's Fly **4.100:-**
Inklusive frakt

Let's Fly, stadig i snö och slask.

Världens förnämsta utomhusrollator. Helgjuten i aluminium. Lätt att manövrera. Bakhjulens inbyggda fjädring ger mjuk och jämn gång. Rollatorn fälls enkelt ihop och kan stå för sig själv. Allt in i minsta detalj är av högsta designklass. Vikt 6,8 kg och 57 cm bred. Finns som röd, grafitgrå, vit och champagne.

Let's Relax, säkert i badrummet.

En serie vackra och praktiska bad- och duschpallar. Pallarna har en stabil konstruktion för säker och trygg funktion. Gå in och läs mer om alla badpallarna på www.trustcare.se



Let's Sing **1125:-**
Inklusive frakt
Tillbehör: Korg 195:-

Let's Frisbee **1300:-**
Inklusive frakt



Let's Go Out **3.250:-**
Inklusive frakt

Let's Go Out, stabil utomhus.

Lätt och ändå stadig utomhusrollator. Fälls enkelt ihop och kan stå så för sig själv. Den fjäderande gummiupphängningen av bakhjulen ger jämn och fin gång. Handtagshöjden justeras enkelt. Finns som svart/silver, beige/silver och röd. Läs mer på www.trustcare.se



Citadellsvägen 23, 211 18 Malmö. 040-15 61 20

KRYSS NUMMER 6. Lösningen ska vara insänd senast den 15 januari till adress: Här&Nu, Box 300 88, 104 25 Stockholm. Skriv ner svaren i de gula rutorna på ett vykort, eller maila svaren till korsord@skpf.se. Skriv Krysset nr 6 i maillets ämnesrad. Tio pristagare får var sin skraplott Guldkanten.

Beställ idag! Gå in på www.trustcare.se eller ring: 040-15 61 20

YOUR NEXT TOUR AB -DIN BÄSTA RESEKLUBB

OPERA OCH KONSTRESA TILL STUTTGART 2-6 FEBRUARI 2018

Konstciceron 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 präktfulla Residenzschloss Ludwigsburg och slottet Solitude med sina förmåliga inredningar i Rokoko och tidig klassicism. Naturligtvis som vanligt god mat och dryck på utsökta restauranger.

FULLMATAD OPERA- OCH KONCERTRESA TILL BERLIN

14-20 FEBRUARI 2018 BERLIN ÄR ALLTID BERLIN!
6 NÄTTER PÅ VÅRT UNDERBÅR 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 "Comoerva sediento" 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 pulten samt PLACIDO DOMINGO
Puccinis TURANDOT i ZEFERELIS storslagna uppsättning och Donizettis 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.
Reselevard Tomas Svendén.

VÅR I VENEDIG

VÄRLDENS MEST ROMANTISKA STAD
OPERA PÅ OPERAHUSET LA FENICE, KAMMARRKONSERT
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 inledad i kanaler. Det låter nästintill som saga när man hör beskrivningar av Venedig, att kanalerna fungerar som gator, som mötesplats, som sportväg och inte minst - som arena för romantik i de långsamt glidande gondolorna. Vi får vara med om Puccinis 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 oerhört 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 välmåttade 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 födas. 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 KONCERT PÅ SAN CARLO-TEATERN I NEAPEL LA 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, normanner 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 Verdi's 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 vadhängande besök på en vingård i närheten. Vi bor centralt i historiska delen av Neapel i familjen Sforzas gamla biskopspalatset från Bourbon-tiden som byggts om till 4-stjärnigt hotell.
Reseledare hovsångerskan Lena Nordin

NYSLOTT/SAVONLINNA OPERAFESTIVAL 15-19 JULI 2018

Världens vackraste operafestival har den kallats, den årliga festivalen på Olofsborgs fästning i Nyslott/Savonlinna. Ta några dagars sommarsemester i det finländska insjöområdet och passa på att njuta av två av operafestivalens verkliga höjdpunkter: Gounods mästerverk FAUST (1859) och Puccinis klassiker MADAMA BUTTERFLY (1904).
Vi reser till Finland med Silja Line när den nordiska natten är som vackrast. Vi hinner bland annat med en ångbåtsstur på Saimeen. Givetvis äter och dricker vi gott under hela resan. Programmet är upplagt av Johan Molander från Kungliga Operan i Stockholm som också är vår musikciceron på resan.

OPERAFESTSPELEN I VERONA utfärd till Gardasjön och vindistriktet Valpolicella

6-10 AUGUSTI 2018
Arena di Verona, Här upplever vi Verdis storslagna AIDA i regi av Zefirelli och Bizets CARMEN. Reseledare Tomas Svendén.

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 "Natvarden" ingår, och förstås också trevliga måltider tillsammans. Reseledare är hovsångerskan Lena Nordin från Your Next Tour.

STÄRKEVÄSTEN

Förbättrar din hållning

Motverkar problem i rygg och nacke

Stretchar ut bröstmuskulaturen



076-77 60 777
www.starkevasten.se



- Vinnare Krysset 5/2017:**
- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| Monica Thyberg, Forshaga | Gunnilla Arvidsson, Kristinehamn |
| Monica Eriksson, Mariestad | Gerd Westlin, Långsele |
| Anders Eriksson, Göteborg | Berit Sundqvist, Lycksele |
| Gudrun Ekström, Linköping | Sven-Olof Gustafsson, Gråbo |
| Gunnel Håkansson, Kungsbacka | Karin Jonsson, Umeå |

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

Lennart, fd UEFA president fick stroke

Var 17:e minuter 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

Moto Sport 950
23.995 kr

1000 kr extra rabatt på alla elscooters
Ange rabattkod: SKPF2017 (gäller t.o.m. 2017.12.31)

Rollator Deluxe 1.495 kr ord.pris 2.295 kr	Blimo Moto 17.995 kr ord.pris 19.995 kr	Blimo X-35 12.995 kr ord.pris 13.995 kr

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

”Vi trivs bra i avdelning 28”

– Det har gått fantastiskt bra och vi har känt oss väldigt välkomna.

Det säger Kerstin Rosenqvist Hedler om det dryga år som har gått sedan SPRFs Stockholmsavdelning gick upp i SKPF Pensionärernas avdelning 28.

Hon är en av åtskilliga före detta SPRFare över hela landet som funnit sig till rätta som eldsjälar i sina ”nya” lokalavdelningar.

Att hitta en tid för att intervjua Kerstin Rosenqvist Hedler visar sig inte vara helt lätt. Vi behöver bolla datum och tider fram och tillbaks över telefon under ett par veckor innan vi slutligen hittar en vit fläck i almanackan och kan ses hemma i makarna Hedlers lägenhet på Norrmalm i Stockholm.

Det har helt enkelt varit en späckad höst för Kerstin, med engagemang i såväl det lokala pensionsrådet som i förbundets studie- och utbildningskommitté. För att inte tala om litteraturcirkeln (som hon leder), mötena med franskggruppen (som har träffats för att prata franska i 25 år), rollen som kyrkvärd och arbetet med höstens seminarier på ABF-huset.

Lyfta pensionsfrågan

– Just seminarierna har det varit mycket arbete med, särskilt innan. Och det förstås hade aldrig gått utan KGs insatser, säger Kerstin Rosenqvist Hedler och ställer fram en kanna flädersaft åt Här&Nus utsända.

Seminarierna var en satsning från SKPF-distriktet i Stockholm för att lyfta pensionsfrågan. Det blev tre välbesökta träffar med tunga politiker och experter i panelerna, som gav eko även utanför förbundets egna kanaler. Och KG, som Kerstin nämner, är KG Scherman, tidigare generaldirektör för Riksförsäkringsverket och djupt engagerad i pensionsfrågorna. Medan han bokade pandedeltagare och agerade moderator, så ordnade Kerstin mycket av det praktiska kring semi-



Kerstin Rosenqvist Hedler tycker att programgruppen gör ett bra jobb med att ta fram aktiviteter för avdelningen. Programmet återfinns i varje nummer av distriktstidningen Veteranerna.

narieserien, som att ta fram programblad och boka lokaler.

”Ett plus ett blev tre”

Det fanns en farhåga hos en del gamla SPRF-avdelningar att deras verksamheter skulle ”ätas upp” av det större SKPF vid sammanslagningen. Men åtminstone här i Stockholm är det uppenbart att ”ett

plus ett kan bli tre”, så som de båda förbundens ordföranden uttryckte sina förhoppningar inför samgåendet i juli 2016 (se Här&Nu nr 3 2016).

– Vi gamla SPRFare trivs väldigt bra i avdelning 28. Alla i styrelsen har varit öppna, har lyssnat och gett oss möjlighet att bidra, säger Kerstin Rosenqvist Hedler.

Följaktligen samlar avdelningens sty-

relse i dag tre medlemmar från det tidigare SPRF. Och även den programgrupp som tar fram avdelningens aktiviteter har medlemmar med bakgrunder från båda förbunden.

– Det sociala är oerhört viktigt och programgruppen jobbar bra med att hitta roliga och intressanta aktiviteter att träffas kring, säger Kerstin Rosenqvist Hedler och nämner bland annat konst- och litteraturcirkeln, den årliga sillunchen och den stundande julbordsresan.

Även månadsträffarna bör, utöver information och rapporter, bjuda på trevligheter. Det ska vara roligt att träffas. Ibland kommer underhållningen utifrån och andra gånger hämtas talangerna på närmre håll:

– Vi har en körledare och sångare i styrelsen, så vi kan utlova julsånger på nästa avdelningsmöte.

Diskuterar ekonomi

SPRF bildades en gång i tiden för att arbeta för statsanställdas pensioner. Kunskapen om pensionssystemet och intresset för pensionsfrågorna satte en tydlig prägel på förbundet, och nu är Kerstin Rosenqvist Hedler en av de som tar intresset med sig in i SKPF Pensionärerna.

– Vi träffas i en pensionsgrupp och läser artiklar, rapporter och utredningar och diskuterar allehanda frågor som rör pensionärernas ekonomi. Jag kan inte så värst mycket i jämförelse med en del andra som är väldigt kunniga, men det är intressant och vi har dessutom trevligt när vi ses.

För några dagar sedan deltog hon på sitt sista möte som representant för SKPF i det kommunala pensionsrådet på Norrmalm. Det har varit en lärorik tid, menar hon. Och avdelningarna borde satsa mer på att få representanter i stadsdelarnas pensionsråd:

– Allt från stadsplanering och trygghet till trafik och snöröjning påverkar vår vardag och det är viktigt att vi är med och påverkar, avslutar Kerstin Rosenqvist Hedler.

TEXT OCH FOTO: RIKARD JOHANSSON

Gnissel i samarbetet

Det har gått bra för många gamla avdelningar från tidigare SPRF att hitta sin plats i SKPF pensionärerna. Men för flera avdelningar gnisslar samarbetet på orten och det puttrar ett visst missnöje med kontakten med förbund och kansli.

Sammanlagt är det 27 avdelningar som efter sammanslagningen 2016 ville fortsätta som tidigare i egen regi, men under SKPF pensionärernas paraply. De flesta hade vid samgåendet stark lokal förankring, var väl fungerande avdelningar med många aktiviteter och ett starkt medlemsintresse.

Av dessa har 19 avdelningar, där man hittar e-postadress på förbundets hemsida, fått svara på en enkät över internet med sju frågor om samarbetet och prioriterade frågor.

Totalt har 13 svar inkommit, vilket motsvarar 68 procent.

Missnöje med register

Många av de avdelningar som svarat tycker inte att övergången varit så smärtfri som man önskat. Bland annat klagar man på att nya medlemmar automatiskt förts in i den SKPF-avdelning som finns på orten, och att man därefter måste ringa förbundskansliet för att kunna byta. Dessutom är man missnöjd med medlemsregistret.

I andra har man i olika grad kommit igång med samarbetet och erbjuder medlemmar att delta i reser och aktiviteter i båda avdelningarna. Med ett större förbund har exempelvis utbildningsutbudet vidgats till gagn för medlemmar och förtroendevalda.

Så här skriver två avdelningar:

”Vi har bland annat kommit överens om gemensamma resor. De har dock inte kommit igång ännu.”

”Trögt är det. Vi har utväxlat aktivitets- och mötesprogram och studier, men endast ett fåtal intresserade.”

Sammanslagningen har inte inneburit att de kvarvarande avdelningarna tappat nämnvärt med medlemmar under året. Däremot framgår av svaren att flera avdelningar fått en viss medlems-tillströmning.



Nöjda med kansliet

Många avdelningar är nöjda med förbundskansliet och den service man får, även om en och annan menar att den kan bli bättre och här är det medlemsregistret som man främst klagat över.

Så här skriver tre avdelningar:

”Positivt anda och god hjälp.”

”Personalen som vi är i kontakt med är bra.”

”Ej medlemsregistret. Hopblandning med avdelningar lokalt. På grund av att man registrerar enligt postnummer.”

Kontakten med förbundsstyrelse, FS, och verkställande utskott, VU, får blandat betyg. Här är det lika många som tycker att kontakten är god, som att den är mindre bra eller dålig.

– Jag har full förståelse för att det inte kan fungera fullt ut. En sammanslagning av två förbund måste få ta tid och mogna fram. Vi får tillsammans lösa de problem som uppstår. Huvudsaken är att vi kan arbeta för att vara ett förbund, säger förbundsordförande Berit Bölander.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

AVDELNING 28

■ Avdelning 28 har cirka 3 200 medlemmar.

■ Avdelningen bildades ursprungligen av och för kommunalare med bakgrund i lokaltrafiken. Nuförtiden är avdelningen öppen för alla, oavsett bakgrund, och tack vare samgåendet med SPRF-av-

delningen i Stockholm har 28an fått en ännu mer blandad medlemskår.

■ SKPF Pensionärerna har ytterligare en lokalavdelning i Stockholm, den betydligt större avdelning 2 som samlar cirka 15 000 medlemmar. Nya medlemmar i SKPF Pensionärerna väljer själva vilken lokalavdelning de vill tillhöra.

SVERIGE RUNT

Mindre kassa kassar

AVD 108 i Ludvika/ Smedjebacken samlades till höstmöte, onsdagen 18 oktober, i Gillesalen, Folkets Hus i Ludvika.

Mötet inleddes med underhållning av Kulturskolan, med barn, ungdomar och lärare, som spelade cello och saxofon. Det blev väldigt uppskattat av mötesdeltagarna, som gärna ser besök vid flera tillfällen. Vi kunde konstatera att återväxten inom Ludvikas musikliv är mycket god.

Mötet besöktes också av tre elever från VBU, som presenterade sitt UF företag, CareBag UF, där man säljer ekologiska tygkassar. Eftersom man idag får betala för plastkassar i många butiker, inte bara livsmedelsbutiker, är det en bra idé att ha med sig en egen tygkasse. Det är bra, både för miljön och den egna ekonomin och flera deltagare passade på att inhandla en kasse.

Man behandlade förstås också de sedvanliga frågorna vid höstmötena, som medlemsavgift, verksamhetsplan, diverse rapporter och budget för 2018.

Ordförande Birgitta Sundqvist informerade också att avdelningen nu har en expedition, med sammanträdesrum för styrelsemötena och ett kontor. Där kommer man även att bedriva studiecirklar och öppet hus för medlemmar. Lokalen ligger på Ludvika Gård i Krusbärgsgården 3. För medlemsmöten kommer man att hyra lokal, även i fortsättningen.

Mötet avslutades med kaffe och smörgåstårter och alla lät sig väl smaka.

En resa ingen ångrar

DISTRIKT ÖSTERGÖTLAND. På eftermiddagen den 15 november åkte 36 östgötar buss till Stockholm för färd till Åbo med Viking Line Amorella. Ombord njöt vi av en god buffémiddag. Efter en natts sömn och tidig frukost blev det en guidad buss-tur runt i Åbo och besök i domkyrkan. Alla

hade även egen tid innan vi samlades på Åbo Svenska teater.

Där såg vi "Piä-f jag ångrar ingenting". En fantastisk föreställning! Den skildrar hennes resa genom stora framgångar och tragiska vändpunkter under livet. Ingen var oberörd av föreställningen. Med tonerna av "Non, je ne regrette rien" i huvudet var det dags för hemresa med Grace, Viking Lines nyaste båt.

Efter en mycket god 3 rätters middag väntade nöjen, underhållning och shopping innan dagen tog slut. Alla var glada och nöjda dock lite trötta (två tidiga frukostar) då bussresan startade mot Östergötland. Tack för en bra och trevlig resa arrangörer och medresenärer.

INGRID

Benskörhet och dans

AVD 30 i Jämtland hade medlemsmöte tisdag den 14 november. Ordförande Britt Wikman hälsade ett 80-tal medlemmar välkomna, gamla som nya. En liten påminnelse, snart är det årsmöte och då ska val till styrelse göras, finns det någon medlem som är intresserad så hör av er till valberedning eller någon i styrelsen.

Kvällens föreläsare var Ann-Marie Jaar-

nek och Marianne Ottersgård från Osteoporosföreningen. Vi fick lära oss att Poros betyder porös, skört skelett. Sjukdomen kommer med åren och påverkas av andra sjukdomar, även av mediciner. Sjukdomen kostar mycket för samhället, 3,5 miljarder per år, även det personliga lidandet ska beaktas. Frakturerna blir oftast i rygg, lår och armar. Orsaker är arv, rökning, stillasittande, mag/tarm sjukdomar, inte bra att vara för mager, hög ålder och kortisonbehandling under mer än 3 månader.

Kalcium och D-vitamin är viktigt för att motverka benskörhet, liksom balanstärkning, styrketräning och raska promenader. Måttlig konsumtion av alkohol rekommenderas. Kalcium och D vitamin finns i t.ex. lax, makrill, strömming, ägg mm.

Jorunn tackade för en bra och intressant information samt överräckte en gåva till Osteoporosföreningen. Så blev det dax för SKPFs Sånggrupp med bl.a. allsång. Efter fikapausen återkom Sånggruppen med fler låtar, även lite dans bjöds vi på och mera allsång. De avslutade med vackra O store Gud.

Lottdragning med många vinster. Britt tackade för visat intresse och hälsade välkommen till nästa möte, samt uppmanade att köra försiktigt då det snöat under kvällen.

INGEBORG STRÖMSÉN.

23 ordförande sattes i skolbänken på Ålands hav

Vi var 23 deltagare på ordförandeutbildningen på Cinderella i höst, samt två kursledare, Gulli-Maj Nyrén och Gull-Britt Svensson.

Deltagarna kom från Ystad i söder till Sundsvall i norr.

Berömmet var stort både för vårt kursmaterial och utförandet.

På bilden syns samtliga deltagare utom Karl Erik Oredsson som höll i kameran.



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!



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. Framställt under farmaceutisk kontroll GMP. Med Eprio blir du nöjd och inom 4 veckor kan du glädja dig åt det positiva resultatet.

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 månad. 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 efter 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.

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 efter leveransen om du ej önskar fortsätta. Erbjudandet gäller endast nya kunder. Max 1 per kund. 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

Bästsäljare

9-DELARS kastrullsett

Lyx i vardagen

Passar till **ALLA** värmekällor



KUPP!
1150:-

ORD. PRIS: 2.195:-



Finns också i svart
- Mod. 456

BÄSTSÄLJARE FRÅN SOLINGEN

9 delars kastrullset Mod. 455 - röd

- Kvalitetskastruller med tjocka, solida bottenar
- Invändig 3-lags förstärkt GastroPlus belägg
- Storlekar från 1,5 till 5,0 l
- Fungerar på alla plattor, spis- och induktionshäll
- Maten bränner aldrig fast
- 3 års garanti

GRATIS!

Tre läckra köksredskap
vid svar inom 14 dagar.
Värde: 298:-



**Enkel beställning
- snabb leverans!**

**Telefon: 0526 - 60340
www.postshop.se**