

# SPRF

Medlemstidning för Sveriges Pensionärers Riksförbund

## tidningen

4/2008



*Ulf Nordahl*  
lever med Alzheimer

**Kina i fokus**  
söker äldre experter

**Lasse Åberg**  
drivs av nyfikenhet

**Karin Thunberg**  
skriver om sin mamma

## Innehåll

Snart receptfritt på Ica	3
Svårt för yngre med demens	4-5
Alzheimers gåta kan lösas	6
Semestra på Åland	8
Ovanligt nedslag i Lockne	10
Kungliga slott heta i sommar	11
Ture såld på dataspel	12
SPRF-mål till Arbetsdomstol	14
Svensk koloni i Ukraina	16-17
Lasse Åberg i närbild	19
Landslagsdam hoppas på OS	20
Kina i fokus på tre museer	21
Kåseri	23
Karin Thunberg om mamma	24
Debatt	26

SPRF tidningen nr 4/2008  
Presslagd 2008-06-18  
Nr 5 utkommer vecka 38  
Tidningen utkommer med 7 nr/år  
50.000 ex

Årgång 69 • ISSN 1403-2562

Ansvarig utgivare och chefredaktör:  
Benny Hellis  
e-post: benny.hellis@sprf.se  
Redaktionssekreterare: Ullacarin Sundin  
e-post: ullacarin.sundin@sprf.se  
tel redaktionen: 08 702 28 80 (vx)

Layout: Ullacarin Sundin  
Tryck: VTT Grafiska AB

Annonser: Svenska Media AB  
tel: 0651-15050, fax: 0651-13333  
e-post: post@svenskamedia.se  
www.svenskamedia.se

Redaktionen ansvarar inte för icke beställt material och förbehåller sig rätten att redigera inkommet material. För framförda åsikter och synpunkter i signerade artiklar svarar författaren. Publicerat material visas också på SPRFs hemsida. Där inget annat anges har redaktionen skrivit text och fotat.  
Omslagsfoto och chefredaktör:  
Ullacarin Sundin

## Hej!

Sommar, sol – och resor – för bad brukar det bli allt mindre av med åren. För er som inte planerat in varenda sommar dag ger vi några bra resetips. Och låt er inspireras av Ture Lindholm, 65, om det regnar: Dataspel är den perfekta avkopplingen, säger han.

I tidningen berättar vi också att SPRF har överklagat domen i värdeskringsmålet och nästa instans blir Arbetsdomstolen, AD. Förbundet menar att tingsrättsdomen är undermålig och med en ny advokat finns det goda chanser att bli vinnare i denna långbänk som handlar om ett pensionsavtal som skrevs för 34 år sedan.

Demens förknippas med all rätt till sen ålderdom men även yngre drabbas av sjukdomen som slår hårt mot individen och anhöriga. I tidningen träffar ni Ulf Nordahl, 58, som fick diagnosen Alzheimers sjukdom 2007. Nu besöker han regelbundet Club Cefalon, en träffpunkt i Malmö som riktar sin verksamhet till yngre personer med demens.

Allkonstnären Lasse Åberg välkommar oss till sitt museum där han ställer ut en av världens främsta samlingar av Disneyprodukter. Men många längtar efter en uppföljning av en Lasse Åberg-film och nu säger han att det finns ett embryo till ett synopsis med tänkt premiär julhelgen 2009. Möt också författaren och journalisten Karin Thunberg som precis kommit ut med en bok om sin mamma, vars historia hon gömt undan under många år.

I Gammelsvenskbyn i södra Ukraina bor Emma Utas, 74. Utan att någonsin ha satt sin fot i Sverige talar hon och hennes väninnor språket samt värnar om de svenska traditionerna. "Men vi är nog den sista generationen som håller svenskheten vid liv", säger hon.

Under sensommaren stundar OS i Kina och vi riktar blicken österut genom att "puffa" för tre utställningar som alla har inslag av Kina och som pågår i Stockholm under sommaren. Ni träffar också Ebba Andersson som håller tummarna för det svenska damlandslaget i fotboll under OS i Peking. Pensionären Ebba är en av pionjärerna inom svensk damfotboll och i tidningen berättar hon om hur det kändes när hennes kära Öxabäck IF tog SM-guld 1975.



Benny Hellis  
Chefredaktör

Förbundsstyrelsen:  
Lisbeth Eklund, förbundsordförande  
Bertil Enemo, vice förbundsordförande

Ledamöter:  
Maj Lundström  
Göran Gagner  
Gunvor Petersson  
Tore Aronsson  
Bert Selström  
samtliga nås via SPRFs växel

Förbundskansli:  
Margareta Olin, kanslichef  
Eva Braun, förbundssekreterare  
Agneta Ohlson, förbundskassör  
Sonia Stellan, administration  
Sören Teglund, administration  
Jöran Rubensson, utredare

Sveriges Pensionärs Riksförbund, SPRF,  
är en partipolitiskt obunden organisation  
som tillvaratar pensionärens intressen

Besöksadress:  
Bjurholmsgatan 16  
116 38 Stockholm  
Tel 08-702 28 80 vx  
Fax 08-702 26 40  
www.sprf.se  
e-post: kansli@sprf.se

Expeditionstid:  
måndag-fredag 9-14  
lunchstängt 12-12.30  
Semestertängt  
v27-v31

Pg 13 36 83-3



# Inte riskfritt med medicin på Ica

I framtiden ska det gå att handla receptfria läkemedel i detaljhandeln, föreslår en statlig utredning som nu är ute på remiss. Förslaget delar Sverige i två läger. Vid en offentlig debatt drabbade anhängare och motståndare samman.

Förslaget omfattar cirka 80 läkemedel som Läkemiddelsverket kommer att presentera på en lista den 1 april 2009. Butiken kommer att ansvara för att personal har rätt kompetens och 18-årsgräns kommer att gälla för att få handla de receptfria läkemedlen.

Farmaciförbundet som organiserar apotekspersonal är emot förslaget.

– Var tredje patient på medicinakuten på Karolinska sjukhuset ligger där på grund av besvär som orsakats av läkemedel. Och det är främst genom vanliga läkemedel som de smärtstillande Ipren och Ibumetin. Dessa problem kommer att bli än värre om tillgängligheten ökar, varnade förbundets ordförande Carina Jansson.

## Positivt för kunderna

Lars Larsson från Hälsofackhandelsriksorganisation tycker Farmaciförbundet överreagerar och menade att förslaget är bra.

– Det är väl positivt att kunderna lättare än i dag kan köpa de varor de behöver och då tänker jag främst på glesbygden, sade han.

Utredningen föreslår att personalen i detaljhandeln inte får ge några medicinska råd, utan bara hänvisa till den information som följer med förpackningen.

– Då måste dessa bli mycket bättre.

## Pensionärer får minskad fastighetsskatt

Regeringen vill att pensionärer med knappa ekonomiska resurser ska få en lägre fastighetsskatt. Den nya regeln innebär att fastighetsskatten för småhus som är permanentbostäder sänks till fyra procent av ägarens inkomst.

Den begränsade avgiften gäller personer som fyllt 65 år vid ingången av året före taxeringsåret samt de som någon gång under året före taxeringsåret fått aktivitets- eller sjukersättning. Om riksdagen röstar för sänkningen kan den träda i kraft den 1 december 2008 och kan då tillämpas första gången vid 2009 års taxering.



Receptfria läkemedel på Ica? Redan nästa år kan det bli verklighet.

Dagens "lilleputtext" kan ju inte läsas av 50-plusare, menade Barbro Westerholm från folkpartiet.

## Svårt att kontrollera

Thomas Nihlén från Miljöpartiet trodde att inskränkningarna kring försäljningen blir svåra att kontrollera. Dels 18-årsgränsen, dels att personalen inte ger några medicinska råd.

Utredningen föreslår också att tillsynen ska delas mellan Läkemiddelsverket och kommunerna.

– Ge Läkemiddelsverket hela ansvaret, föreslog Thomas Nihlén.

– Gärna det, men bara om vi får resurser till nyanställningar, svarade Barbro Gerdén, Läkemiddelsverket.

– Ska receptfria läkemedel säljas fritt behövs ingen åldersgräns. Barn måste få köpa medicin till sina föräldrar, sade Carina Jansson och poängterade att kravet på att personalen ska ha apoteksteknikerutbildning är det viktigaste. Ett krav som Lars Larsson fann löjligt.

– Personalen på dagens hälsokost-

affärer är välutbildade människor som har ett gott omdöme. Det kan även gå snett på dagens apotek och handlarna är inga idioter som själva skjuter sig i foten, sade han.

Går förslaget igenom tillkommer 10 000 nya försäljningsställen. Försäljningstillstånd ges av Läkemiddelsverket.

## Ska få ge upplysning

SPRF vill inte att kommunerna ska utöva tillsyn och kontroll över dem som ska sälja receptfria läkemedel, eftersom de inte har den farmaceutiska kompetens som krävs. Kontrollen måste skötas av kompetent och kvalificerad personal, skriver förbundet i sitt remissyttrande.

Däremot anser SPRF att inte bara privatläkare utan även läkare anställda i landsting och kommun ska ha möjlighet att sälja receptfria läkemedel till sina patienter. Den personal som säljer de receptfria läkemedlen på annan plats än apotek ska också få upplysa om innehållet i läkemedlet.

## Billigare köpa privat hemtjänst

Det kan bli billigare att själv anlita städhjälp än att anlita hemtjänsten inom kommunen, visar en undersökning som SVT Rapport har gjort. Snittpriset på privat hjälp i hemmet ligger på mellan 150 och 160 kronor i timmen. Medan de kommunala priserna kan bli betydligt dyrare beroende på var man bor.

Om en pensionär bara behöver hjälp någon timme per månad blir det med en genomsnittlig pension billigare med privat hemtjänst eftersom man i deklarationen kan dra av för hushållsnära tjänster.

## Skatten sänks för fattiga pensionärer

Pensionärer med låga inkomster ska få en skattelättnad från och med årsskiftet, föreslår regeringen. För en pensionär som får full garantipension, men saknar inkomstpension, blir skattelättnaden cirka 2 500 kronor per år.

Löftet kom efter pensionärsförbundens annonskampanj mot den orättvisa inkomstbeskattningen som inte tar hänsyn till tidigare utfört arbete. Skattelättnaden lämnas genom att grundavdraget höjs vid låga inkomster för de pensionärer som vid beskattningsårets början fyllt 65 år.

Se även annonsen på sidan 18.

# Tidig insats viktig för yngre med demens



Personalen på Club Cefalon. Ovan fr v Eva Nilsson och Anna-Klara Alme, undersköterskor. Nedan fr v Therese Hugosson, arbetsterapeut och Annie Marvéus, sjuksköterska.

**I Malmö fanns för ett par år sedan inga patienter under 65 år med demens. Det menade man i kommunens tio stadsdelar. Men antagandet var fel. Mellan sex och tio personer får diagnosen varje år. Missförhållandena upptäcktes och i dag finns dagverksamhet, en träffpunkt och en särskild behandlingsplan för just yngre med en demensdiagnos.**

I oktober 2007 öppnade dagverksamheten Club Cefalon med fyra personer anställda: en sjuksköterska, två undersköterskor och en arbetsterapeut, alla

med tidigare erfarenhet från demensboende och demensteam. Två dagar i veckan är lokalen också en träffpunkt för alla som känner behov av att se

och ställa frågor om dagverksamheten eller prata med personalen.

I dag knyter man också en trygghetsstruktur kring de patienter under 65 år som får sin demensdiagnos genom ett särskilt uppföljningsprogram. På minnesmottagningen träffar de sin läkare, kurator, sjuksköterska, sjukgymnast, arbetsterapeut och får behandling och medicin. I programmet ingår även möten i en patientgrupp där man har möjlighet att prata och ventilera sin oro och sina frågor. Det finns även grupper för anhöriga och planer på att anordna en grupp för barnen. Men så har det inte alltid varit.

## Särskilda projekt

– Varje år har vi ett särskilt projekt för att utveckla verksamheten i kommunen och regionen. 2004 satsade vi på en bättre demensvård. Vår utgångspunkt var bland annat frågan: Vad gör vi för de yngre med en demensdiagnos, säger Sassa Persson, sjuksköterska vid den Neuropsykiatriska minnesmottagningen i Malmö

som utreder patienter med en misstänkt demenssjukdom.

Inte mycket visade det sig. En ung person, inte ens 55 år fyllda, mitt i livet med en ny relation, små barn och en yrkeskarriär, slussades in i samma behandlingsmall som för dem som var 30 eller 40 år äldre.

Det enda som fanns var åldersintegrerad dagverksamhet och belastningen för många anhöriga, som kanske måste sjukskriva sig för att sköta sin partner, blev väldigt stor.

– Vi bad att få träffa sex unga patienter som fått sin diagnos för fyra år sedan för att ställa frågor om stress, isolering och livskvalitet. Vi ville se om vi kunde göra en patientgrupp och på så sätt underlätta för dem som fått en tidig diagnos. Det visade sig att den här gruppen redan tappat många funktioner under de fyra år som gått och det lärde oss att vi måste komma in tidigt i behandlingen för att göra skillnad, säger Sassa Persson.

Varje år skrivs i sydvästra Skåne cirka tusen remisser ut för patienter

med kognitiv svikt. Det kan handla om minnesstörningar, allmän oro eller ett förändrat beteende. Cirka 400 kommer till minnesmottagningen för utredning, cirka hundra är under 65 år.

## Ökad risk för demens

När projektet startade 2004 fick sex personer yngre än 65 år sin demensdiagnos, 2007 var siffran tio. Sassa Persson befarar att antalet kommer att öka ytterligare de kommande åren, bland annat på grund av förändrade levnadssätt. Övervikt har blivit en av våra mest allvarliga välvärdssjukdomar som i kombination med rökning, liten fysisk aktivitet och för mycket alkohol ökar risken för bland annat diabetes och hjärtkärlsjukdomar. Diabetes och hjärtkärlsjukdomar anser forskare också ökar risken för demens.

Projektet har inneburit att både kommun och landsting har ändrat sitt arbetssätt. Inom vården strävar man efter att komma in så tidigt som möjligt i sjukdomsförloppet genom att

ställa diagnos och göra en funktionsbedömning. Och kommunen arbetar med att skapa förutsättningar för den dagliga omsorgen och omvårdnaden.

– I dag drivs Club Cefalon av Malmö stad med statliga stimulanspengar, cirka 2,6 miljoner kronor för 2008, i nära samarbete med minnesmottagningen och vi räknar med att projektet ska löpa in i 2009, säger Susanne Wessman, projektledare inom vård och omsorg i Malmö kommun.

## Fakta demens

I Sverige beräknas det finnas cirka 140 000 personer med olika grad av demenssjukdomar. Två tredjedelar har diagnosen Alzheimers sjukdom. Cirka 1 procent är 65 år eller yngre.

Sveriges kommuner och landsting har fått regeringens uppdrag att sammanställa en nationell databas över alla som fått en diagnos. Syftet är att göra jämförelser av vården i hela landet och därmed förbättra den.

## ”Sjukdomen är inget att hymla med”

**Han kommer på cykel, Ulf Nordahl, 58. Jag ser honom genom fönstret. Sedan sätter han sig bekvämt tillrätta i soffan tillsammans med personalen. En läkare? En anhörig? En patient? Nej, inte syns det utanpå och inte märks det vid vårt samtal heller, men i november 2007 fick Ulf Nordahl diagnosen Alzheimers sjukdom.**

– Det kändes som en lättnad när jag fick diagnosen, men jag blev också fundersam över hur framtiden skulle bli, säger han.

Fram till 2003 arbetade Ulf Nordahl vid SJ och Green cargo, men när en omstrukturering medförde radikalt ändrade arbetsförhållanden, valde han i stället ett bra avgångsvederlag.

– Jag fick möjlighet att gå en säkerhetsutbildning och fick därefter en provanställning, men efter fyra månader ansåg vd:n att de inte hade råd att ha mig kvar.

Därefter har han varit arbetslös.

För en fysiskt aktiv person, smärt och vital – mitt i livet, kändes det naturligtvis tungt. Men dagarna går. Han har tre söner, 33, 30 och 26 som han besöker regelbundet. Senast träffade han äldste sonen Joakim, hans danska hustru och deras två söner i samband med en skidresa till de norska och svenska fjällen.

## Inte bara glömsk

Den äldste sonen är gift och bor i Danmark, mellansonen Andreas arbetar i Stockholm och den yngste sonen Johan studerar i Lund. Och så har hans sambo två barn i ungefär samma ålder. Han cyklar, går på friskis och svettis, är hemmaman och städar huset. Ja, nog finns det att göra.

Att vara arbetslös kan vara betungande och deprimerande i sig, men Ulf Nordahls sambo började reagera över att han också betedde sig konstigt. Han var inte bara glömsk och distra-

och när han en morgon ställde in sin filtallrik i kylskåpet i stället för att sätta sig ner och äta tillsammans med henne, reagerade hon extra kraftigt. Det var något som var fel.

– Jag är henne evinnerligt tacksam att hon lade märke till det. Och att hon agerade, säger Ulf Nordahl.

Med en lista på fem, sex beteenden som sambon reagerat på besökte de husläkaren och fick remiss till minnesmottagningen vid neuropsykiatriska kliniken vid universitetssjukhuset MAS i Malmö. Efter olika tester fick Ulf Nordahl genomgå en datortomografi, där hjärnan skannades och efter ytterligare prover och tester fastställdes diagnosen.

## Positiv syn på livet

– Det är inget att hymla med. Det är bara att acceptera och göra det bästa utifrån det. Jag har alltid haft en positiv syn på livet. Jag har aldrig grävt

ner mig. Egentligen har jag ett tämligen lätt liv – en tidig pensionering. Om jag får a-kassa eller sjukpeng gör liten skillnad, säger han.

Men mitt i denna omvälvande och drastiskt förändrade livssituation har Ulf Nordahl kunnat luta sig mot en kunnig och engagerad personal inom projektet för en bättre demensvård.

## Bättre med medicin

I januari besökte Ulf Nordahl en mingelkväll på minnesmottagningen. Han har varit med i en patientgrupp, och sedan en tid går han en gång i veckan till dagverksamheten. Övrig tid är hans egen.

– Det känns lite bättre än i november. Jag tappar fortfarande ord, men inte i den utsträckning som innan jag fick min medicin.

Förutom medicineringen har Ulf Nordahl ett särskilt nätverk med samma personer som han träffar



Ulf Nordahl är aktiv, cyklar och tränar med friskis och svettis trots sin sjukdom.

inom sjukvården. Han har ett upplagt schema för nästa besök och en kontinuerlig uppföljning av de tester som genomförs och hur medicinering fungerar.

– Om Ulf hade fått sin diagnos för fyra år sedan hade han blivit lämnad hemma. Då hade vi inget program

för dessa patienter. Nu har han både trygghet och kontinuitet. Han kan ringa oss och ställa frågor. Det ger också en trygghet för de anhöriga att han går på kontroll och uppföljning av sin behandlingsplan, säger sjuksköterskan Sassa Persson vid minnesmottagningen i Malmö.

## Plåster hjälp vid Alzheimers sjukdom

Ett plåster som förbättrar minnesförmågan hos patienter med lätt och måttligt svår Alzheimers sjukdom finns nu i Sverige. Enligt en studie upplever anhöriga som vårdar en alzheimersjuk person att plåster är lättare att använda än tablettbehandling. Plåstret ger minskade biverkningar och patienten kan därför få en högre dos. Plåstret byts ut en gång per dygn och placeras på överkroppen eller armen.

## Måttligt vindrickande kan ge skydd mot demens

Måttlig vinkonsumtion ger skydd mot hjärtkärlsjukdomar och demens visar flera studier. Forskarna har dock varit oeniga om effekten beror på alkoholen eller ämnen i vinet. Nu visar svenska forskare att det förmodligen är ämnena i vinet som skyddar. Efter 34 år hade 164 av deltagarna i en stor studie fått diagnosen demens, skriver Dagens Nyheter. Den grupp som uppgett att de drack vin hade en lägre andel demensdrabbade, särskilt stark var sambandet när vin var den enda alkohol de drack.

## Extra D-vitaminintag minskar fall hos äldre

Ett daglig tillskott av D-vitamin och en hög konsumtion av kalcium minskar antalet fall bland äldre kvinnor på äldrehem, visar en undersökning gjord i Australien. I undersökningen ingick 302 kvinnor med en medelålder på 77 år som alla rapporterat att de fallit tidigare. Samtliga kvinnor fick dagligen en hög dos kalcium och antingen D-vitamin eller sockerpiller (placebo). Efter ett år kunde forskarna konstatera att antalet fall hade minskat märkbart hos den grupp som fick D-vitamin.

## Psykiatrisk vård för äldre eftersatt

Den psykiska vården för äldre är eftersatt. Det visar en kartläggning som Socialstyrelsen har gjort. Bara nio av 21 landsting har verksamhet som riktar sig till äldre med psykisk ohälsa, bortsett från demens. I dag finns öppenvårdsmottagningar för demens i samtliga landsting men för behandling av övriga psykiska sjukdomar som depression, ångest och psykos är bristerna "alarmerande", anser Socialstyrelsen.

# Intensiv forskning ska lösa Alzheimers gåta

**Det finns ännu ingen bot, men genom att undvika övervikt, äta bra mat, regelbunden motion och rätt medicinering går det att lindra symtomen av Alzheimers sjukdom och andra demenssjukdomar. Men en viss optimism kan skönjas bland Sveriges ledande demensforskare. De hoppas inom de närmaste årtiondena kunna hitta ett vaccin som kan stoppa det plack som förstör nervcellerna i hjärnan.**

Att ta bort det plack, amyloid, som bildas i hjärnan och stör kommunikationen mellan hjärnans nervceller, tror professor Agneta Nordberg, Karolinska universitetssjukhuset Huddinge, är en väg att hitta ett botemedel mot Alzheimers sjukdom.

Forskning har visat att patienter med utvecklad demens har stora mängder av amyloid plack inlindat och fastklibbat vid cellerna i hjärnan. Detta stör kommunikationen samtidigt som nervcellerna tillbakabildas och dör och efterhand som sjukdomen fortskrider bildas hålrum i hjärnan.

– Om några år kommer vi att få svar på om en minskning av amyloid i hjärnan är en framkomlig väg för att bota Alzheimers sjukdom, säger Agneta Nordberg.

### Finns varningstecken

Hon har i undersökningar visat att amyloid kan finnas i hjärnan, men att personen ändå kan vara symptomfri om hjärnans ämnesomsättning är normal eller fungerar bra. Men en ökad mängd amyloid är ett varningstecken som kan tyda på att personen är på väg att utveckla en demenssjukdom.

I en undersökning av 40 personer med milda minnesförändringar hade 20 personer ingen eller mycket litet amyloid i hjärnan medan resterande hade mycket. Med tiden visade det sig att de med hög halt amyloid i hjärnan utvecklade Alzheimers sjukdom medan övriga inte insjuknade i den svåra demenssjukdomen.

Nyligen presenterades en undersökning i den medicinska tidskriften PNAS där Agneta Nordberg tillsammans med amerikanska forskare lyckats vända sjukdomsförloppet i



Professor Agneta Nordberg, Karolinska universitetssjukhuset Huddinge, tror att Alzheimers sjukdom inom de närmaste årtiondena kommer att kunna botas.

djurstudier. I experimentet behandlades möss med Alzheimers sjukdom med ett läkemedel, som visat sig plana ut sjukdomsförloppet nedåtgående kurva hos människor.

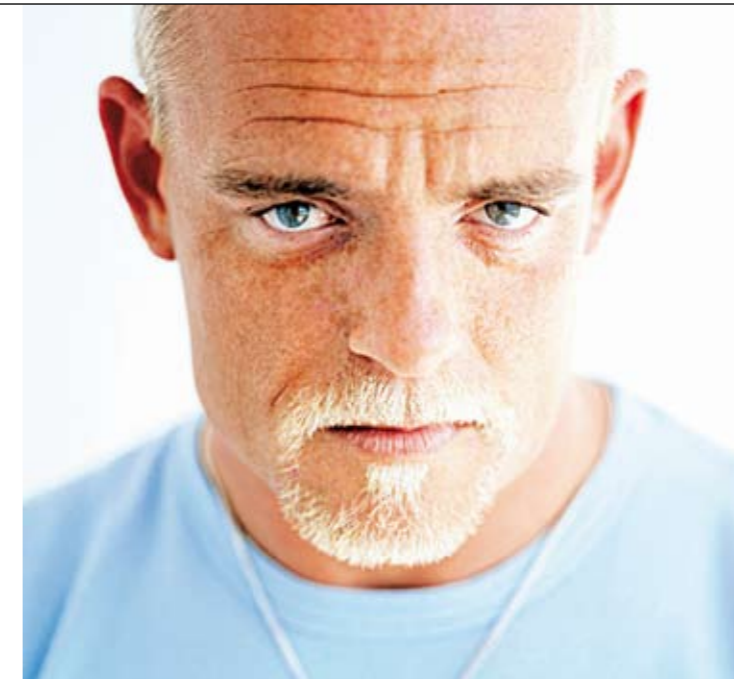
Samtidigt fick mössen genomgå en stamcellstransplantation, som innebär att friska stamceller injicerades i hjärnan. Behandlingen minskade produktionen av amyloid och samtidigt bildades nya nervceller i mössens hjärnor.

### Viktigt med tidig upptäckt

Agneta Nordberg anser att det kommer att bli avgörande för framtida behandling hur tidigt i utvecklingen sjukdomen upptäcks. Medan dagens mediciner enbart är symptomlindrande hoppas hon att ett vaccin ska kunna ta bort placket helt.

– Med tidig behandling, där man upptäcker Alzheimer i ett tidigt skede och kan fördröja sjukdomen med läkemedel kan innebära att patienten lever så länge att den hinner dö av andra sjukdomar.

– Men vi står vid ett vägskäl i läkemedelsbehandlingen. Och nu forskas det intensivt kring att sänka halten av amyloid i hjärnan. Det gör att jag ser positivt på framtidens behandlingsmetoder, säger hon



## 4 AV 5 MÄN SOM MÅSTE UPP OCH KISSA PÅ NÄTTERNA, KAN NU FÅ HJÄLP.

## UTAN ATT RISKERA POTENSEN ELLER FÅ YRSEL.

**Hälften av alla män över 55 år behöver gå upp och kissa på natten. Orsaken är som regel en helt naturlig, åldersrelaterad och ofarlig förstoring av prostatakörteln.**

**Men det finns effektiv hjälp – Cernitol.**

Inget annat naturläkemedel har genomgått lika många kliniska studier när det gäller prostataproblem som Cernitol. Och resultaten är samstämmiga.

### HJÄLPER 4 AV 5

Studierna visar att 4 av 5 med godartad prostataförstoring upplever en påtaglig förbättring med Cernitol. Effekten kommer relativt snabbt och förstärks successivt. Studierna stöder dessutom den traditionella användningen som ligger till grund för Läkemedelsverkets godkännande av Cernitol\*.

## CERNITOL FINNS PÅ ALLA APOTEK OCH I ALLA HÄLSOBUTIKER.

MARKNADSFÖRS AV GREENMEDICINE AB, KONSUMENTKONTAKT 040-22 29 50.

\* Naturläkemedel: traditionellt använt vid vattenkastningsbesvär orsakade av godartad prostataförstoring, t ex täta urinträngningar och nattliga urinträngningar. Används sedan läkare konstaterat att annan allvarlig sjukdom inte föreligger.

### SÄKERT OCH TRYGGT

Det finns även ett flertal receptbelagda läkemedel mot problemet. Men tyvärr är biverkningar som försämrad potens, minskad sexuell lust och yrsel inte ovanliga.

Med Cernitol riskerar du inga sådana biverkningar. Därför är det alltid värt att först prova Cernitol.

När du provar Cernitol riskerar du alltså varken din potens, din sexlust eller att få yrsel. Däremot är sannolikheten stor att du kommer att få en markant lindring av dina prostataproblem, vakna utsövd och därmed känna dig piggare och vitalare



**PENGARNA TILLBAKA OM DU INTE BLIR NÖJD!**  
040-22 29 50

# Åland soligast och närmast

**Båtresan tar bara några timmar och kostar inte mycket. Det finns massor att se och göra inom ett mycket rimligt avstånd. Alla talar svenska. Och maten är jättegod. Åland är vår närmaste semesterö!**

Åland har flest soltimmar i Norden, 17 fler än Gotland. Och sommaren dröjer sig kvar länge i form av en och annan karaktäristisk och färggrann midsommarstång. "Huvudstaden" Mariehamn, med 11 000 invånare, är mest känd och har blivit allt mer mondän med åren. Här finns både lyxiga restauranger och segelbåtar i Östra hamnen.

Därför går vi raka vägen från Ålandsbåten och slår oss ner i solen på Ålands Segelsällskaps krog i Västra hamnen, där priserna är mer modesta. Från menyn på underbar finlands-svenska väljer vi varmrökt lax med dillsmaksatt potatiskompott.

Överlag är maten suverän på Åland: pröva till exempel den krämiga laxsoppa och Ålandspannkaka med sviskonsylt. Ett enda bageri bakar fortfarande det mustiga svartbrödet, efter recept från 1500-talet, så passa på! Ät munkar i olika former, fyllda med grädde och olika smaksättningar.

## Inte bara sol och mat

Men Åland är inte bara sol och mat, det finns dryck också. Eget bär- och fruktvin görs på Tjudö vingård. Viner säljs här men inte gårdens äppelbrännvin, fyndigt nog döpt till Älvados, ganska mildt och ganska dyrt, 45 euro för en vacker halvflaska på båten. I guidningen ingår att träffa gårdens strutsar, nog så ettriga djur som både kan sparkas och äta upp armbandsuret.

Ett tips är att hyra bil – det finns drygt 90 mil väg. Bland de vackraste sträckorna med kuperat landskap genom byarna är gamla Sundsvägen från Sundby till Sibby, slingrig och smal, delvis på grus.

Åland har 6 500 namngivna öar och färjeförbindelserna är goda. Men den som har ont om tid tillbringar förstås tiden i Mariehamn på huvudön. En lucka i allmänbildningen kanske fylls genom ett besök på museibåten



Bild: Sebba Södergård/ Ålands turistbyrå

*Segelfartyget Pommern är ett museum och här kan man se hur manskap och befäl bodde i början av 1900-talet.*

Pommern, en ståtlig bark som vittnar om svåra seglatser och tappra sjömän. Ombord kan man se hur kaptenen bodde – inte så lyxigt med våra mått mätt, men en viss skillnad mot besättningens villkor under åren på haven, 1903-1939.

## Gallerier och kaféer

Gallerier, utekaféer och marknadsstånd lockar och vid sämre väder kan man satsa några euro på spelautomatföreningen PAF, som för övrigt har bekostat mycket av infrastrukturen på Åland, som simhallar och sjöräddningsbåtar.

Mariehamngalleriet är väl värt ett besök, ett stycke kulturhistoria i miniatyr och en pärla för släktforskare. Galleriet ligger i Mariepark i Västra hamnen. I årtal har medlemmar i Mariehamns pensionärsförening byggt en modell av staden som den såg ut på 1920-talet, i skala 1 till 100. Bland annat finns en modell av det berömda Societetshuset.

## Att resa till Åland

Eftersom Åland är en ö är det lättast att ta sig dit med båt. Färjor går från Stockholm och Grisslehamn. Enkel resa kostar cirka 100 kronor. Det går också flyg till Åland och en enkelbiljett från Arlanda kostar drygt 1 000 kronor.



Bild: Robert Jansson/ Ålands turistbyrå

## Fakta Åland

Åland är ett självstyrt örike och fick egen flagga 1954. Åland tillhör Finland, men är ett självstyrande landskap med en befolkning på 27 117 invånare, varav cirka 6 000 pensionärer. 10 952 personer eller drygt 40 procent bor i Mariehamn, 51 procent i landsbygdskommunerna och knappt 9 procent i någon av de sex skärgårdskommunerna. Det vanligaste efternamnet på Åland är Karlsson, följt av Eriksson och Mattsson. Medellivslängden är 81,8 år.

# Njut av aktiv sommar i Sverige

**Internet förenklar sommarplaneringen oavsett om man är intresserad av en aktiv sommar tillsammans med andra under en fjällvandring, eller vill tillbringa några lata dagar för sig själv på en skärgårdsö. På Svenska turistföreningens, STF, hemsida hittar du med några enkla klick fram till ett stort utbud av vandrarhem och aktiviteter runt om i hela Sverige.**

Det går alldeles utmärkt att skräddarsy din egen önskese- mester utan att bläddra i alla möjliga kataloger. Lätt synligt i vänsterspalten på STF:s hemsida, under sommarens aktiviteter, kan du välja efter intresse: golf, vandring, fiske, mat eller fågelskådning, efter plats: skärgård, fjäll eller grupp: senior, singel, barn och ungdom eller familjeskoj.

När du väl gjort ditt val kommer ett antal alternativ upp. Det är bara att läsa i lugn och ro, välja och boka.

## Arrangemang för seniorer

Alla aktiviteter äger rum på eller i anslutning till STF:s fjällanläggningar eller vandrarhem. Du kan göra en bäversafari i Västmanland, båtluffa i Stockholms skärgård eller lära dig använda choklad i matlagning på Öland. Men det finns också specialarrangemang som riktar sig särskilt till seniorer.

En rehabvecka med fjällnaturen som bakgrund i Grövelsjön är ett exempel. Förutom vandringar både på den svenska och den norska sidan kan man njuta av spa med kurbad och massage eller pröva på avstressande aktiviteter som yoga, meditation och qigong vid fjällbacken.

## Vandra och handarbete

På samma plats finns det också möjlighet att kombinera några dagar med vandring och handarbete. Tanken är att vandringarna ska inspirera till att hitta fjällmotiv som man sedan överför till sitt broderi.

I Kynnefjäll i Bohuslän kan den som vill vara extra aktiv kombinera några dagar vandring med paddling i ett vildmarksområde som för tankarna till de norrländska fjällen.

STF har 320 vandrarhem spridda över hela landet. Det är inte längre självklart att bo i stora salar utan du kan välja eget rum eller att dela med andra. STF har också udda bostäder: Du kan till exempel bo i en kolarkoja i skogen, på en fullriggare i huvudstaden eller ett badhotell på västkusten.



Välj en aktiv semester i sommar, [www.svenskaturistforeningen.se](http://www.svenskaturistforeningen.se)

**MEDIA EMPORIA** [www.tvears.se](http://www.tvears.se)

Äntligen har TVEars kommit till Sverige!

TVEars är ett prisvärt hörselhjälpmedel till Din TV. Denna lösning har över 500 000 nöjda kunder. Rekommenderat av läkare och hörselvårdspersonal över hela USA.

Nu kan Du sitta tillsammans med familjen och njuta av att reglera Din eget önskad volym och samtidigt slippa vara orolig att störa grannen.



## TVEars 2,3 MHz

**Detta trådlösa hörlurssystem är idealiskt för tv-tittande. Lyssna på tv på din egen ljudnivå utan att störa andra!**

Genom den infrarödetechniken (samma som fjärrkontrollens) överförs ljudet från din TV trådlöst till TVEars. Du kan därför justera ditt ljud från dina TVEars utan att det påverkar ljudet för din omgivning. Man kan till och med stänga av ljudet helt och hållet på TV:n och ändå ha det ljud du önskar i dina TVEars.

De självformande tv-öronsnäckorna skapar en akustiskt tillsluten kammare i örat som minskar rums ljud och ger ojämförbar komfort, renlighet, och tydlighet i ordens uttal så att tv-dialogen blir klar och förståelig.

De lättviktiga 45-grams sladdlösa hörlurarna är ergonomiskt utformade för maximal komfort och bärs under hakan. De rufar inte till håret eller blir heta på huvudet, de ger lagom volym och tonerkontroll med 120 decibel kapacitet, vilket gör dem kraftfulla nog att användas vid nedsatt hörsel. Det går att komplettera med en extra hörlur om så önskas.

**Erbjudande endast 1.095,00 kr**

Erbjudandet gäller tom 31 augusti 2008

## Emporia Life - Enkel mobiltelefon!



Användarvänlig mobil för alla som tycker att en vanlig mobil är för liten och krånglig. Larmknapp på baksidan av telefonen med dina 5 förprogrammerade nummer. Extra stora knappar och en stor och tydlig display. Vi har också tillbehören såsom bla. bordsladdare och handsfree. Oberoende operatör.

För Information & Beställning:  
Tel. 08-661 82 42 eller 073-94 000 62

Besök gärna vår webbutik. Där finner ni fler produkter;  
[www.emporiacare.se](http://www.emporiacare.se)

Postadress/Ej butik: Media Emporia, Karlaplan 19 A, 115 20 STOCKHOLM  
- E-post: [info@mediaemporia.com](mailto:info@mediaemporia.com)

Antal. **Jag önskar beställa:**  
.....TVEars 2,3 MHz System - 1.095,00 kr (ord.pris 1.195,00 kr)  
.....Extra hörlur - 595,00 kr (ord.pris 729,00 kr)  
.....Ear Tips, öronsnäckor Spar/FP - 195,00 kr  
.....Emporia Life, mobiltelefon - 1.495,00 kr  
Endast postens fraktkostnader tillkommer.

## Skickas till:

Namn .....  
Adress .....  
Postadress .....  
Telefon .....

Frankeras ej.  
Media Emporia  
betalar portot

**Media Emporia**

SVARSPOST  
20504692  
110 27 STOCKHOLM

# Meteoritnedslag lockar turister

Locknesjön är ett geologiskt fenomen ett par mil söder om Östersund, som skapades efter ett meteoritnedslag för 455 miljoner år sedan. Här har man byggt ett geologiskt museum och i gransamverkan erbjuder man förutom geologiska vandringar i området också en mängd aktiviteter som lockar turister, forskare och studenter från hela världen.



Harald Olsson

Hembygdsföreningen försöker att övertala Inlandsbanans chefer att ett stopp i Ångsta skulle bidra till ömsesidig framgång. Fler skulle ta tåget och fler skulle stanna till, övernatta på vandrarhemmet, kanske besöka museet, stanna för att fiska sik eller röding, spela golf, pröva på att köra hundspann, vandra eller rida. Förhandlingarna är inte avslutade...

– Sjön har 20 meters siktdjup och

du dricker vatten ur en skopa direkt från sjön. Det imponerar på utländska turister, säger Harald Olsson, 76, ordförande i hembygdsföreningen i Ångsta och en av eldsjälarna bakom Geocenter, museet som öppnade för två år sedan.

## Världskänd nedslagsplats

Han arbetade under flera år för att museet skulle byggas och driver nu besöksverksamheten tillsammans med sin fru. Under höst, vinter och vår är det främst gymnasieskolor, skolklasser och dagisbarn som besöker museet.

Bland geologer är området världskänt och varje sommar vallfärdar professorer, lärare och studenter för att se de unika avlagringarna som meteoriten skapat och som man ser tydligt än i dag. Orsaken till att spåren finns kvar är att meteoritnedslaget skedde i havet, hade nedslaget skett på land hade alla spår förintats på grund av den enorma hettan.

Efter nedslaget bildades en bland-

ning av flera bergarter med krossat urberg, granit och skiffer. Bara på några få platser på Jorden kan ett meteoritnedslag studeras på samma sätt.

## Gemensamt arbete

Det är med stor entusiasm Harald Olsson berättar om museet och dess tillblivelse. Alla gratistimmar som byborna lagt ner, sponsorer som man övertalat att bidra ekonomiskt och alla hinder som man övervunnit tillsammans har svetsat samman bygden och fått den att leva upp, menar han.

– Men man ska också ha roligt och kunna göra utflykter när man kommer hit, säger Harald Olsson och fortsätter att berätta om utflykter och aktiviteter: Natursköna Forsaån, rodd i 16-mannalag på Locknesjön, vinterfiske, skotersafari, hälsokällan i byn Börön och urskogen i Berge...

– Och det är en jättebra anledning att hålla igång och hålla hjärnan i trim, säger han.

# Sommaren tid för kunglig semester

Det är lätt att förälska sig i den vackra och spännande svenska huvudstaden, som särskilt sommartid visar sig från sin allra bästa sida. Oavsett om det är lata dagar på stranden, nöjen eller kulturevenemang som lockar finns här allt. Passa på att göra en kunglig semester, besök några av de kungliga slotten – gärna sjövägen.

Förutom det kungliga slottet i Stockholm finns det ytterligare nio slott i Mälardalsregionen. Ett besök blir också en svensk historievandring fylld med konst, arkitektur och inredningar från 1600-talet och framåt.

Sju av slotten; det kungliga slottet, Rosendals slott, Gustav den III:s paviljong, Ulriksdals slott, Rosersbergs slott, Drottningholms slott och Kina slott finns i nära anslutning huvudstaden. De flesta ligger naturskönt omgivna av vackra parker och trädgårdar och till flera av de kungliga slotten kan man passa på att göra en dagsutflykt med båt.

En båttur från Stadshuskajen i Stockholm till Mariefred och Gripsholms slott kan kombineras med en måltid ombord, förslagsvis sjömansbiff och ett glas öl, eller varför inte packa picknickkorgen och luncha på grässlätten utanför slottsmurarna.

## Vandra i slottsparken

Även dagsturerna till Drottningholms slott där kungafamiljen har sin permanenta bostad går från Stadshuskajen. Resan, kombinerad med en vandring i slottsparken och en kaffepaus med glass, är ett populärt utflyktsmål även för stockholmarna. Vid Drottningholms slott ligger också Kina slott, som var en födelsedagspresent till drottning Lovisa Ulrika från Kung Adolf Fredrik 1753. I det lilla kinesiska lustslottet finns ett av de främsta exemplen på europeisk rokokoinredning med kineserier.

Till Rosendals slott på Djurgården i Stockholm kan man ta Djurgårdsfärjan som går från Slussen vid Skeppsbron och promenera en bit, men även här gäller bara guide turer under sommarmånaderna om man vill vandra i slottsgemaken. Slottet, som var tänkt att vara en stimulerande tillflyktsort åt kung Karl XIV Johan, ligger invid Rosendals trädgård. Träd-



Till Rosendals slott på Djurgården i Stockholm kan man ta Djurgårdsfärjan.

gården är ett populärt utflyktsmål där man kan avnjuta en härlig lunch och samtidigt vandra bland trädgårdens alla sommarblommor, som också finns till försäljning.

## Båtturer till kunglig paviljong

Till Gustav III:s paviljong i Hagaparken i Solna norr om Stockholm anordnas båtturer på sommaren. Gustav III använde sommarlottet under några år och paviljongen var en del av kungens stora visioner för Haga-

parken, men de flesta hamnade bara på ritbordet. Det var från paviljongen som kungen begav sig till den ödesdigra maskeradbalen på Operan i mars 1792 där han blev skjuten.

Hagaparken är tillsammans med Ulriksdal, Brunnsviken och Djurgården i Stockholm världens första nationalstadspark och invigdes 1995. Parken hyser tre kungliga lustslott, förutom nämnda Gustav III:s paviljong och Rosendals slott också Ulriksdals slott.

## Tio kungliga slott

**Kungliga slottet**, Öppet: 1 juni-13 augusti dagligen kl 10-17

**Rosendals slott**, Öppettider: 1 juni-31 augusti tisdag-söndag för guidad visning, kl 12, 13, 14 och 15.

**Gustav III:s paviljong**, Öppettider: 1 juni-31 augusti tisdag-söndag för guidad visning, kl 12, 13, 14 och 15.

**Ulriksdals slott**, Öppettider: 1 juni-31 augusti tisdag-söndag, kl 12, 13, 14 och 15 för guidad visning

**Rosersbergs slott**, Öppettider: 1 juni-31 augusti dagligen i samband med guide visningar, kl 11, 12, 13, 14, 15 och 16.

**Drottningholms slott**, Öppettider: Maj-augusti dagligen kl 10-16.30

**Kina slott**, Öppettider: Maj-augusti dagligen kl 11-16.30

**Gripsholms slott** (Mariefred), Öppettider: 15 maj-15 september: dagligen kl. 10-16

**Strömsholms slott** (Västerås, ett par mil utanför), Öppettider: juni dagligen kl 12-16, juli dagligen kl 12-17, augusti dagligen kl 12-16

**Tullgarns slott** (närheten av Trosa), Öppettider: 1 juni-31 augusti dagligen i samband med guide visningar kl 11, 12, 13, 14, 15 och 16.

Mer information [www.kungahuset.se](http://www.kungahuset.se)

## ULL I SÄNGEN

### Värk i kroppen?

### Stel i muskler/leder?

Ull i sängen kan bli din räddning. När du sover gott kommer din kropp och själ till ro och du vaknar utvilad, mjuk i kroppen och full av energi.

## PENSIONÄRSRABATTER

### HÖGSTA KVALITET

Oslagbart låga priser

Våra priser tål att jämföras

Kontrollera pris hos oss innan du betalar onödigt mycket på t. ex. buss/charterresan.



## MÅ VÄL PRODUKTER

Import av ullprodukter i finaste kashmir och merinolamm, även magnet och örtprodukter från Tyskland.

Ring för information och broschyr 019-56 06 10



## 2008 -års resor med kvalité och omtanke!

Bornholm – Östersjöns pärla	4/9	4 dgr. Buss
Sagolika Tyrolen – "ligga still"	5/9	10 dgr. Buss
Tyska Lantidyller	12/9	5 dgr. Buss
Gardasjön – "ligga still"	12/9	10 dgr. Buss
Österrikes Riviera – "ligga still"	13/9	11 dgr. Buss
Jalta – oasen på Krim	15/9	9 dgr. Flyg/buss
Toscana – vin- och kulturresa	16/9	8 dgr. Flyg/buss
I Luthers fotspår – en resa i tid och rum	17/9	7 dgr. Buss
Härliga Kroatien – "ligga still"	18/9	11 dgr. Buss
Polen – landet man aldrig glömmet!	19/9	8 dgr. Buss
Bayerska Pärlor – vin – kultur – historia	21/9	8 dgr. Buss
Ungern runt	22/9	7 dgr. Flyg/buss
Wien - Kejsarstaden vid Donau	26/9	5 dgr. Flyg/buss
Sidenvägen – Samarkand – Buchara – Tashkent	27/9	9 dgr. Flyg/buss
Prag – den gyllene staden!	27/9	7 dgr. Buss
Berlin Populär	28/9	6 dgr. Buss
Rhen-Mosel – vinskörderesa	4/10	7 dgr. Buss
Alsace – Schwarzwald – vin och kultur	4/10	9 dgr. Buss
Budapest - Donaus Pärla	10/10	4 dgr. Flyg/buss
Klassiska Kina	16/11	11 dgr. Flyg/buss
Kinas Pärlor	18/11	12 dgr. Flyg/buss
Hainan – Kinas Hawaii	nov	12 dgr. Flyg/buss
Indiens Pärlor	nov	11 dgr. Flyg/buss
Julshopping i Peking	dec	6 dgr. Flyg/buss

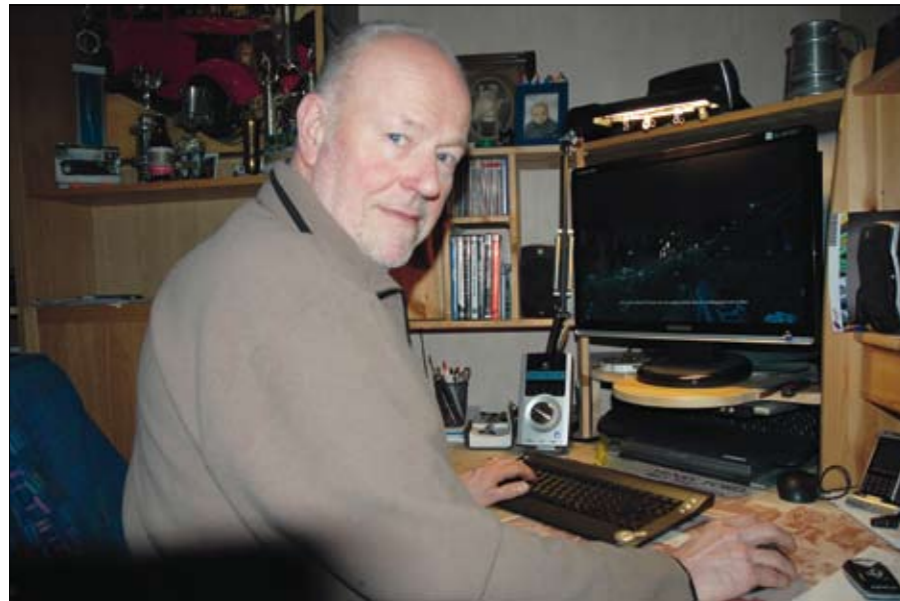


För program, information och bokning kontakta:

**BREYER TOURING AB**

Box 187 • 256 24 Hällviken • Tel: 0171-372 10 • Fax: 0171-372 16  
E-post: [info@breyertouring.se](mailto:info@breyertouring.se) • Hemsida: [www.breyertouring.se](http://www.breyertouring.se)

# Ingen åldersgräns för dataspel



Ture Lindholm gillar dataspel, men har aldrig tävlat och säger att det inte heller lockar honom. Men spelandet är ingen drog, han spelar helst när han mår bra.

**Dataspel förknippas ofta med ungdomskultur, men det finns även seniorer som fångas av animerade figurer i cybervärlden. Ture Lindholm, 65, har köpt en ny dator för 35 000 kronor för att kunna spela sina favoritspel.**

Enligt paraplyorganisationen Data-spelsbranschen spelar hälften av Sveriges befolkning dataspel, hälften kvinnor hälften män, och det är bland kvinnorna ökningen är störst.

De som spelar gör det utifrån skilda perspektiv. Dels finns datanördarna och spelnördarna, dels de som bara vill ha ett avkopplande tidsfördriv.

Ture Lindholm säger att han fastnade för dataspelen på sin arbetsplats i mitten av 1990-talet.

– Jag fick en diskett med spelet Doom av en arbetskamrat och sedan dess har jag varit fast. Nu köper jag i

genomsnitt fyra till fem spel om året och datorerna uppdateras med jämna mellanrum för att klara av de allt större kraven. Den senaste kostade 35 000 kronor, men det finns än värre burkar.

**Barnen får äldre datorer**

– Bortåt 100 000 för en dator är inget ovanligt om du vill spela spelen på en 50-tumsskärm.

De äldre övergivna datorerna får hans barn. De spelar också, men inte alls i samma omfattning som sin pappa, som säger att han klår dem om spelet avgörs på PC-plattform.

– Med mus är jag snabb men spelar man med en konsol, exempelvis Playstation 3, så räcker inte fingerfärdigheten till. Då får jag stryka.

Ture Lindholm spelar bara FPS-spel, First person shooter, som till exempel krigsspel. Sport-, strategi- och

musikspel roar honom inte. Inte heller att spela kort eller traditionella tärningsspel.

– Snabbheten och utmaningarna i krigsspelet fascinerar mig. Man får ett uppdrag, en utmaning, och när den är avklarad kommer ett nytt uppdrag. Allt sker i ett rasande tempo, tänker du på något annat är du förlorad. Det är här och nu som gäller.

**Är en ensamvarg**

Men Ture Lindholm tycker inte att han är spelgalen.

– Jag är en ensamvarg när det gäller spel och jag använder dataspelen för att koppla av. Efter en jobbig dag kan jag sätta mig vid datorn vid tiotiden på kvällen och nästa gång jag tittar på klockan är hon två på natten. Tid och rum försvinner och jag är helt inne i spelvärlden.

– När jag sedan går och lägger mig är jag helt nollställd och somnar direkt.

Under 2007 såldes över 7,6 miljoner dataspel i Sverige till ett värde av 2,3 miljarder kronor. Över hela världen och på Internet pågår turneringar. I mars arrangerades exempelvis en tävling i Skellefteå med över 1 000 personer, varav flera av världens bästa spelare deltog. Förstapriset var 100 000 kronor.

## Sveriges tio populäraste dataspel 2007

World of Warcraft: The burning crusade, World of Warcraft, Singstar Svenska hits Schlager, Counter Strike Anthology, Singstar Svenska hits, The Sims 2: Året runt, Super Mario galaxy, Halo 3, The Sims: Jordan runt, Guitar Hero 3: Legends of rock.

Källa: Dataspelbranschen

## Magnetmadrassen, som kan lindra din värk...



### Få smärtlindring

VelloFlex® magnetmadrass hjälper dagligen många tusen människor till en lugn och skön natt. Under sömnen ger BioFlex® magneter en smärtlindrande effekt och ökar samtidigt cirkulationen i kroppen.

### GRATIS broschyr

Ring och beställ en broschyr. Där står allt om smärtlindring med magnetterapi. Eller prata, med Maud Hammarberg. Hon kan svara på dina frågor.

**Tel. 035-35085**



**DE PATENTERADE BIOFLEX® MAGNETER I VELLOFLEX MAGNETMADRASS KAN BLAND ANNAT HJÄLPA DIG SOM HAR BESVÄR MED**

- Muskelkramper
- Sportskador
- Spänningar
- Smärtor i axlarna
- Smärtor i knäna
- Kramp i benen
- Spänningshuvudvärk
- Smärtor i handleder
- Sömproblem

**Ordinariepris 4935:-  
Introduktionspris**

**2.995:-**

Exkl. frakt och postförskott



Madrassen består av 495 BioFlex® magnetfelter. Kvalitetssäkrade enligt ISO 9001:2000 och ISO 13485:2003. Klassificerad som medicinsk utrustning i Klass 1.

### Dokumenterad effekt\*

Under mer än 10 års tid har Vello Scandinavia producerat VelloFlex® magnetmadrass med insydda BioFlex® magneter som i kliniska studier har visat god smärtlindrande effekt.

\*) Eccles N.K., A Critical Review of Randomized Controlled Trials of Static Magnets for Pain Relief, The Journal of Alternative and Complementary Medicine, Vol. 11, No. 3, 2005, p495-509.

Maud Hammarberg och Yngve Dahlgren  
Y.M.D Scandinavian,  
Sverige

**Y.M.D**  
scandinavian

Lummervägen 5 - 302 40 Halmstad

Telefon: 035-35085

Mail: maudhammarberg@hotmail.com

Läs mer på [www.vello.se](http://www.vello.se)

## ÄVENTYR FÖR ALLA



**NYA  
KATALOGER  
UTE !!**

# Ö-verlägsna resmål

Hitta din drömresa i våra nya kataloger!

### Paradisöar:

Azorererna  
Kap Verde  
São Tomé  
Ilha Grande (Brasilien)

### Äventyrsöar:

Island • Färöarna  
Irland

### Polaräventyr:

Grönland • Svalbard • Antarktis

### Upplevelser och kultur:

Albanien • Malta • Libyen • Sydafrika • USA  
Kanada • Musikresor • Konstresor  
Studieresor • Företagsresor  
Wien med nyårskonsert  
Kryssningar fr. Göteborg m.m.



Förmånliga rabatter på  
utvalda avgångar till  
Island och Bra-  
silien.

### Gå med i Ö-Klubben Samla på öar!

Gå med i Ö-klubben och samla på öar. Nu du varit på 5 olika öar – Ilha Grande, Kap Verde, Sao Tomé, Galapagos, Island, Manhattan, osv - får du vårt tygmärke: "Ö-KLUBBEN".



Jag samlar på öar!

Tel 08-640 67 00. [info@islandsresor.se](mailto:info@islandsresor.se)

Atlant  
öar



ISLANDSRESOR

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

I priserna ingår hemleverans! Avsedda att användas både utomhus och inomhus

# 14 900:- Åk på promenad!

**Scooty**

**Quattro**

## Eloped®

Lätt att köra. Vill du provköra så ring och boka tid för provkörning hemma hos dig. Ladda i ett vanligt vägguttag och kör 4-5 mil.

Eloped AB, Box 6198, 200 11 Malmö. [www.eloped.se](http://www.eloped.se) tel: 040-309292

# SPRF överklagar värdesäkringsdomen

**Sveriges pensionärs riksförbund, SPRF, överklagar värdesäkringsmålet till Arbetsdomstolen, AD. Förbundet anser att det finns en lucka i lagen som tingsrätten inte tagit ställning till: Hur ska man göra när grunden för ett avtal ändras? Det har inte domstolen svarat på, enligt SPRF.**

Vid ett extramöte i slutet av maj beslutade SPRFs förbundsstyrelse, med rösterna sex mot en, att överklaga tingsrättens dom till AD.

Styrelsen menar att förbundet har den moraliska rätten i frågan, en synpunkt som många delar. Men tyvärr har förbundet inte kunnat föra fram tillräckliga bevis för att stödja sin sak.

Med vässade argument och en ny advokat hoppas förbundet att vinna målet i AD. Och om så krävs drivs ärendet vidare till någon EU-domstol.

## Värdesäkringen kärnan

– Alla håller säkert med om att pensionärerna har den moraliska rätten men när det gäller den juridiska rätten blir det lite av ett lotteri, säger advokat Ulrika Runelöv.

Ulrika Runelöv vid Elmszell advo-



Ulrika Runelöv säger att hon inte hade åtagit sig fallet om hon inte hade trott att SPRF har en chans att vinna målet.

katbyrå, som har tagit sig an SPRFs mål, har bland annat varit domare i 13 år och har arbetat på justitiedepartementet.

När avtalet för statspensionärerna tecknades i mitten på 1970-talet värdesäkrades pensionerna genom att prisbasbeloppet var knutet till konsumtionsprisindex, KPI. Detta sätt att värdesäkra pensionerna ändrades 1991

och pensionerna knöts då endast till basbeloppet. SPRF menar att det var just värdesäkringen, att prisbasbeloppet var knutet till KPI, som var kärnan i avtalet, något som staten bestrider.

– Tingsrättens dom är undermålig bland annat då det inte ens framgår hur rätten har värderat den bevisning som SPRF lagt fram, säger Ulrika Runelöv.

Det finns fortfarande cirka 250 000 kronor kvar i SPRFs kampfond, vilket skulle räcka även om ärendet måste överklagas till EU.

## Förlorar tusenlappar

– Till sist handlar det om människans rätt. Det är i alla fall så att Ivar Eliasson (SPRFs pilot i värdesäkringsmålet) har förlorat drygt tusen kronor varje månad sedan han gick i pension 1991. Kan vi inte få rätt i AD måste vi gå vidare till EU-domstolarna, sade förbundsordförande Lisbeth Eklund innan styrelsen röstade.

Värdesäkringsmålet berör 128 000 statspensionärer som förlorat cirka en tusenlapp i månaden på grund av att avtalet ändrades.

Ulrika Runelöv har förhoppningar att dom i Arbetsdomstolen kan meddelas innan utgången av 2008.

## PRISVÄRT

Erbjudande till alla pensionärer

### Komplett

Allembäddens har allt som en bra motorsäng bör ha:

- Elektriskt steglöst inställbar i fot- och huvudände.
- Glidstopp på både kort och långsida.
- Mycket bra bolster med anti-glid egenskaper.
- Vändbar pocketspringmadrass hela 17 cm tjock.
- Välj mjuk, medium eller fast.
- Lyxbäddmadrass och stadiga benmedlar.
- Elmotor med batteri back-up

80 eller 90 x 200 cm 8.990,-  
105 x 200 cm 10.090,-  
120 x 200 cm 11.390,-

**MÖBEL  
MAGASINET.**

Ring & beställ nu!

Öppet

Alvågen 11, Bromsten	mån-fre	12-18
163 43 Spånga	lör	11-15
tel. 08-621 00 00	sön	stängt
fax 08-761 19 90		

butik@mobelmagasinet.se • www.mobelmagasinet.se



Enligt test i Aftonbladet

8 990kr



15 års garanti

Fritt levererad i hela landet!

# Sven ser klarare nu!

Sven Ahlberg från Strängnäs är som många andra, lite skeptisk till hälsoprodukter. Han blev ändå nyfiken när han läste om hur en äldre dam hade fått piggare ögon med Blue Eye, som bland annat innehåller mycket blåbär.

– För många år sedan läste jag om hur flygarna under andra världskriget åt blåbär för att få en skarpare blick. Därför blev jag intresserad och ville prova!

Sven Ahlberg har en rad chefspositioner bakom sig och avslutade sitt yrkesverksamma liv som chef för Trafiksäkerhetsverket i Strängnäs. Han är idag 85 år, vid god vigör och fortfarande medlem i Trafiksäkerhetsrådet i staden.

– Jag känner mig pigg och alert, men ögonen börjar bli trötta. Efter en liten stunds läsning eller när jag löser korsord blir det otydligt. Det är nog åldern som tar ut sin rätt.

## Nyfiken på blåbär

När Sven läste artikeln om att ett kraftfullt kosttillskott med blåbär kunde bidra till klarare syn, ville han prova.

– Jag gick till vår lokala hälsobutik och köpte en ask Blue Eye. Jag förväntade mig inga underverk, men var glad att det bara var en tablett om dagen – lätt att hålla reda på och inte så jobbigt att svälja.

## Vad är Blue Eye?

Blue Eye är ett kosttillskott framtaget av den norske läkaren Geir Lund. Det innehåller ett blåbärsextrakt gjort på enbart svenska blåbär, med en hög halt av s k antocyaner som kan motverka oxidativ stress i ögonen.

Blue Eye innehåller också lutein utvunnet ur ringblomma. Lutein är en stark antioxidant som tillhör gruppen bioflavonoider och som även finns naturligt i gula fläcken i ögats näthinna. Ett extra tillskott av lutein gynnar ögats hälsa och funktioner. Lutein är med andra ord bra för din syn.

I Blue Eye ingår även andra starka antioxidanter som quercetin, rutin, salvia, zink, selen och vitamin E.

\* Nutrition Journal 2003, 2:20 Mozaffarieh et al • ClinicalTrials.gov ID: NCT00029289

**Blue Eye™ finns i din hälsobutik.**

Vid frågor angående Blue Eye™, kontakta: Elexir Nordiska AB • Tel 08-564 50 000 • www.elexir.se



## Bra syn kräver lutein

Lutein är ett gult färgämne och en effektiv antioxidant som finns koncentrerat i gula fläcken i ögat. Med kosten kan få vi i oss ca 2,2 mg lutein per dag. Ny forskning\* visar att ett extra tillskott av lutein på minst 6-14 mg kan förebygga åldersförändringar i ögat. Lutein är inget kroppen själv kan tillverka utan måste tillföras via kosten.

## En kopp blåbär per tablett

En tablett motsvarar en hel kopp svenska blåbär som innehåller höga halter av antocyaner som är starka antioxidanter. Det bedrivs intensiv forskning på antioxidanterna och luteinets betydelse för ögats hälsa även här i Sverige.

## Fakta Blue Eye:

Blue Eye har en bra sammansättning av starka antioxidanter för att bibehålla ögats funktioner för dem med åldersrelaterade synförändringar.

Endast svenska blåbär.

Framtagen av den norske läkaren Geir Lund.

Endast en tablett om dagen.

## Få mest för dina pengar

Blue Eye innehåller en hög halt antocyaner per tablett.

Dagsdosen, en tablett, innehåller hela 25 mg lutein. Detta motsvarar 4-5 ggr mer än dosen som har använts i de flesta kliniska studier kring åldersrelaterade synförändringar.





# Snart bara minnen kvar i Gammelsvenskbyn

**Jag tittar in i hennes ögon, hon ser så väldigt svensk ut, fastän hon har bott här i Ukraina i hela sitt liv. Hennes familj kom hit för många generationer sedan, i mitten av 1700-talet.**

**– Jag är ju förstås svensk, säger Emma Utas med en ålderdomlig klang i språket och skrattar. Vad skulle jag annars vara? Jo, kanske är jag lite ukrainska också.**

Här i Gammelsvenskbyn i södra Ukraina nära Krim, håller det språk som en gång talades på att försvinna. Det folk som en gång bodde i byn, ersätts av människor med andra traditioner och en annan religion. I Gammelsvenskbyn möter jag en svensk folkspillra som är på utdöende. De fåtal svenskar som finns kvar i byn intill den mäktiga och sköna floden Dnjejpr, är nämligen den sista generationen svenskar.

*”Här hava våra fäder bott, arbetat, kämpat, hoppats och trott. Här även vi vår boning fått, med samma liv och lott.”*

*Här skola våra barn också en gång på våra stigar gå. Ha det vi haft, se det vi sett och be till Herren som vi bett.”*

Anna Annas, 70, Emma Utas, 74 och Maria Gustafsdotter, 75 – om några år lever de inte längre och därmed har de sista ljusen slocknat i de svenska hemmen. En märklig historia, fylld av glädje, men också mycken stor tragik är därmed avslutad.

Anna, Emma och Maria sjunger på sin ålderdomliga dialekt som de alltid har gjort varje söndag. Några av dem har förstås barn, Ludmila är en av döttrarna, men hon som alla andra i denna poststalinistiska generation, talar bara ukrainska och ryska. Hon förstår knappast någon svenska och hon har fått ett ryskt namn, Ludmila, inte något svensk förnamn. En förrysning har skett i det tysta och med maktens gillande.

**Svenskheten försvinner**

Kommande generation i Gammelsvenskbyn kommer förvisso att gå på samma stigar, men be till Herren gör

de på annat språk och det är högst ovisst om svenska psalmer någon gång kommer att höras då.

Historien om Gammelsvenskbyn började med freden i Nystad 1721. Det var då det svenska stormaktsväldet fick ett abrupt slut. Med freden skulle områden som Estland, Livland och Ingermanland, nuvarande Leninsgrads län, avträdas. De svenska självägande bönderna i Estland protesterade, under tsarens välde skulle de nu inordnas i ett reaktionärt och bakåtsträvande land med livegenskap.

**Många dog**

Bönderna och fiskarna från Dagö utanför Estland skrev till tsarinnan Katarina, som svarade med att det fanns jord för dem att bruka i Ukraina. Ryssland hade erövrat södra Ukraina från turkarna. Tusen svenska bönder och fiskare skulle så småningom lämna Dagö för Ukraina, de reste i augusti under ett år som fick en oerhörd kall vinter. Många dog under färden. Bara hälften kom fram våren därpå. När de kom fram fanns inget av det som de blivit lovade. Inga tomma gårdar som turkarna övergivit, bara mark och inget annat.

– Svenskarna kom fram till ett område i närheten av staden Kohovka, berättar Emma Utas. Under det första året tvingades de gräva ner sig i jorden och bo i jordkulor. Här fanns ingenting, bara en oändlig stäpp av gräs.

– Många dog under dessa svåra år, berättar Maria Gustafsdotter. Kanske var det så få som 150 människor som klarade sig. Men byn växte till sig och i slutet av 1800-talet bodde här tusen svenskar. Vi var åter lika många som lämnat Dagö 150 år tidigare.

**Drevs från sina gårdar**

Så kom Lenin och Stalin till makten i Ryssland. Kommunisterna, som med revolutionär glöd, planerade att förverkliga den första sanna arbetare- och bondestaten. Josef Stalin genomförde en total kollektivisering av de ryska böndernas egendom. Det innebar att många bönder i varje by drevs från sina gårdar, vissa placerades i läger vid Norra Ishavet, andra i Sibirien.

Svenskarna i Gammelsvenskbyn bestämmer sig för att lämna Ukraina. Under 1920-talet tömdes byn på sin svenska befolkning. Svenskarna från Ukraina flyttade till Sverige. Personer med efternamn som Knutas, Utas och Malmas, namn på gårdarna de kom ifrån på Dagö, lämnade den ukrainska jorden, flertalet bosatte sig på Gotland.

**Många kom tillbaka**

– Men några av dem som reste till Sverige, kom tillbaka till Ukraina, berättar Sven Bjärlestam, en skånsk pensionär som bor i staden Kahovka och som engagerat sig i svenskbybornas öden. I Sverige drev nämligen kommunister en kampanj där man sa att svenskbyborna lämnat ett socialistiskt paradiset. En del ukrainasvenskar lockades tillbaka, de fick löften om ett gott liv i det nya Sovjetunionen. Det är deras ättlingar som i dag bor i byn.

– Med oss tar allting slut, säger Gustaf Annas, 70 år. Vi möter honom på hans gård mitt emot byns kyrka.

– Under min barndom var ju allting annorlunda. Den svenska kulturen och våra traditioner var starka. Men vi förbjöds senare att tala svenska utanför våra hem och våra barn uppfostrades i ryska och ukrainska seder och bruk. Kommunisterna ville förryska landet.

**Kyrkan fick lökkupol**

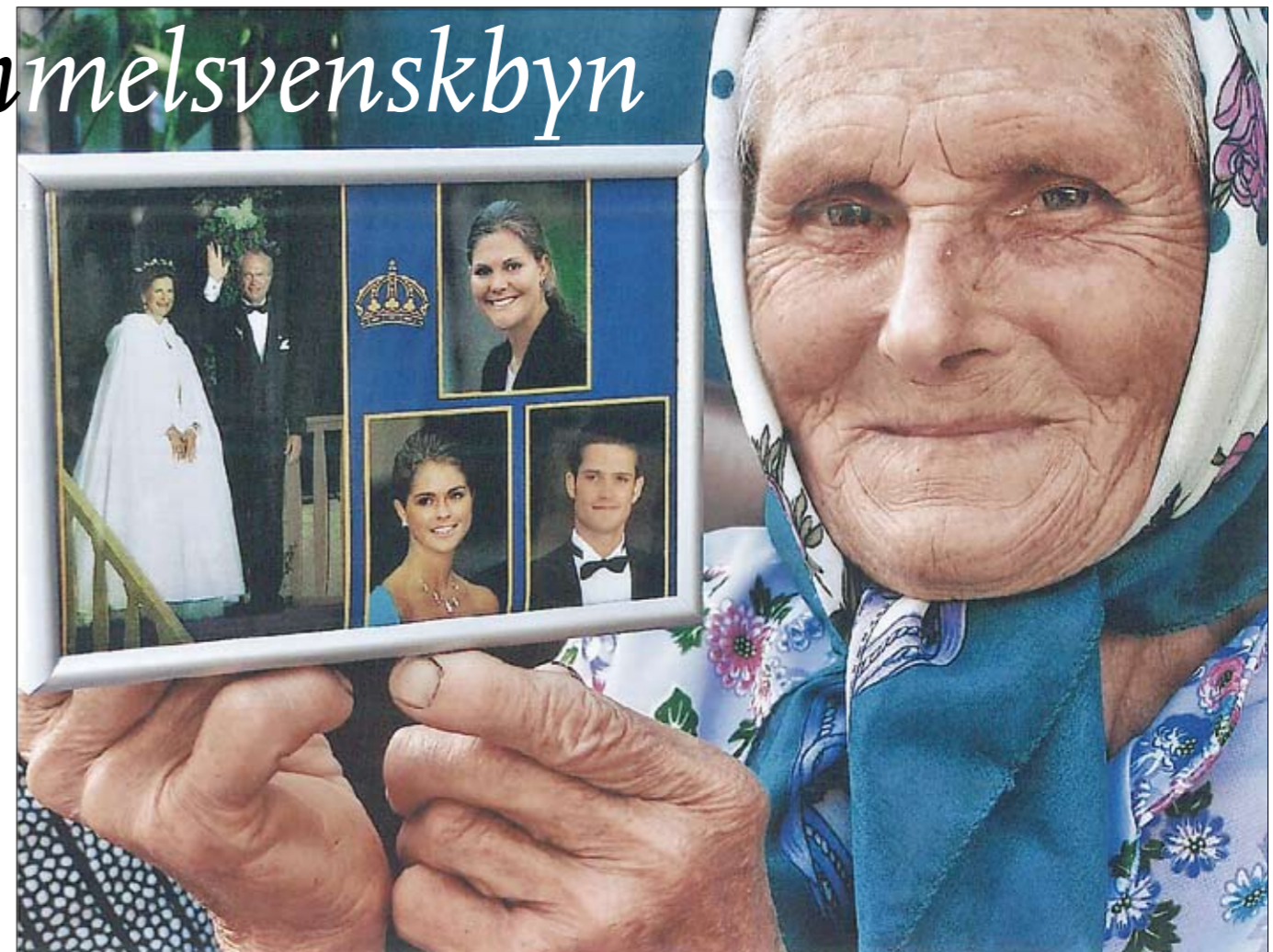
Under många år fanns det en svensk protestantisk kyrka i Gammelsvenskbyn. Kyrkan, mitt emot Gustafs gård, är i dag en ortodox kyrka och har därmed också dekorerats med en lökkupol för att markera att nu gäller en annan kristen riktning.

Emma, Anna och Maria tar så upp en ny sång. De sjunger ”Du gamla du fria” men i stället för strofen ”jag vill dö i Norden” sjunger de ”jag vill dö på jorden”.

– Ja, i alla fall inte i havet, säger Emma.

Så sjunger de en ytterligare melodi, som jag aldrig har hört, den heter ”Du svenska språk”.

– Vi har alltid varit starka i vår kristna tro, säger Emma. Vi är starka och sunda människor, inga krämpor



Emma Utas gillar det svenska kungahuset. Bilderna av kungafamiljen är väsentliga, de skapar närhet till Sverige och ursprunget.



Den tidigare protestantiska kyrkan är nu ortodox.



Församlingen i kyrkan i Gammelsvenskbyn.

här direkt. Vi har hållit oss till vår tro och den har väglett oss. Det goda vinner alltid över det onda. Men snart är också den svenska tiden över, snart när vi alla får möta vår fader Gud i himlen.

Emma, Anna och Maria fortsätter med sin sång, vars barn bär namn som Tatiana, Irina och Ludmila.

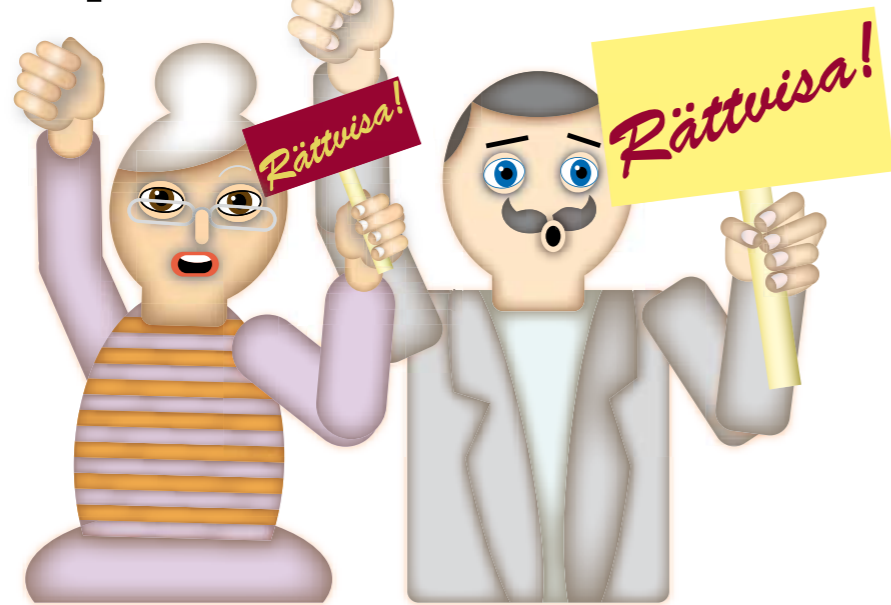
– Den svenska sången kommer ju

förstås aldrig att tystna, säger Emma. Så länge den lever, kommer alltid det svenska att leva kvar. Men kanske inte här förstås, men man ska inte alltid vara så säker på allting. Inget ska ju uteslutas, bestämda profetior har jag aldrig gett mycket för. Kanske några av våra barn eller barnbarn trots allt tar upp det svenska, det vet vi ju inget om. Allt är möjligt.

## Fakta Gammelsvenskbyn

Gammelsvenskbyn etablerades i Ukraina efter freden i Nystad 1721. Bönderna på Dagö i Estland blev lovade mark i Ukraina efter att ha protesterat mot att lyda under en rysk ordning om livegenskap. 1 000 svenskar lämnade Dagö, 500 kom fram till Ukraina.

# Rättvis skatt för pensionärer!



Idag betalar man högre skatt på pension än på arbete. En vanlig pensionär betalar cirka 600 kronor mer i skatt varje månad än vad en yrkesverksam person med samma inkomst gör. Det är orimligt och orättvist. Pension är ju uppskjuten lön och alltså ersättning för utfört arbete.

Sveriges fem rikstäckande pensionärsorganisationer genomför idag ett gemensamt upprop till landets politiker. Vi vill ha en ändring. Att pensionären får betala högre skatt på sin låga pension är orättvist. Vi hävdar till och med att det är omoraliskt.

Vi kräver att ni i riksdag och regering agerar så att pensionärer och yrkesverksamma beskattas lika.

Världsbanken har i en rapport gått igenom skattesystemen i 53 länder. Ingen annanstans beskattas pensionärer högre än yrkesverksamma. I många länder, exempelvis Norge, får pensionärer lägre skatt än yrkesarbetande.

**Men vi kräver inte lägre skatt än andra, vi kräver bara rättvisa – lika skatt för lika inkomst!**

*Lars Wettergren* *Mats Bergström* *Sam Sandberg* *Lisbeth Eklund* *Berit Carlström*  
Lars Wettergren Mats Bergström Sam Sandberg Lisbeth Eklund Berit Carlström

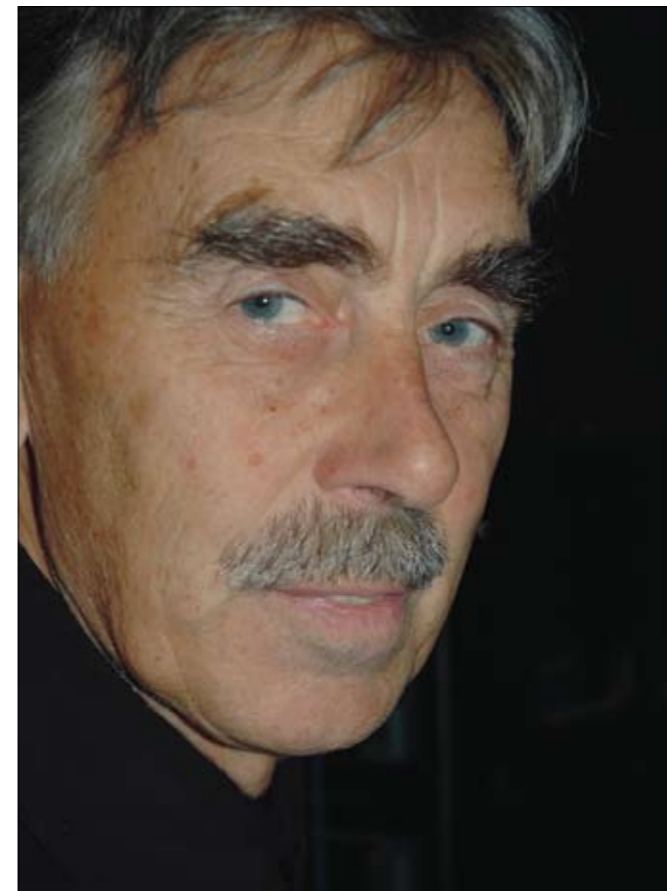
Ordförandena i PRO, SPF, SKPF, SPRF och RPG som tillsammans representerar 800 000 pensionärer.

Skattetabell 31

Inkomst per månad (kronor)	Skatt för löntagare	Skatt för pensionär	Skilnad per månad
11 001 – 11 100	2 097	2 637	540 kronor
12 001 – 12 100	2 398	2 978	580 kronor
13 001 – 13 100	2 699	3 319	620 kronor
15 001 – 15 100	3 302	4 001	699 kronor
17 001 – 17 100	3 905	4 683	778 kronor



# Lasse Åberg söker nya utmaningar



Tusenkonstnären Lasse Åberg drivs av sin nyfikenhet.

**Dagens pensionärer har under 40 år levt med Lasse Åberg; genom hans galna upptåg med konstnärskollegan Ardy Strüwer, Trazan Apanson och med filmer som Sällskapsresan. Under åren har denna tusenkonstnär från Hofors gett oss mängder med upplevelser och många stockholmare sitter dagligen på tyget han designat till tunnelbanans säten.**

– Jag har alltid varit nyfiken av mig och vill gärna pröva nya saker för att se vart det leder, säger Lasse Åberg, 68, vid ett anförande om sitt nya museum.

Museet i Bålsta, strax utanför Stockholm, är Lasse Åbergs senaste utmaning. Där finns en fantastisk serie- och konstsamling, samt en av världens främsta samlingar av Disney-produkter, föremål som Lasse Åberg började samla i mitten av 70-talet.

– Jag är en samlare och efter några år ville Leksaksmuseet på Liseberg visa mina föremål, vilket de gjorde i sju år. Sedan blev det en vandringsutställning som har visats på 40 olika läns museer.

– Då förstod jag att det fanns ett publikintresse och jag började leta lämpliga lokaler och nu finns vi sedan några år tillbaks i Bålsta.

Och publiken strömmar till. Lasse Åberg säger att framgångskonceptet bygger på tre k: kultur, kissa och kaffe.

– Det är ett familjemuseum och då är bra toaletter och ett mysigt fik lika viktiga som kulturinslagen.

## Ett familjemuseum

När jag frågar om museet är karriärens slutpunkt svarar Lasse Åberg att han gärna skulle vilja hitta något nytt inom film eller måleriet.

– Något som ingen gjort tidigare, men det är svårt. Jag försöker, men har inte funnit det än.

Lasse Åbergs sex filmer har spelat in över 300 miljoner och setts av 2,4 miljoner människor men trots detta och påtryckningar från filmbolaget har det inte blivit någon ny film efter Hälsoresan 1999.

– Film för mig är oerhört arbetskrävande eftersom jag skriver manus, regisserar och spelar en av huvudrollerna. Den energin har inte funnits, men nu känner jag att lusten återkommit och det finns ett embryo till ett synopsis.

När Lasse Åberg analyserar publik- och kassaframgångarna som filmerna har haft ger han ett enkelt svar.

– Jag gör saker som jag själv skratrar och har roligt åt.

Trots ett helt vuxenliv som ”kändis” vet vi inte mycket om honom som privatperson. Han undviker hemmas-reportage, premiärer och kändisfester. Han är en man som sedan 42 år tillbaka är gift med textilkonstnärinnan Inger Åberg, har två barn och tre barnbarn och som gillar sin vardag, som då och då kryddas med en resa.

## Nyfikenheten drivkraft

– Paris och London tillhör favoriterna och i Sverige är Gotland favoritplatsen, där vi också har ett hus med atelier till både mig och min fru.

Tusenkonstnären Lasse Åberg vill inte gärna svara när jag ber honom bestämma sin yrkesidentitet.

– Kalla mig gärna tecknare för det har jag gjort sedan barnsben. Redan som tioåring sade jag att jag skulle bli tecknare och hade starkt stöd av en moster. Du tecknar så det ser tryckt ut, sade hon. Men pappa var mer krass i sin uppbackning: Okej, men då får du bli reklamtecknare för de tjänar bra med pengar.

Lasse Åberg kom in på Konstfack 1960 och det är den enda utbildning han har. Inom andra konstformer, exempelvis inom film är han självlärd.

– Nyfikenheten att vilja lära mig något nytt har alltid varit stark hos mig.

## Delar av Lasse Åbergs produktion

TV-program med Ardy Strüwer från 1962 till slutet av 70-talet. 1976-77 skapades tv-serien Trazan Apanson. I början på 1970-talet började Lasse Åberg samla på Disneysaker och blev väldigt förtjust i popkonsten. Han har haft utställningar med egna verk sedan 1970-talet. 1978 gjordes filmen Repmånad och 1980 kom Sällskapsresan följt av filmerna Sällskapsresan 2 – Snowroller, SOS, Den ofrivillige golfaren och Hälsoresan. Lasse Åberg spelar gitarr, gitarrbanjo och congas. De orkestrar han medverkat i är Electric Banana Band, Stig-Helmers Experience och Jazzakuten.

År 2002 öppnades familjen Åbergs Museum där man kan se Lasse Åbergs Disneysamling, en av de bästa samlingarna i världen.

# Grand old lady hoppas på OS i Kina

Sommarens OS i Kina blir en höjdpunkt för tjejerna i fotbollslandslaget. De flesta av dem spelar i lag från städer som Umeå, Stockholm, Malmö och Göteborg. Men när damfotbollen var ny i Sverige var det en liten by i Västergötland som dominerade. Öxabäck var Sveriges bästa lag, Ebba Andersson en av de första stjärnorna.



Ebba Andersson

I dag är Ebba Andersson 73 år, pensionär och bor i lägenhet i grannbyn Överlida. Men på 60- och 70-talen var hon en av de tongivande i Öxabäck IF.

Det var svägerskan Kerstin Johnsson som frågade om Ebba ville vara med och spela fotboll.

– Det ville jag och jag har aldrig ångrat mig. Jag har sluppit skador och fått uppleva mycket tack vare fotbollen.

Detta var 1966 och det nybildade damlaget blev en sensation i landet. Under 1967 spelade damerna mängder med uppvisningsmatcher och uppmärksammades i radio och tidningar.

När laget för första gången skulle spela seriespel 1968 vann Öxabäck premiären med 13-0 mot Hyssna, inför tv-kameror och en intresserad publik. Serien vann man i överlägsen stil med målskillnaden 67-2.

## Damfotbollen växte

Efter denna första säsong hjälpte förbundet till att ordna seriespelet och damfotbollen började växa. Men det var inte bara positiva reaktioner, minns Ebba Andersson.

– Det var en del motstånd till en början, man skrev mycket konstigt i vissa tidningar. Även här i Öxabäck gnällde en och annan. Men det vände efterhand, när folk såg att vi kunde spela och att vi satte Öxabäck på kartan.

Att det är stor skillnad på damfotbollen då och nu håller Ebba Andersson med om. Även om pengarna fortfarande inte är lika stora som inom herrfotbollen är det ändå något annat än när Öxabäcks damer startade sin verksamhet.



Ebba Andersson med döttrarna Liselotte och Mary som hon spelade tillsammans med.

– Vi gjorde allt själva. Sålde fika, lagade strumpor, tvättade träningskläder. Att många bra spelare kom till Öxabäck hade inte med pengar att göra, utan för att vi hade så fin kamratskap och var ett bra lag. Det är annorlunda i dag, säger Ebba Andersson.

## Landslagsdebut mot Finland

Hennes långa karriär innehöll mycket, men några minnen sticker ut lite extra. Till exempel landslagsdebuten mot Finland i Mariehamn 1973.

– Det är något som jag aldrig trodde att jag skulle få vara med om. Då kom tårarna under nationalsången. Jag var nervös innan men sedan gick det bra i matchen, minns Ebba.

Ett annat stort ögonblick var när hon slog den avgörande straffen och sköt SM-guldet till Öxabäck 1975. Tidningarna menade att hon måste ha varit rejält nervös när hon stegade fram mot straffpunkten. Helt fel, enligt huvudpersonen själv.

– Jag hade aldrig slagit någon straff innan, men var inte skraj alls. Det var roligt att få avgöra inför publik, vi hade med oss tre supporterbussar från Öxabäck.

Efter att hon slutat spela i Öxabäck, gjorde Ebba några säsonger för Mjölby tillsammans med sina båda döttrar, Mary och Liselotte. Då var hon 50 år, men höll ändå jämna steg med betydligt yngre med- och motspelare.

– Fast jag var ju back så jag behövde inte springa så mycket, säger Ebba Andersson och skrattar.

Nuförtiden blir det inget spel. Men däremot mycket vandring, orientering och annan motion. Fotboll följer Ebba Andersson numera som åskådare. Hon har mer koll på herrfotboll än damfotboll, men ser så mycket hon kan. Av dagens spelare är hon mest imponerad av Zlatan Ibrahimovic och Lotta Schelin.

– Jag träffade Lotta för ett tag sedan och hon verkar vara en fantastisk människa och en mycket bra spelare.

## Damerna till OS i Kina

Ebba Andersson hoppas på en lyckad OS-turnering för damlandslaget men är lite oroad över skadebekymren.

– De har ett väldigt bra lag, men då gäller det att spelare som Hanna Ljungberg, Victoria Svensson och Lotta Schelin kan vara med.

Numera ser Ebba Andersson oftast fotboll på teve, även om hon då och då ser Öxabäcks herrar spela någon gång.

– Damlaget är ju nedlagt, men det är ändå kul att åka ner till Hagavallen ibland, säger hon.

Hagavallen, numera K-märkt, är hemmaplan för Öxabäck IF och klassisk mark för fotbollsinträsade. I dessa tider, när den internationella toppfotbollen allt mer handlar om ekonomi, kan ett besök på denna idylliska arena påminna om en annan slags fotboll.

Och kanske sänder de svenska tjejer som åker till Kina i augusti en tacksamhetens tanke till pionjärerna i Öxabäck som inte lät normer stå i vägen för sitt idrottsintresse.

# Kina i fokus på tre världsmuseer

De tre stora världsmuseerna i Stockholm satsar stort på Kina i sommar. De tre museerna har tagit fasta på olika perioder och olika skeenden i den kinesiska historien. Utställningarna ligger rätt i tiden när världens ögon nu riktar sig mot de olympiska spelen i Peking, men gör oss också påmind om den stora jordbävningkatastrofen i maj.

På Etnografiska museet på Djurgården har man satt fokus på kulturrevolutionens inledande år. Förutom vackra och uppfostrande propagandaaffischer på arbetande kineser, som ger uttryck för den officiella bilden och drömmen om ett bättre samhälle, visas också fotografier tagna under kulturrevolutionens första dagar 1966.



Solange Brand

Det är den då 20-åriga fransyskan Solange Brand, som helt ovetande om bildernas innebörd, tillåter sig att närgånget fotografera massorna. Revolutionen ledde till socialt och politiskt kaos, över tre miljoner kineser miste livet och i stort sett alla kineser påverkades varav 36 miljoner förföljdes.

När utställningen visades i Kina var det många kineser som för första

gången såg fotografier från kulturrevolutionen i färg, eftersom det vid den tiden inte fanns färgfilm att köpa i Kina.

## Gav minnen tillbaka

– Många menade också att bilderna satta ord på minnen som ingen pratade om, en period som blivit förpassad till historien som de tio förlorade åren, utan att någon egentlig förklaring, säger Solange Brand.

På Östasiatiska museet på Skeppsholmen visas förutom permanenta utställningar om Kina i förhistorisk tid och Kina under kejsartiden också en kinesisk trädgård som anlagts framför museet.

På en yta av knappt tusen kvadratmeter finns en damm med bro, en paviljong, typiska kinesiska stenar, växter och en mur runt trädgården.

## Unikt porslin

På Medelhavsmuseet visas 25 av världens finaste blåvita kinesiska porslin. Sannantaget finns det 50 föremål i hela världen av detta unika porslin från 1300-1400-talen. Porslinet användes av det osmanska hovet och är lånade från Topkapi palatsmuseum för turkisk och islamisk konst i Istanbul, Turkiet.

I utställningen visas framför allt blåvitt porslin från Yuan- och tidig Mingtid, men också föremål från finaste celadon.



Propagandaaffischer på arbetande kineser visas på Etnografiska museet i Stockholm.

## Fakta utställningar

Peking 1996 pågår på Etnografiska museet till den 16 november.

Blåvitt pågår på Medelhavsmuseet till den 15 augusti.

En kinesisk trädgård visas på Östasiatiska museet fram till den 14 september.



## Glasa in din balkong!

Skjut- och viksystem för balkonger.  
Tidsboka gärna ett besök med oss.

windoor®  
www.windoor.se

Stockholm  
08-774 17 50

Göteborg  
031-49 05 05

Malmö/Lund  
040-631 20 00

# Expertkunskap hårdvaluta i Kina

Äldre personer som har någon expertkunskap och är kunniga i engelska har blivit hårdvaluta i Kina. Från att ha avfärdats västerländsk influens öppnar nu kineserna sina armar och dörren till Mittens rike. Den kinesiska staten betalar för resa, uppehälle och ordnar med temporärt arbetsvisum under en tvåveckorsperiod.

– Hittills har vi tecknat kontrakt med civilingenjörer, farmaceuter, veterinärer, agronomer och arkitekter med flera, säger Livia Alm, 80, ledare för den svenska expertgruppen för seniorer som förmedlar kontakten med den kinesiska staten i Peking.

Samarbetet med det kinesiska departementet för vetenskap och teknologi, SAFEA, har pågått i många år och sedan 2000 har cirka 200 äldre experter utnyttjat möjligheten att besöka landet.

Det är de kinesiska arbetsgivarna tillsammans med SAFEA som väljer vilken expert och vilka kunskaper som de är intresserade av. När de gjort sitt val skickas en officiell inbjudan.

– Vi bokar biljetter och någon möter vid flygplatsen och lotsar experten vidare till den plats där personen ska tjänstgöra, säger Livia Alm.



Expertens Livia Alm tillsammans med en kinesisk uppdragsgivare.

Expertens ålder eller kön är av mindre betydelse, kineserna är mest intresserade av den kunskap personen besitter och om den passar in i de projekt de arbetar med för tillfället.

## Meritförteckning på engelska

För att få möjlighet att söka en utlandstjänst under en kortare period i Kina krävs en meritförteckning på engelska och en beskrivning av personens expertkunskaper.

– Vi har många olika uppdrag och behöver fler personer som skulle vilja åka till Kina. Framför allt gäller det pensionerade läkare, civilingenjörer, elektro- och maskiningenjörer.

Livia Alm är civilingenjör och medicine doktor, specialist på livsmedelskunskap och livsmedelshygien. Hon var en av de ledande forskarna, anställd av Arla, som tog fram filprodukter med de nyttiga tarmbakterierna, probiotika, som i dag ingår i flera livsmedel, bland annat yoghurt.

## Gästprofessor i Shanghai

Den kunskapen intresserade kineserna och redan 1986 besökte Livia Alm Kina för första gången. Hon har bland annat hållit föredrag på universitetet i Tianjin och i Shanghai där hon i dag är gästprofessor.

Hon har därefter gjort punktinsatser på flera platser i Kina och har också varit med och startat en fabrik i Shanghai som tillverkar sojayoghurt med de nyttiga tarmbakterierna. Men i dag förmedlar hon framför allt kontakter med andra experter inom olika områden.

Livia Alm menar att många har mycket kvar att ge även efter pensioneringen och den kunskap de har skulle kunna göra nytta i Kina.

– Många som har varit i Kina säger att det har varit de roligaste de har gjort.



Jan Hjelm gör designen men tillverkningen sker i Kina och försäljningen sker främst på företagets hemsida: [www.webbpresenten.se](http://www.webbpresenten.se)

## Vindsnurra från Kina räddar din trädgård

Jan Hjelm, 72, sysslade med elektronik hela sitt yrkesliv, men sadlade om som pensionär. Nu skrämmer hans produkter oönskade djur på flykten när de tar sig in i våra trädgårdar.

– Eftersom jag älskar min trädgård och att hålla igång ville jag som pensionär inte bara sitta och rulla tummarna och se på när djuren förstör allt jag byggt upp, säger han.

Jan Hjelm har en stor fin trädgård och har under alla år haft oönskade besökare som råddjur, möss och fåglar som ätit upp frukter, blommor och bär.

## Vill ha roliga produkter

– Men jag ville inte bara skrämma bort djuren, utan också skapa snygga och roliga produkter att se på, säger Jan Hjelm och visar upp en vindsnurra utformad som en geting med stora vita roterande vingar.

– Rådjuren reagerar på den vita färgen eftersom de själva har en vit stjärt som de vänder till när de signalerar fara. Men rådjuren är smarta. Man måste flytta snurrorna då och då.

Vindsnurrorna är gjorda i ett starkt tunt nylontyg som rör sig lätt i vinden.

– Den här har både fjädrar, fenor och vimplar som fladdrar oregelbundet i vinden, vilket skrämmer bort skator och kajor i trädgårdslandet, försäkras Jan Hjelm.

## Bra kontakter i Kina

Att starta ett företag som pensionär med produkter som tillverkas flera tusen mil hemifrån känns en smula riskfullt, men Jan Hjelm säger att det bara är roligt.

– Mina kontakter med fabriken i Kina fungerar väldigt smidigt och det mesta går ju i dag att sköta via Internet. Men visst tar det tid. Det lata, ljuva pensionärlivet är uppskjutet på obestämd tid, säger Jan Hjelm och ler brett.

Var finns världens tuffaste seniordamer? En titt i ett par färsk kinesiska tidningar ger svaret - de finns i Mittens rike! Ta bara fru Wang, 73, bosatt i provinsen Shandong. Denna krutdam kan dra en skåpbil, som väger över fyra ton, flera dussin meter. Och hon gör det... med tänderna.

Enligt tidningen Jinan times hade fru Wan redan fyllt 40 när hon började träna för att hålla fysiken igång. Framför allt har hon länge jobbat på att hålla tänderna i trim. Således kunde hela Kina nyligen se henne i den landstäckande tv-kanalen, där hon vann beundran genom att med bara tänderna dra en skåpbil.

Även fru Tang i provinsen Shaanxi har en massa sisu. Det började med att hon, 70 år gammal, hade hosta som inte gick över. Någon tipsade om att sprit kunde bota och sedan dess har det blivit flera drinkar varje dag. "Min mor är nu 110 år gammal och har satt i sig mer än 2 500 kilo alkoholdryck. Hon skulle aldrig ta en måltid utan en hutt", berättar sonen Liu Houwen, blott 64, för Chinese Business View.

## Krutdamer heta nyheter på kinesiska

Tidningen skyndar sig att påpeka, att starka drycker ej har någon bevisad effekt vad gäller att uppnå ett långt liv. Däremot, fastslås det, torde långvarigt alkoholbruk kunna orsaka beroende.

Krutdam nummer tre är fru Jia Chunai, med adress i provinsen Hebei. Försedd med fyra bananer skulle hon besöka släktingar på ett sjukhus, tog hiss och råkade hamna i ett källarrum, varifrån hon inte kunde komma upp igen. Efter åtta dagar i dunkel var bananerna uppätta. Turligt nog kom då två reparatörer och fann henne. Tidningen Hebei Daily berättar, att hon nu funderar på att stämma sjukhuset efter denna minst sagt mörka händelse.

I bjärt kontrast till de stronga, äldre damerna ovan står en skara på över hundra unga kvinnor i provinsen Henan. När det härförleden frades kinesiskt nyår, tog de sin tillflykt till ett lokalt sjukhus. Nej, sjuka var de inte. Men väl gravida. Och man kan faktiskt förstå deras agerande, mot bakgrund av att kineserna älskar fyrverkerier. Just i år, berättar tidningen Henan Commercial News, hade den lokala stadsledningen upphävt ett tio år gammalt förbud mot smällare i samband med nyårsfirandet.



*Benny Hellis*  
Sören Viktorsson, Peking  
[soren@welho.com](mailto:soren@welho.com)

# Alla familjer bär på någon hemlighet

När författaren och journalisten Karin Thunberg öppnade dörren till sitt hemliga rum och berättade om sin 50-talsmamma som samlade sopor, gläntade hon på en längtan hos många av sina trogna läsare. De flesta av oss bär på en önskan att reda ut och försonas, konstaterar hon. Och genom att berätta spricker trollen som gömt sig i det stängda rummets mörka skrymslen.

– Vi har alla hemligheter som vi inte kan, vågar eller klarar av att berätta. Dessa familjehemligheter är förenade med skuld och skam. Så vi stänger in dem i ett rum, men det tar mycket energi att hålla denna dörr stängd, säger hon.

För två år sedan kom hennes första bok ut: Mellan köksfönstret och evigheten. Boken var ett resultat av att Karin Thunberg för andra gången i sitt liv drabbades av bröstcancer, samma sjukdom som hennes mamma dog av, bara 61 år gammal. Men mellan raderna om vad som händer när livet går i kras och vad som i svåra livssituationer visar sig vara betydelsefullt, det som gör att vi orkar leva vidare, smög sig en annan berättelse in. Berättelsen om hennes mamma.

– Jag upptäckte att min kvinnohistoria letade sig in. Jag skrev om min mormor och min mamma. Och plötsligt upptäckte jag att jag skrivit om mammas sopor.

## Hopp om försoning

När boken kommit ut mötte hon kvinnor som ville att hon skulle skriva mer om sin mamma och Karin Thunberg insåg att det här var hennes familjehemlighet som hon inte velat, kanske inte heller kunnat berätta tidigare.

– Kvinnor på stan tog mig i armen: ”Berätta mer, skriv mer om din mamma. Du förstår min mamma var också en sopmamma och det är mitt livs hemlighet.”

Men berättelsen om våra föräldrar är också en berättelse om oss själva, en resa tillbaka i tiden för att få svar på frågor om det som var, varför och hur det har påverkat våra egna livsval. Men också ett hopp om att kunna reda ut och försonas. Karin Thunbergs bok, En dag ska jag berätta om mamma, börjar också med en resa tillbaka till barndomsön i den blekingska skärgården.



Vi behöver tre ben att stå på när livet går sönder. Kärlek, vänskap och arbete, anser Karin Thunberg.

– Ganska tidigt insåg jag att jag aldrig helt skulle kunna ta reda på sanningen. Det gav jag upp och jag har tillåtit mig att vara författare och målat med bred pensel. Berättelsen handlar om mig och min mamma men jag har lagt till och förstorat.

## Mådde inte bra

Karin Thunbergs mamma var inte psykiskt sjuk som till exempel regisören Suzanne Ostens mamma var, beskrivet i boken Flickan, mamman och soporna och som sedermera också blev en teaterpjäs.

– Min mamma var inte psykotisk, men hon mådde inte bra: ”Jag har inte så bra nerver”, som hon själv uttryckte det. Under andra omständigheter hade hon kanske inte utvecklat sin samlarmani.

Karin Thunbergs mamma drömde om att flytta från ön, hon studerade och hade en kortare anställning på fastlandet. Men hon valde att komma tillbaka och gifte sig med sin barndomsvän.

– Naturligtvis längtade hon efter familj och barn. Men hon trivdes då-

ligt i sin roll som hemmafru. Det är många kvinnor i den generationen som hade drömmar som de gav upp. Vi talar om en kvinnogeneration som lät andras behov gå före sina egna. Och kvinnorna hittade olika överlevnadsstrategier.

– När man tycker att livet berövat en viktiga saker blir det kanske extra viktigt att hålla i det man har, funderar Karin Thunberg.

## Lik sin mamma

Hon vill poängtera att boken är en kärleksskildring – någon slags upprättelse av modern, kanske för att hon så länge glömt bort sina mammaminnen, säger hon. Hon skulle vilja se sin mamma i himmelen förnöjt säga: Äntligen är det jag som är sedd, äntligen berättas min historia.

– Jag har insett hur mycket jag har tacka min mamma för, kaxigheten, vikten av att ha ett eget arbete och att ha egna pengar. Du ska bli ekonomiskt oberoende, sade hon och inte låta någon man försörja dig.

– Våra mammor hinner ifatt oss. Ju äldre vi blir desto mer funderar vi på våra mammor. Som när jag plötsligt såg min mamma i ett skyltfönster och insåg att det var jag.

Hon lyfter på sina händer: Jag kan se att jag har mammas händer och mormors...

– Det har inte varit en lätt historia att berätta. Och när man väl släppt taget har man ingen kontroll över innehållet längre. Men när jag läste första intervjun där det stod: Karin Thunberg hade en sopmamma. Då grät jag.

## Fakta Karin Thunberg

**Ålder:** 58, född i november 1949.

**Civilstånd:** Gift, har en 21-årig son, fem bonusbarn och nio bonusbarnbarn.

**På gång:** Ska läsa in En dag ska jag berätta om mamma som talbok. Mellan köksfönstret och evigheten finns redan som talbok.

## Vinn Karin Thunbergs bok

Vi lottar ut fem exemplar av Karin Thunbergs bok En dag ska jag berätta om mamma (Brombergs förlag). Allt du behöver göra är att skriva ”Karins bok” samt ditt namn och din adress på ett vykort som du skickar till SPRF-tidningen, Ullacarin Sundin, Bjurholmsgatan 16, 116 38 Stockholm. Senast den 26 augusti vill vi ha ditt vykort.

## Har du hört?

### Telefon Flex Ergo



Användarvänlig stor-knapps telefon. Volymkontroll för att höja ljudet i luren. Kortnummer och direktnummer. Högtalarfunktion. **Pris 495kr**

### Telefon CL 1400



Telefon med teleslinga, volym och tonkontroll. Tillgång till nummerprezentatör. Högtalarfunktion. **Pris 1100kr**

### Invito Ocean -trådlös dörrklocka



Trådlös dörrklocka som är enkel att installera. Tre valbara signaler och blinkande lampa. Stor räckvidd. Batteridrift 2xAAA + 3x LR14. **Pris 280kr inkl batterier**

HRF Hörteknik AB är ett helägt dotterbolag till Hörselskadades Riksförbund (HRF), Sveriges största intresseorganisation för hörselskadade med ca 36 000 medlemmar.

telefon: 08-457 55 11 fax: 08-457 55 03 info@hrfteknik.se www.hrfteknik.se

Ja tack, jag vill beställa en gratis produktkatalog! Skicka in svarkupongen. Du kan också ringa eller beställa via e-mail.

Ny katalog

namn

adress

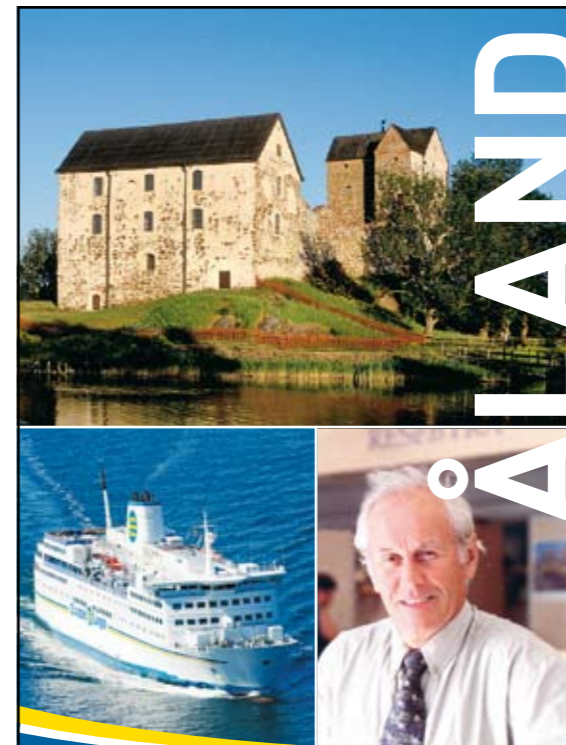
postnr

ort

Porto  
betalt

hrf.hörteknik

HRF Hörteknik AB  
Svarspost nr 110556202  
110 06 Stockholm



## Upptäck Åland med Eckerö Linjen!

Åland har mycket att erbjuda för er som reser i grupp. Vi skräddarsyr paket som passar era önskemål, antingen ni vill åka över dagen, eller stanna ett par dagar. Resan börjar med två avkopplande timmar ombord på M/S Eckerö, där ni kan äta gott, fynda i taxifreen till glada sjöpriser och njuta av underhållningen i baren.

### Exempel på gruppreseupplägg:

#### Upptäck Åland över dagen 499 kr/person

I priset ingår personbiljetter t/r med Eckerö Linjen, bussresor, brunch, lokal guide 4 h, inträde till Ålands jakt- och fiskemuseum, kaffe och Ålandspannkaka samt åländskt smörgåsbord ombord på hemresan. (Priset gäller vid 40 personer.)

#### Ålands skärgård på 3 dagar från 1.705 kr/person

I priset ingår personbiljetter t/r med Eckerö Linjen, smörgåsbord ombord, 2 övernattnings i dubbelrum på Hotell Savoy inkl. frukost, lokal guide 9,5 h, båtturer, kaffe med bröd, entréer, lunch, middag på hotellet dag 2, måltid ombord på hemresan. (Priset gäller vid 30 personer.)

Tips! Boka Eckerö Linjens erfarna säljare och Ålandsambassadör sedan många år, Runar Sandberg, som reseledare.

Vi är flexibla och gör upplägget så att det passar just era intressen. Läs mer på vår hemsida: [www.eckerolinjen.se/gruppresor](http://www.eckerolinjen.se/gruppresor)

Boka resan  
redan nu!

### Turlista 25/4-7/9 2008

Från Grisslehamn dagligen 10.00, 15.00 och 20.00.

Från Eckerö dagligen 8.30, 13.30 och 18.30 (lokala tider).

### 8/9 2008-11/1 2009

Från Grisslehamn dagligen 10.00, 15.00, tors-sön även 20.00.

Från Eckerö dagligen 13.30 och 18.30, fre-mån även 8.30 (lokala tider).

ECKERÖ LINJEN

Tel. 0175-258 00/tryck 3, [grupp@eckerolinjen.se](mailto:grupp@eckerolinjen.se)  
[www.eckerolinjen.se](http://www.eckerolinjen.se)

# Snäll pensionär får ingen höjd pension

I en insändare i SPRF-tidningen 3/2008 uppmanar Rolf Isaksson alla pensionärer till handling. Det krävs handling. Upprop, namninsamlingar och samtal med statsministern eller oppositionsledaren hjälper inte. De ledande politikerna har länge varit överens om att pensionärerna inte ska få någon höjning av pensionerna.

Läs Torgny Sjöbergs ledare i SPRF-tidningen 8/2000. I ledaren berättar Sjöberg om pensionsorganisationsnäs samtals med statsministern. Endast SPRF hade varit rakryggat och fortsatt att ställa hårda krav. De två övriga, SPF och PRO, hade avstått från sina krav.

**Snälla pensionärer kan inte få någon höjning av pensionerna.** De måste på samma sätt som löntagarna vidta stridsåtgärder. Jag kan föreslå en sådan laglig åtgärd. Pensionärerna skulle av sina organisationer kunna uppmanas att vid vissa tider gå mycket långsamt

över övergångsställena i städerna och trafiken skulle lamsläs.

**Jag har länge kämpat för pensionärerna utan att få något gehör.** Många pensionärer har sagt till mig att pensionärerna dock har det mycket bättre nu än förr. Då de tidigare var löntagare gick de ofta i strejk för högre löner. Då propagerade de inte för någon förnöjsamhet.

**Det går inte att förneka att det finns väldigt många fattigpensionärer.** Ändå har till och med SCB påstått att pensionärerna har fått det bättre.

Det är dock helt fel, statistiken är inte relevant. Nya pensionärer med högre löner och högre ingångspensioner har ersatt gamla pensionärer som har dött och som en gång hade låga löner och låga ingångspensioner. Det drar upp genomsnittet, men pensionärer, som fortfarande lever har inte fått några pensionshöjningar sedan 80-

talet trots att levnadsomkostnaderna kraftigt har stigit. Det finns emellertid pensionärer som har fått det bättre. Det är pensionärer som sålt billigt förvärvade fastigheter och aktier och de som har vunnit på spel.

**De politiker som tillsammans har beslutat att pensionärerna inte ska få några pensionshöjningar eller skattesänkningar, vet av erfarenhet att pensionärerna alltid brukar rösta som de tidigare har gjort och att beslutet följaktligen inte kommer att påverka valresultatet.**

**Då politikerna inte alls bryr sig om oss pensionärer, tycker jag att vi inte heller ska bry oss om dem.** Låt oss alla rösta blankt i nästa val. De yngre vill ändå inte ha oss äldre med i något beslutsfattande. De har inte förstått att vi har mycket kunskap och erfarenhet att tillföra. Pensionärer sluta vara så snälla och fogliga.

Lars Ljunggren

# SPRF har märklig policy

**Avdelning 5 i Helsingborg** är i år värd för den årliga SPRF-dag som anordnas den 7 augusti för de skånska SPRF-avdelningarna. Arrangemanget brukar samla flera hundra deltagare. Vi har ett intressant program med studiebesök och boultävling och gemensam middag med underhållning och dans.

För att inbjudan ska få största möjliga spridning bland medlemmarna såg vi det som naturligt att skicka manus till vår egen medlemstidning. Döm om vår förvåning när vi fick avslag på vår önskan om en "blänkare" om arrangemanget i tidningen. Detta med hänvisning till rådande policy. Vi har full förståelse för att enskilda avdelningsaktiviteter inte kan uppmärksammas i en rikstäckande tidning. Men detta

gäller ett arrangemang som berör och är intressant för samtliga skånska avdelningar och det är något helt annat.

Utgör rådande policy verkligen ett hinder för en sådan publicering bör den omedelbart ändras. Ett referat om händelsen i efterhand är inte samma sak. Att få använda vår egen avdelningsavgifter finansierade tidning som ett informationsorgan om stora evenemang är ett krav som vi ställer och ser som högst rimligt. Av den bestämda åsikten är i varje fall vi.

Avdelning 5 i Helsingborg

**Förbundet svarar: Förbundsstyrelsen har beslutat att göra en översyn av nuvarande policy och beslut fattas på förbundsstyrelsens möte i augusti.**

# Bättre vård i fängelserna

**Jag läste i vår tidning SPRF-tidningen** att antalet pensionärer i våra fängelser ökar och jag förstår varför, nämligen bättre sjukvård, omsorg och bättre näringsriktig mat. Med egen kock i köket, tillgång till läkare och kuratorer och umgänge med olika förströelser i form av spel med mera. En gymavdelning för hälsans skull och olika studie-

kurser. Jag tycker att alternativ utanför fängelset saknas för äldre "fattigpensionärer". Att mer än en miljon fattiga i Sverige skulle kunna tänka tanken i en ensam och otrygg tillvaro verkar skrämmande. Ett samhälle som behandlar interner bättre än våra gamla är ett sjukt samhälle.

Gunnar Wiström

**Jag däremot menar** att systemet är orättfärdigt och absurt, men samtalen med försäkringskassan får snabbt en Kafkakaraktär. Jag kommer ingen vart trots ett överklagande.

**Kanske kan detta ses som en varning till alla som sparar del av pensionen** att verkligen bevaka sina rättigheter så att de slipper att råka ut för samma förlust som jag.

Elof O Petterson

# KLARA ÖGON KOMPLETT PRODUKT FÖR ÖGATS VITALITET



Konsumentkontakt: New Nordic AB 040-23 95 20, www.newnordic.com  
Blue Berry hittar du i hälsolackhandeln



**Skyddar ögats funktioner och bibehåll skärpan!**



"Det betyder mycket för mig att kunna läsa och njuta av en god bok"  
Eva Rosenqvist, pensionär

**BLÅBÄRSEXTRAKT OCH LUTEIN**  
Jag fick höra talas om tablettorna Blue Berry av en bekant som rekommenderade dem varmt. Jag hade ju hört historien om de engelska stridsflygarna, som under kriget åt blåbär för att hålla sig alerta. Nu har jag ätit Blue Berry varje dag under en tid. För att jag inte ska glömma dem tar jag dem alltid till morgonkaffet.

**SKÖNT MED KLARA ÖGON**  
- Det betyder mycket för mig att kunna läsa och få njuta av en god bok. Mina vänner säger att nu känner de igen den gamla Eva igen. Jag har fått glimten i ögonen tillbaka igen. Tack vare Blue Berry känner jag mig full av energi och livsglädje igen.

## Hjälpmedelsscotern Shadowfax



28.500:-

Se demofilm på hemsidan

www.carteeurope.se

Tel 013- 680 00

## Bättre hörsel. Utan vårdköer.

Sämre hörsel betyder sämre livskvalitet. Men det behöver inte vara så.

Hos oss får du hjälp av hörselläkare och audionom utan långa vårdköer. Låt dem göra ett hörseltest och, om så behövs, prova ut en diskret hörapparat exakt efter dina behov. Du kommer att bli överraskad över upplevelsen att kunna höra bra igen!



**Stockholms Privata Hörselklinik AB**

Tel 08-690 52 32 [www.stockholmhearingaid.se](http://www.stockholmhearingaid.se)

## BUDAPEST 5\* Termal-Spa el. 4\* Walzer

25/8, 27/10 Budapest flygpaket All Inclusive	5d 5395
3/9, 1/10 Vinskörde resor All Inclusive	9d 5695
17/9 Vinprovar rundtur All Incl. prisade vinmakare	9d 6995
13/10 Prag - Budapest All Inclusive	9d 5795
28/11 Tysklandsweekend,julmarknad,All Incl	4d 2250
20/12 Julsingel för ensamtående Walzer All Incl.	9d 5195
29/12 Jul på lux-Spa All inclusive	9d 6195
Nyår i Budapest All Inclusive med flyg	5d 4995

Gulasch-Party i Gbg 100:- reseinfo, lunch, vin, musik 14/9

031-28 75 77      08-651 9300

www.gaborcharter.se





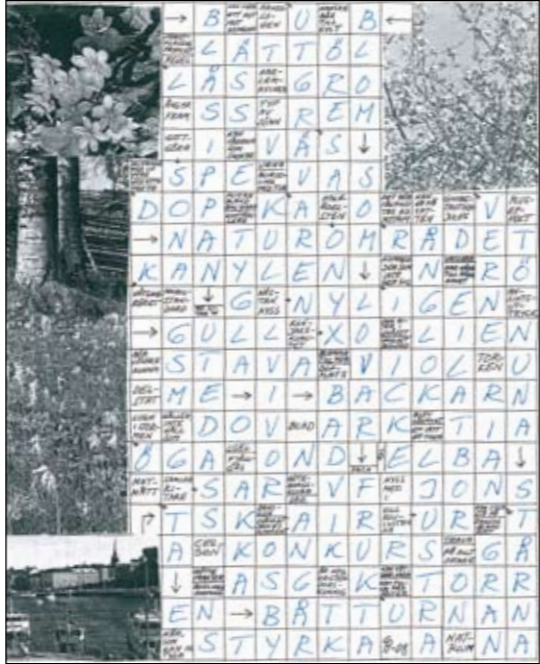
**DETUR**

Tycker du att två veckor är för kort semester?

Golfa eller bara njut av Tunisien i hela 5 veckor från 3.749:-

För mer information 08-723 46 00 • www.detur.se

**Rätt lösning krysset nr 3**



Fem vinnare i Krysset nr 3 får varsin Sverigelott  
Inga-Britt Lundgren, MJÖLBY  
Karl-Göran Ögren, SKELLEFTEHAMN  
Ulla-Britt Renman, LYCKSELE  
Harald Åström, ESKILSTUNA  
Kerstin Engström, HALMSTAD

Islandia Resors succé fortsätter!

**+55 SENIOR-RESOR!**

**RES TILL ISLAND**

**UPPLEV SAGAN I VERKLIGHETEN**

Bada i varma källor, shoppa, äta gott, göra utflykter och upptäcka Island. Njutbart.

Våra seniorresor till Island är mycket populära. Res till Island och njut av livet. Gå genom "Lavaporten" i Thingvellir nationalpark t.ex. Nästa seniorresa 8 - 12 september. Boka din resa nu och börja längta till Island.

Beställ vår katalog och upptäck Islands bästa sidor!

**ISLANDIA resor**

www.islandia.se  
08-545 215 60

**SITTRIKTIGA MÖBLER**

*Sitt rätt – res dig lätt!*

**Fåtölj Hans.** Egen svensk tillverkning. Sitthöjd 43, 49 eller 54 cm. 2 olika rygghöjder. Träslag: Bok, natur, valnöts- eller körsbärsbetsad.

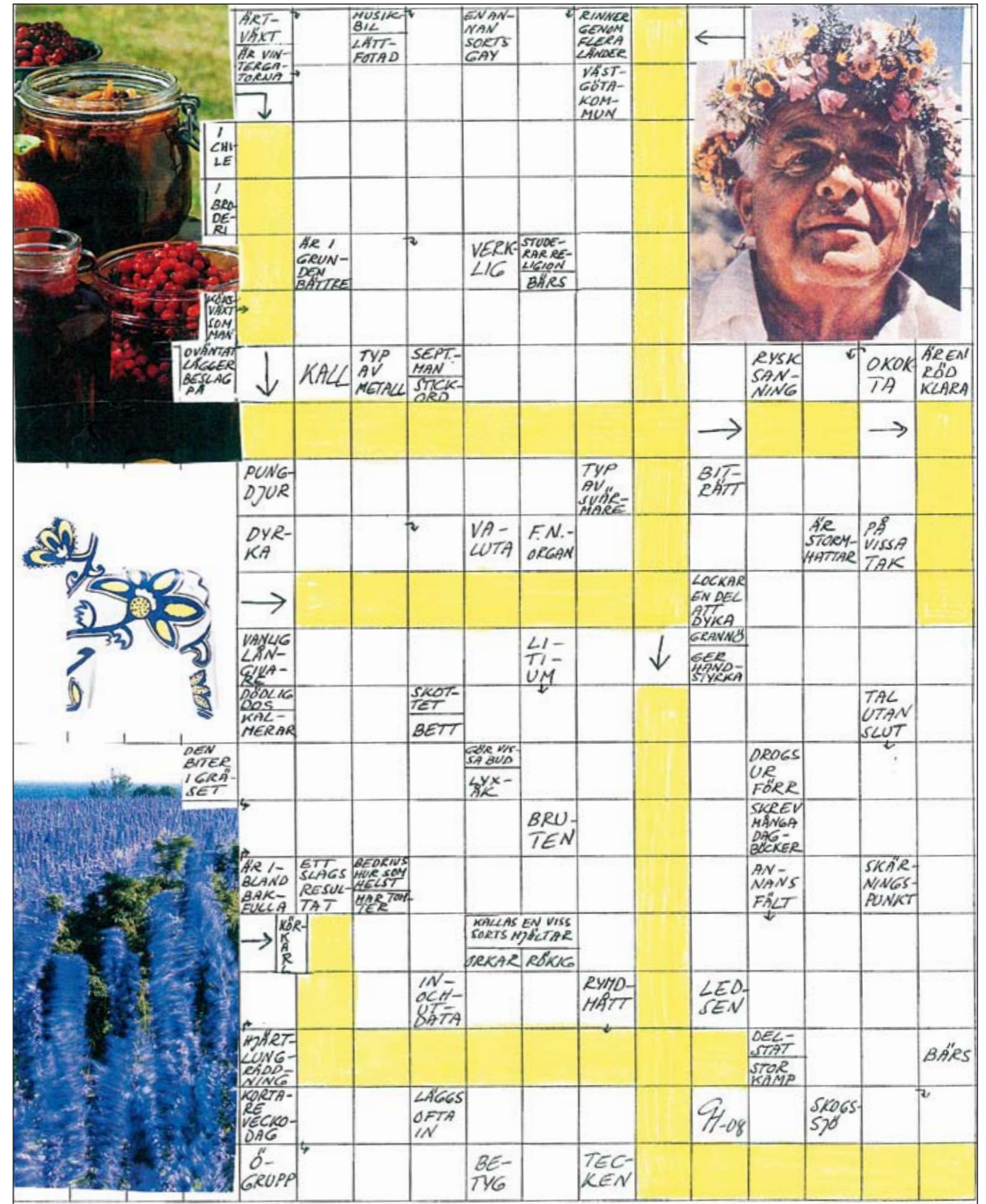
**Hallpall, fotpall eller fotvagg** kan köpas separat.

Öppet: mån-fre 10-16  
lör 10-14

**Besök oss!**



**Cittrett AB**  
Östervägen 3, 169 52 Solna  
Tel: 08-730 05 40



ART-VÄXT  
ÄR VINTERTOGA

MUSIK-BIL  
LÄTT-FOTAD

EN AN-NAN  
SÖETS  
GAY

RINNER  
GENOM  
FLERA  
LÄNDER

VÄST-GÖTA-KOM-MUN

I CHIL-LE

I BRÖ-DE-RI

ÄR I GRUN-DEN  
BÄTTEE

VERK-LIG

STUDE-RAR RE-LIGION  
BÄRS

OVÄNTAT  
LÄGGER  
BESLAG  
PÅ

KALL

TYP AV  
METALL

SEPT.-HAN  
STECK-ÖRD

RYSK  
SÄN-NING

OKOK-TA

ÄREN  
RÖD  
KLARA

PUNG-DJUR

DYR-KA

VA-LUTA

F.N.-ORGAN

LOCKAR  
EN DEL  
ATT  
DYKA  
GRÄNNÖ

GEER  
HAND-  
STYCKA

LI-TI-UM

TAL  
UTAN  
SLUT

DEN  
BITER  
I GRÄ-SET

DRUGS  
UR  
FÖRR

SKREV  
MÅNGA  
DAG-  
BÖCKER

AN-NANS  
FÄLT

SIKÄR-  
NING-  
PUNKT

ÄR I-  
BLAND  
BAK-  
FULLA

ETT  
SLAGS  
RESUL-  
TAT

BEDRIS  
HUR SOM  
HELT  
HÄRTA-  
TER

KALLAS EN VISS  
SÖETS  
MÄLTAR

BRU-TEN

SKREV  
MÅNGA  
DAG-  
BÖCKER

AN-  
NANS  
FÄLT

SKÄR-  
NING-  
PUNKT

NÖR-  
SÄR

KALLAS EN VISS  
SÖETS  
MÄLTAR

ARKAR  
RÖKIG

RYMD-  
HÄTT

LED-  
SEN

DEL-  
STÄT  
STOR  
KÄMP

BÄRS

HÄRT-  
LUNG-  
RÄDD-  
NING

KORTA-  
RE  
VECKO-  
DAG

LÄGGS  
OFTA  
IN

Ö-  
GRUPP

BE-  
TYG

TEC-  
KEN

Här kommer kryss nummer 4. Lösningen till detta ska vara insänt senast den 26 augusti 2008 under adress: SPRF, Bjurholmsgatan 16, 116 38 Stockholm. Märk kuvertet med "Krysset nr 4". Fem pristagare vinner varsin Sverigelott.

Namn.....

Adress.....

Postadress.....

## Sommar, sol och tid för avkoppling

Nu är den här, den sköna sommaren när vi alla får tillfälle till avkoppling och eftertanke. Som ni kanske har sett pågår en annonskampanj i skattefrågan. Samtliga fem pensionärsförbund står bakom detta upprop som vi hoppas ska sprida sig över hela Sveriges avlång land.

Och kampen om att värdesäkra våra pensioner går vidare. Vi har lämnat in en besvärsskrivelse till tingsrätten där vi tar upp viktiga påpekanden, som nu Arbetsdomstolen får ta ställning till. Tack till alla er som hört av er och stöttat vår gemensamma sak! Vårdighetsutredningen har kommit med sitt förslag – spännande diskussioner väntar. Avkoppling och eftertanke kan man få genom Axel G Malmströms dikt.

### Det stillnar ...

*Den ljumma aftonbrisen snuddar min kind och drog bort mot lövskogens grönska.  
Det stillnar så sakta över äng och tun.*

*Hinden med kid försvinner i lövskogens sly, att söka en lega för natten.  
Bocken står spejande kvar i klöverna upp på höjden, kanske på vakt för de sina.*

*Nere från sjön hörs ändernas snatter, som ville de ropa, kom hit i vassen och sov.  
Ringduvors kuttrande samtal i granarnas toppar, mest handlar om böndernas ärtor i höst.  
Koltrastens ljudliga aftonkonsert, störs av en liten krabat, med en ton, som nästan går upp i falsett.  
En kråka önskar god natt, borta från aspen. På stub-*

*ben från lönnen, vid resten av torpet en gång, jag sitter och njuter i aftonens skymning.  
Där står några skönaste blommor och senkomma rosor, kanske planterats av knektens viv sen sekler mång.*

*Det är oro i hagtornshäcken: Förlåt! Kanske jag stör?  
Ett par av pilfinkens sort, hoppar från gren till gren.  
Deras närgångenhet, tycks; men försvinn härifrån!  
Kanske sitt rede de har där inne i taggiga snåret.  
Det stillnar.*

*Från bäckens ravin, dimmorna kommer, som älvarnas slöjor de träder sin dans uppe på ängen.  
Skymningen döljer nu en del av naturens sköna bild,  
Men i mitt minne finns den alltid kvar.*

Och med denna dikt, som är publicerad med benäget bistånd av författaren, vill jag tacka er alla för stöd, uppmuntran, konstruktiva idéer och hängivet arbete i såväl avdelningar som distrikt. En alldeles underbar och fantastisk sommar önskar jag alla och envar!

*Lisbeth Eklund*

Lisbeth Eklund  
Förbundsordförande

### Ansvarsfrihet för SPRFs styrelse jubileumsåret

Efter att förtroendevalda revisorer och den auktoriserade revisorn granskat SPRFs bokslutet för 2007 har de tillstyrkt ansvarsfrihet för styrelsen. Vinsten för året 2007 blev 132 243 kronor som reserverats för kongressen 2009.

Under året har förbundet arrangerat SPRFs 70-årsjubileum samt en ordförandekonferens. En jubileumsskrift har tagits fram över förbundets historia. Några av årets stora arbetsuppgifter har varit medlemsrekrytering, att föra fram våra medlemmars frågor till berörda ministrar, myndigheter och organisationer.

Avgiften till förbundet var 130 kronor för år 2007 och i avgiften ingår bland annat SPRF-tidningen.

Margareta Olin, kanslichef

### SPRF bygger ny hemsida med lånade pengar

Förbundsstyrelsen har beslutat att bygga en ny hemsida som finansieras genom ett banklån på högst 150 000 kronor. Ett ovanligt och drastiskt beslut som signalerar en svag ekonomi och SPRF-tidningen har ställt några frågor om hemsidan till Lisbeth Eklund, förbundsordförande i SPRF.

Varför ett lån för att finansiera en ny hemsida?

– Det är varken drastiskt eller ovanligt att man finansierar en investering med ett lån.

Vad var det för fel på den gamla och vad kommer den nya hemsidan att ha, som inte den gamla hade?

– Förbundets hemsida har stora begränsningar vad avser möjligheten att förbättra innehåll och förnya efter dagens behov. Den nya hemsidan blir

enkel att administrera och det finns möjlighet för alla att använda samma mallar och innehåll.

Vilka bygger den nya hemsidan, har de byggt sidor åt andra organisationer och fick de jobbet i hård konkurrens?

– Diskussioner har förts med några leverantörer och vi fastnade för Raccoon Development AB. De var mest lyhörda för våra specifika önskemål. I dessa diskussioner och ställningstaganden har vi hela tiden använt oss av den kunskap som finns i förbundets egen datagrupp. Jag känner mig trygg med beslutet.

När beräknas hemsidan vara klar och hur ska den hållas aktuell i framtiden?

– Hemsidan beräknas bli klar tidig höst 2008 och ska hållas aktuell med hjälp av kanslipersonal och förtroendevalda.



### Svensk Kassaservice upphör. Hur påverkar det dig?

Svensk Kassaservice avvecklas under andra halvåret 2008, efter ett beslut i riksdagen. Svensk Kassaservices tjänster via lantbrevbäraren upphör den 28 november. Post- och paketutdelning och Postens övriga tjänster påverkas inte, utan fortsätter som vanligt.

Det finns flera alternativ till Svensk Kassaservice, ta reda på vilket som passar dig. Du kan få mer information

- på ditt Svensk Kassaservice-kontor
- av din lantbrevbärare
- på [www.betalinfo.se](http://www.betalinfo.se)

PTS  
informerar

**OMRON**

# Gör som din läkare! Använd en blodtrycksmätare från Omron.



### Omron M6

En blodtrycksmätare som sköter sig själv, från världens största tillverkare. Så bra att vi ger 3 års garanti. Finns bl.a. på Apoteket. Pris ca 1200 kr.

Rekommenderas av



Mer information om högt blodtryck hittar du på:  
[www.blodtryck.info](http://www.blodtryck.info) tel: 020-56 20 20





**Posttidning B**

Adressuppdatering 111 041 200.



Vid definitiv avflyttning eller felaktig adress sänds försändelsen till nya adressen. Rapportkort med nya adressen sänds till Postkontoret 110 20 Stockholm



## Full fart i SPRF

Ansvarig: Anna Hellgren

Telefon: 08-702 28 80, fax: 08-702 26 40

E-post: anna.hellgren@sprf.se

Postadress: SPRF Bjurholmsgatan 16, 116 38 Stockholm

Publicerat material är ett axplock från allt som händer inom SPRF. Senast den 26 augusti 2008 måste vi ha materialet för att det ska komma in i nästa nummer. Redaktören förbehåller sig rätten att redigera insänt material.



Bild: Stig Carlsson

### Avd 52 i Växjö

har gjort en resa till Hornborgasjön och tittat på trandansen (se foto). Efter lunch besöktes Varnhems klosterkyrka där en guide berättade om det tidigare klostret. Resan avslutades på Falbygdens ost i Falköping.

### Avd 9 i Gävle

har avslutat en cirkel Ung på 50-talet och tog en tur till Hälsingland där de besökte Delsbo och såg en utställning av gamla ting. Dagen avslutades med en picknick i det gröna och under hemresan var det dragspelsmusik av Gunnar Westlund och allsång därtill.

### Avd 96 Sundskronan i Landskrona

har gjort en resa till Esrums kloster, i Nationalpark Kongernes Nordsjälland, 112 förväntansfulla resenärerna deltog. Vi togs emot av tre frivilligarbetande guider från klostrets vänförening. I Broder Rus vackra källarrestaurang spisade vi rundstycker och drack kaffe under valven. Här serveras också mat med medeltidskryddning och hålls ölprovning av klosteröl.

### Avd 18 i Kungsbacka

har startat en cirkel i trafikknäp med information om trafikskyltar, nya hastighetsgränser, körning i cirkulationsplats för bilförare, cyklist och gående. Trafiklärare Mikael Nordström svarade på frågor. Cirkeln ska följas upp till hösten med trafikombu-

det Hans Evhage som ledare. Den 13 maj gjordes en utflykt till Nasareth i Åkraberg. Gunnar Svensson, före detta trädgårdsmästare har byggt upp byn i skala 1:7 och gruppen guidades av sonhustrun Birgitta som berättade om dem som levte i byn. Gunnar Svensson hade täljt figurer som visade scenerier från lantbruk och vardagsliv. Det gjordes också en tur till Öströö. Utfärden till Naturum på Fjärås bräcka den 3 juni blev terminsavslutning.

### Avd 31 i Luleå

hade den 14 maj ett månadsmöte på gummihjul i stället för i kyrkans hus. Resan gick till Övertorneå med 57 morgonpigga SPRFare. Färden gick längs Torneälven till Torneå/Haparanda. Claes-Göran Olofsson var en kunnig och engagerad reseledare. Ett besök på Simu Nordic Design & Produktion AB där ägaren Monica Simu berättade om företagets historia. Det blev också möjlighet att handla unika och vackra kläder. Efter lunch fortsatte färden längs den bitvis isproppiga och strida Torneälven mot Torneå med ett stopp vid Kukkola-forsen. Därefter fortsatte färden över gränsområdet Rajalla. Ett stort tack till Claes-Göran med hustru Karin för en trevligt upplagd resa och till chauffören Birger Lindberg.

### Avd 72 i Varberg

gjorde en hemlig resa där målet var Kungsbacka kommun och Fjärås där pepparrotsodlaren Mikael Jonsson berättade om pepparrotens historia och de goda egenskaper den har för kroppen. På Råö rymdobservatorium fick medlemmarna en fascinerande berättelse om universums historia. Inger Carlsson guidade och berättade om bygden. Efter lunch besöktes med båt Sjöfartsmuseet och den vackra

gamla kyrkan med Lars och Ingela Gatenhielms gravkor. Ordförande Börje Lindblom tackade Bertil Karlsson som planerat resmålet.

### Avd 36 Storspöven i Umeå

hade medlemmöte den 2 april. Lars Branzell berättade om pilgrimsvandringen El Camino med slutmål Santiago de Compostella där, enligt legenden, Jesus lärjunge Jacob den äldres relikier finns bevarade. Vandringen har blivit mycket känd och populär genom media. Vandringen har valfri längd från 170 mil till en ministräcka som gäller för att få det eftertraktade diplomtet.

### Avd 12 i Söderhamn/Hudiksvall

hade sitt sista medlemmöte för säsongen den 21 maj och ordförande Roland Laurin hälsade välkommen. Information lämnades om samarbetet med Folksam och vikten av att betala medlemsavgiften då man annars kan förlora sin försäkring i Folksam. Rapport lämnades från Höga kustenresan och Ålsjöstugan. Inger Engvers från X-trafik informerade om färdtjänst och sjukresor.



### Avd 83 i Borås

har samlat ett 50-tal medlemmar i studiecirkel under året. En om Ryssland med en resa till S:t Petersburg. Irene och Nils Håkansson är kända av Ryssland. Irene är född i Ryssland och Nils har studerat och bott i Ryssland. Resan gjordes med buss och båt, 52 deltagare var med.