

senior

WWW.SENIOR.SE



SPÄNNANDE KRYSSNINGAR FÖR NYFIKNA

- med Flod & Hav till Assam,
Kamtjatka, Papua Nya Guinea,
Sumatra och Vita havet

PÅ VIN- & MATRESA I KALIFORNIEN

JURMALA

För en lugn vila

Det är aldrig långt till
en god måltid i Skåne
White Guide Skåne
första regionala
guiden

**Tillsammans kan vi
lösa gåtan**
Intervju med
Reumatikerförbundets
ordförande Anne
Carlsson

Sommar i Sverige

VI TIPSAR OM EVENT OCH RESMÅL NI
INTE BÖR MISSA



- Täcker hela dagsbehovet
- Vegetabilisk kapsel



Naturligt innehåll
baserat på bland annat
majs, sojaböner och
guava.



Nyhet!

Kosttillskott* med

100% naturliga VITAMINER

179:-
för 90 kapslar.



* Kosttillskott ersätter
inte en varierad kost.
Det är viktigt med en
balanserad kost och en
hälsosam livsstil.



Naturliga vitaminer tas
upp bättre av din
kropp än konstgjorda.

Life

Håll dig naturligt frisk.

MediaBrokers Nordic AB

Projektledare: Fredrik Gustafsson
E-post: fredrik@senior.se
Redaktionschef: Joakim Erlandsson
Layout: Emma Skogmalm
Omslagsfoto: Region Skåne
 © Joakim Lloyd Raboff
E-post: jocke@senior.se
Tryckeri: MittMedia Print AB
Kontakta MediaBrokers Nordic AB:
Tel: 0708-55 52 55
 info@senior.se
 Citera oss gärna, men ange källan.

Sommaren är här

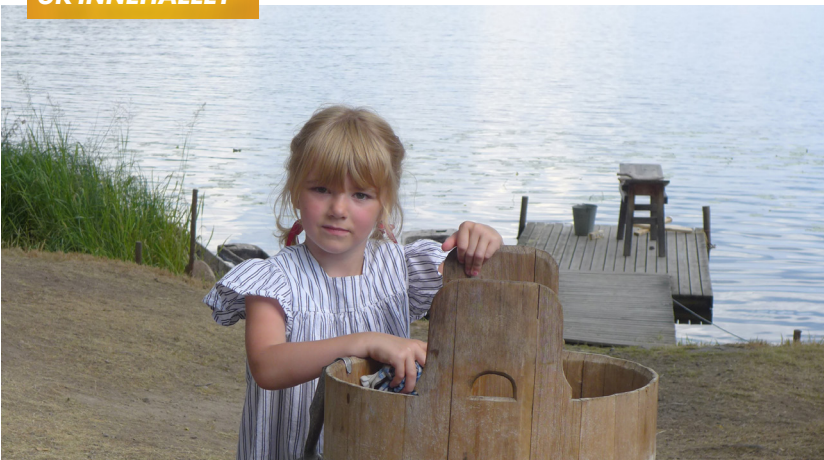
NU ÄR SOMMAREN på allvar här och vi tackar för ett trevligt första halvår av 2015. Vi på Senior.se och tidningen Tid för Livet är väldigt nöjda med hur året så här långt har varit. Nu hoppas vi att våra besökare och läsare får en väldigt trevlig sommar.

En hel del av det utbud som finns i vårt avlånga land skriver vi om i detta nummer. Kanske kommer ni att besöka någon av de evenemang eller platser som vi skriver om efter att ha inspirerats av Tid för Livet. Om så är fallet så skicka gärna in ett mail till oss och berätta hur det var. Mailet skickas till: info@senior.se. Ni får självklart även berätta om andra upplevelser under sommaren. Såväl inom som utanför landets gränser.

Glöm inte bort att bli VIP-medlem. Besök Senior.se och anmäl dig nu.

Alla på redaktionen önskar alla er en riktigt trevlig sommar.

Senior.se

UR INNEHÅLLET**SID 8 - SOMMARTIPS FRÅN ARVIKA**

I sommar finns det mycket att uppleva i Arvika. Trakten bjuder på en storslagen natur med många sjöar och flera naturreservat. Orten är även känd för sitt rika kulturutbud, för sång och musik, konst och hantverk.

SID 9 - TA TÅGET TILL OLJEÖN

En av de stationer och samhällen som tåget mellan Västerås och Fagersta stannar till vid är Ängelsberg, orten som ligger så vackert alldeles vid sjön Ämänningen.

**SID 18 - LONG STAY**

Att leva vardagsliv på sydligare breddgrader är en dröm för många. Allt fler byter också de vanliga "charterveckorna" mot en långtidsvistelse – eller så kallad Long Stay.

SID 20 - HJÄRTSÄKER SOMMAR

Sommaren är äntligen här med sol och bad! Många går nu på semester och campingar, hotell och stugor är fullbokade. Grundläggande livräddningsskunkaper kan vara helt avgörande när människor lämnar hemmamiljön och förflyttar sig ut på landet långt från ambulansstationer, räddningstjänst och sjukhus.

SID 26 - WHITE GUIDE PRESENTERAR SKÅNE

Det är aldrig långt till en god måltid i Skåne. När White Guide nu debuterar med sin första tryckta, regionala guide är det ingen tillfällighet att det är Skåne som blir premiärlandskapet.

GÅ MED DU OCKSÅ - DET ÄR GRATIS ATT VARA VIP

HOS OSS KOMMER det alltid att vara gratis att vara utvald. Det ska inte vara något som man ska behöva betala för att bli. Så gå in på Senior.se och anmäl dig till VIP-klubben du också.

Under 2015 kommer vi att hålla seniorträffar för våra VIP-medlemmar i alla dess storlekar. Utan att avslöja för mycket så kommer vi både bjuda in till roliga spel samt bjuda upp till dans. Vårens VIP-program presenteras inom kort inne på Senior.se.

Som VIP-medlem blir man inte bara inbjuden till roliga seniorträffar, man får även bra rabatter från våra samarbetspartners och möjligheten att delta i spännande tävlingar med fina vinster.

#visitarvika

**GULDKORNEN FINNS
I VÄSTRA VÄRMLAND**

Nyfiken? Beställ Arvika Turistguide på visitarvika.se

Visit **ARVIKA**

ARVIKA TURISTBYRÅ • STORGATAN 22 ARVIKA • TEL 0570-817 90

www.visitarvika.se

Vi tar Long Stay till en helt ny nivå!



4 veckor med
fri golf från **7.995:-**

Upplev en ny, lyxig vardag i vinter! Byt regn, rusk och snö mot solsken, toppgolf (eller andra aktiviteter) och trevliga möten med andra under en Long Stay i Sydeuropa, Thailand, Sydafrika eller Mauritius.

I priseexemplet ingår **4 veckors boende** med fri golf, service av svensk personal och stora möjligheter till en aktiv, utvecklande eller avkopplande vistelse.

Spelar du inte golf har vi utvalda resmål med svenska aktivitetsvärdar som arrangerar vandringar, yoga, vinprovningar och härliga middagar mm.

Vill du veta mer om Long Stay? Ring oss gärna på **08-458 00 00**

**SunBirdie**.com

08-458 00 00 | www.sunbirdie.se | info@sunbirdie.com



SOMMAR PÅ WERMLANDS OPERAN

MELLAN 24 JUNI och 17 juli har Wermland Opera sommaröppet, med operaföreställningar, orkesterkonserter, öppna repetitioner, rundvandringar och fika i operacaféet. Denna sommar går i fusionens tecken – fusion mellan 1600-talsopera och 2000-talet, fusion mellan Vivaldis kända fyra årstider och moderna instrument och tolkningar samt fusionen mellan de moderna TV-spelen och den klassiska orkesterkonserten!

Läs mer på www.wermlandopera.com

NYA BÅTLINJER I ROSLAGEN 2015

FÖLJ MED PÅ en härlig tur i Roslagens vackra skärgård med Norra båtlinjen. Båten trafikerar Norrtälje, Vätö, Gräddö, Lidö och Arholma alla dagar mellan den 22 juni och den 16 augusti. Biljetter förbokas innan avgång på www.roslagen.se där du även kan läsa mer om olika båtutflyktspaket och skärgårdsutflykter.

Från Lidö och Arholma kan du även ansluta till den efterlängade Nord/Sydlinjen. En 70 sjömil lång båtlinje utmed hela den vackra ytterskärgården, från Simpnäs i norr till Nynäshamn i söder. Längs vägen angörs ett 20-tal av skärgårdens finaste utflyktsmål. Här kan du hoppa av om du vill, övernatta och fortsätta nästa dag. Båtarna går med täta turer och trafikerar hela Stockholms skärgård.



VÄRLDSARVSJAZZEN

KULTUR & FRITID, SÖDERHAMNS kommun arrangerar tillsammans med Hälsingegården Erik-Anders och lokala krögaren Eat & Meet för fjärde året i rad Världsarvsjazzen – en jazz- och folkmusikfestival i Jan Johanssons anda på Världsarvsgården Erik-Anders i Söderala. I år med stöd av Kulturutveckling Gävleborg.

Under åren har artister som Rigmor Gustafsson, Stockholm Jazz Orchestra, Bengan Jansson, kult-bandet Splash, Merit Hemmingsson, Hoven Droven Janne Schaffer med flera spelat för en entusiastisk och lagom stor publik. Här är närheten till musiken, artisterna, Jan Johansson och världsarvet i fokus.

Festivalens ”huvudperson” – Jan Johansson – föddes och växte upp bara ett par kilometer från Erik-Anders i byn Karmor. I samband med festivalen delas även årets Jan Johansson stipendium ut ur minnesfonden som förvaltas av Svenska Musikerförbundet.

För program och annan information besök www.varldsarvsjazzen.se

ENTRÉ 50%.
Utställningar i sommar: Spritlandet Sverige, Öl samt Åttiotalsdesign med inredarduon Simon & Tomas. Missa ej heller vår kritikerrosade restaurang, vår butik och vår bar på bryggan fylld med hantverksöl. Välkomna!

Denna kupong gäller för två t.o.m. 15 aug.

SPRITMUSEUM
& ABSOLUT ART COLLECTION

Djurgårdsv. 38
Stockholm





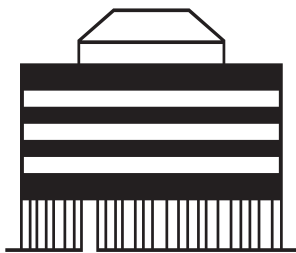
MUSIK VID DELLEN I JULI

TÄNK ATT ETT meteoritnedslag, tid och massor av människor har gett förutsättningarna för att vi för 31:a gången kan presentera Musik vid Dellen! I den natursköna Dellenbygden, i mitten av vackra Hälsingland, finns en rik och levande skatt av musik, dans och spelmansstämmor som arrangörerna gärna delar med sig av. Tänk alla toner som smeker Dellens blanka vatten, all musik som ekar mellan de blånande bergen, alla fötter som dansar, alla fingrar som slår an strängar och tangenter, alla stämband som skapar ljuva toner. Under 19 dagar i juli ges möjligheten att ta del av denna rikedom.

Under dessa dagar kommer man att kunna njuta av artister som Lill-Babs, Thomas Di Leva, Shirley Clamp och Jazzsångerska Vivian Buczek. Det kommer bli folkmusikkonsert med Norrbo folkmusikläger och Engmans kapell, spelmansstämmor, Allsång på Bjuråkers Forngård och spel och dans med Ströms Bruksorkester och Britt-Maries Visstuga och mycket, mycket annat. Klicka på länken nedan för att ta del av hela programmet.

FAKTA

Biljetter till de konserter som arrangeras av Musik vid Dellen 2015 säljs online via www.kulturbiljetter.se, på Turistbyrån i Hudiksvall, samt en timme före konserten vid respektive spelplats. Kontant betalning gäller vid spelplatserna.



**Sven-Harrys
konstmuseum**

Gå **2** betala för **1**

Eastmansvägen 10, Stockholm
Tel: 08-511 600 60

Gäller till konsthallen tom 31/8

KLIPP UT OCH TA MED DIG



Torrt och friskt mousserande vin

BESTHEIM
CRÉMANT D'ALSACE

Ett riktigt
fynd

DINA VINER PE
NR 20 2014

” Ett av vårens
BÄSTA BUBBEL!

ELLE MAT & VIN NR 3 2014



Prisvärt

ALLT OM MAT
NR 18 NOV 2014



TTELA 29 DEC 2014

BESTHEIM CRÉMANT D'ALSACE BRUT

ARTNR 7714 | ALK 12% | PRIS 94 KR | 75 CL

WWW.GIERTZ.SE

**Alkohol i samband
med arbete ökar
risken för olyckor.**



Hallå där ...

VI TITTAR IN hos arrangören och ägaren till Jazzens Museum i Strömsholm som denna säsong erbjuder en fantastisk blandning av musik och artister i alla smakriktningar. Det räcker med att vi nämner några för att ni ska få en uppfattning: om det digra utbudet: Sven-Bertil Taube & Göran Fristorp, Erik Gadd, Gunhild Carling, Tommy Körberg, Rickfors, Ronander & Hylander, Sofia Karlsson, Hasse Andersson, Louise Hoffsten, Kalle Moraeus, The Real Group, Scott Ham-

ilton, Karin Krog & Jan Lundgren, Nils Landgren, Svante Thuresson och många, många fler. Vi tog ett snack med Martin Johnsson, ansvarig för Jazzens Museum och med mångårig erfarenhet, om säsongen.

Kan du berätta lite mer om bakgrunden till alla konserter och lite om lite hur själva eventet uppstod?

– Jag blev erbjuden 2014 att ta över efter förre ägaren Rolf Carvenius som drivit Jazzens Museum i 15 år. Han letade efter en lämplig kandidat och det föll sig naturligt att fråga mig då jag arbetat som manager för ett flertal artister under åren och kommer från en bakgrund där underhållning och entreprenörskap alltid stått i centrum.

Hur ser en typisk speldag ut, vad kan man förvänta sig förutom bra väder förstås?

– Vi har ju en underbar scen som tillsammans med matgäster och konsertgäster ryms under ett fantastiskt tälttak. Det blir en väldigt gemytlig stämning eftersom vi inte har plats för mer än ca 420 gäster, varav 160 är matgäster som ser showen från sitt bord. Kontakten mellan artisterna och publiken blir väldigt skön och intim. Sen har vi ju ett fint gammalt jazzmuseum som man som gäst kan gå och strosa i. Där finns tillhörigheter från utländska jazzlegender som Louis Armstrong till minnen från Charlie Norman, Alice Babs och Povel Ramel och många fler.

Ja det är ju helt klart så mycket mer än bara konserterna, miljön och omgivningen exempelvis, men hur är det med boende? För det är ju väl många som passar på att ha en längre vistelse än bara avnjuta musiken?

– Ja, det finns mycket att se runtomkring – nära till golfbanan också om man tycker om det. Vi har några rum som man kan boka i samband med en konsert, sen alldeles intill ligger Strömsholms Vandrarhem och Thottska Villan som är lite lyxigare, sen finns det även fler alternativ. Det bästa är att titta på vår hemsida jazzensmuseum.com under Hitta hit/Övernattning.

I år 2015 blir det 41 sommarkonserter på Jazzens Museum med start onsdag den 24 juni och avslutningskonsert söndag den 23 augusti. De flesta konserterna börjar klockan 19.30 förutom söndagar då tiderna kan variera. Restaurangen öppnar två timmar innan konserternas början – ingen mat serveras under själva konserten. Menyn är blandad och erbjuder mat även för laktos- och glutenintoleranta. Fullständiga rättigheter.

Jazzens Museum ligger i Strömsholm i Västmanland cirka två mil sydväst om Västerås. Närmsta tågstation är Kolbäck.

Kontakt och info: På hemsidan jazzensmuseum.com hittar man all info samt även kalendarium, artistuppsättning och biljettinformation och allt annat som kan vara bra att veta inför en vistelse. Även på senior.se finns det information.



KIA I TOPP HOS JD POWER

KIAS PLACERING I JD Powers årliga kvalitetsstudie och ägarundersökning i USA som mäter kundnöjdhet är en historisk milstolpe och bevisar ledstjärnan för märket – kvalitet!

Kia placerar sig som tvåa efter Porsche och av 33 bilmärken.

Ägarna utvärderar körupplevelse, prestanda i motor och växellåda samt bilens kvalitet efter 90 dagar med sin nya bil.

Kia Sorento och Kia Soul får högsta poäng i sina respektive klasser och fem andra -Optima, Rio, Sportage, Cadenza och Carnival - placerar sig alla bland topp tre i respektive kategori i den amerikanska undersökningen 2015 Initial Quality Study (IQS JD Power).



LITTERATURFESTIVALEN 2015

SEN EN TID tillbaka står det klart att Masha Gessen, journalist och författare verksam i USA och Ryssland, gästar årets Sigtuna Litteraturfestival 22-23 augusti. Även Håkan Nesser, Lena Andersson, Heléne Lööw, Kristina Kappelin och Anna-Clara Tidholm medverkar. Med oväntade möten, hög tillgänglighet och något för alla bjuder Sigtuna för fjärde året i rad in till två dagar fyllda av författarmöten, samtal och läslust med ordets kraft i centrum.

– Det är en stor ära att få välkomna en så viktig röst som Masha Gessen till årets festival. Hennes engagemang för mänskliga rättigheter i Ryssland är dessvärre högst aktuellt, och vi ser fram emot att få diskutera ordets kraft med henne. Vi har även många spännande svenska författare på programmet som släpps i sin helhet i maj, säger Camilla Zedendahl, vd Destination Sigtuna.

Masha Gessen, född 1967 i Moskva, är en prisbelönt journalist och författare känd för sina regimkritiska böcker *Mannen utan ansikte* (2012) som handlar om Rysslands president Putin, samt *Ord kan krossa betong: en berättelse om Pussy Riot* (2014). Masha Gessen har ägnat flera år åt att bevaka den sittande regeringen och anser sig själv vara ansvarig att fortsätta det arbete som Anna Politkovskaja hindrades utföra. År 2013 mottog Masha Gessen Tucholskypriset av Svenska PEN.

För fjärde året i rad bjuder Sigtuna Litteraturfestival på möten mellan författare och läsare i alla åldrar med Sigtuna stad som arena. Med dryga 70-talet punkter på programmet bjuds det på samtal, debatter och författarmöten varvade med sagoläsning, workshops, bokmarknad, litteraturgudstjänst, guidade turer och utställningar.

Årets Sigtuna Litteraturfestival arrangeras av Destination Sigtuna i brett samarbete med Sigtunastiftelsen, Sigtuna kommun, lokala företag och föreningar.

10% på Vinresa Kalifornien

Denna kupong berättigar till 10% rabatt på vin- och matresa till Kalifornien med Hallbus Vin i september 2015.

Kupongen gäller tom 31 juli 2015 och i mån av plats. Läs mer på www.hallbusvin.se. Kontakt info@hallbusvin.se /

076-108 65 44

Hallbusvin.se - dina vinupplevelser





kia.com

Vårsläpp

Låt vårens första upptäcktsresa leda till din Kia-handlare. Där möts du av en rad fina nyheter, som till exempel Kia Venga i ny skepnad. Vi har skapat Nya Kia Venga för att den ska kännas liten när du parkerar, men stor när du lastar. Tack vare det lite högre insteget är det även lätt och smidigt att stiga in i och ur bilen. Välkommen in till oss!

NYA VENGÅ

1.4 CRDi KOMFORT ORD. PRIS 179.900 KR

Introduktionspris från: 164.900 kr

Nya Venga Komfort är utrustad med bl.a. 16" aluminiumfälgar, eluppvärmd ratt, parkerings-sensorer bak, ACC klimatanläggning och farthållare.

LÄGG TILL SPECIAL EDITION: 6.900 KR
(VÄRDE 16.400 KR) Special Edition-paketet innehåller backkamera, navigationssystem med sju års fria kartuppdateringar, ISG (start & stopp), LED-ljus fram och bak, delläderklädsel och pianolackerade detaljer.



Introduktions- erbjudande

Komfortpaketet för 15.000 kr ingår utan extra kostnad vid köp av Nya Venga!



The Power to Surprise

Alla erbjudanden gäller levererade bilar t.o.m. 30/6-2015 eller så långt lagret räcker. Erbjudandena kan ej kombineras med andra rabatter eller företagsavtal och gäller endast lagerbilar. Bränsleförbrukning blandad körning Kia Venga 4,3-6,5 l/100 km, CO₂-utsläpp 114-154 g/km. Testerna är gjorda enligt EU-körcykel och miljöklass Euro 5. Lokala prisavvikelser kan förekomma. Bilen på bilden kan vara extrautrustad. Med reservation för eventuella tryckfel.

BOENDE FÖR SENIORER



Foto: Marika Hultblom



UNNA DIG ETT BEKVÄMT LIV

Senioranpassade, lättsköta enplanshus med hög kvalitet och låg boendekostnad.

AKTUELLT I YSTAD: Nybrostrand Etapp 1, 5 Hus.
Bygg ditt drömhus nära hav, natur och golf, med närhet till Ystad.

Kontakta Paul Bondesson 0708 11 81 13,
paul.bondesson@lbhus.se

AKTUELLT I SÖRMLAND/UPPLAND:
Gnesta, Nykvarn, Norrtälje och Åkersberga.

Kontakta Anna Lindstén 0739 89 87 77,
anna.lindsten@lbhus.se



LB-Hus | www.lbsenior.se



RACKSTADMUSEET

Rackstadsmuseets verksamhet utgår från skulptören Christian Eriksson, som växte upp i Taserud, där fadern drev ett litet jordbruk och ett möbelsnickeri. Christian vandrade runt som "gesäll" i syfte att förkovra sitt möbelhantverk men leddes genom konstnärsvänner i Paris in på konstbanan. Rackstadsmuseet knyter samman traktens konsthistoria och hantverk med vår tids konst och konsthantverk, lokalt, nationellt och internationellt.

I sommar kan man uppleva två fantastiska utställningar på Rackstadsmuseet. Fram till den 12 september kan man besöka "Familjen Göran på spaning" och till och med den 13 september ställer Olle, Jörgen och Denice Zetterquist, alla kända konstnärer från Arvika ut sina porträtt av varandra i utställningen "När vi ser varann".



SOMMARTIPS FRÅN ARVIKA

I sommar finns det mycket att uppleva i Arvika. Trakten bjuder på en storslagen natur med många sjöar och flera naturreservat. Orten är även känd för sitt rika kulturutbud, för sång och musik, konst och hantverk. Senior.se – Tid för Livet, tipsar om tre turistattraktioner som man inte får missa i sommar.

UPPLEV DEN GAMLA VÄRDEN

Ett annat tips är att besöka Gammelvala som betyder "den gamla världen". Gammelvala är veckan då den moderna människan bjuds på en doft från naturhushållningens tid. Från den 18 till den 25 juli pågår Gammelvala och på området ligger ett 30-tal byggnader där det råder full aktivitet. Bland annat finns det handelsbod, postkontor, krukmakeri, västuga, byskola, soldattorp med djur och pappersbruk där man tillverkar papper av lump.

Här träffar du karlar som kolar, bränner tjära, kransågar, slagtröskor, mal och smider.

Kvinnorna visar hur man bereder lin, kardar ull, spinner, väver, bakar, bykar, växtfärgar, ystar och mycket mer.

Man får uppleva hur den tekniska utvecklingen underlättat arbetet för människan. Här finns en ångmaskin som driver sågverk, råoljemotor som driver stenkross och tändkulemotorer som driver takhyvel, vadmalsstamp, träullsri-vare mm.

Under hela veckan är det fritt fram för barnens skaparglädje. Verktyg och material finns tillgängliga. Det är bara fantasin som sätter gränser.



KLÄSSBOLS LINNEVÄVERI

När ni besöker Arvika i sommar är ett stopp hos Klässbols Linneväveri näst intill obligatoriskt. I fabriken i Klässbol har man möjlighet att uppleva produktionen av dukar, servetter och metervaror i linne på nära håll. Där kan ni gå och utforska på egen hand eller boka en guidning i förväg.

I fabriksbutiken har ni även möjlighet att inhandla väveriets produkter, med tillgång till hela sortimentet, samt produkter ur andra sorteringen. Här får ni alltid fabrikspriser, som garanterat är värt ett besök.



TA TÅGET TILL OLJEÖN OCH ETT KAPITEL INDUSTRIHISTORIA!

En av de stationer och samhällen som tåget mellan Västerås och Fagersta stannar till vid är Ängelsberg, orten som ligger så vackert alldeles vid sjön Åmänningen. Om du blickar ut över sjön medan tåget saktar in, ser du på nästan bara ett stenkasts avstånd från perrongen, en senapsfärgad fabriksbyggnad med två skorstenar ute på en ö. Det du ser är en fullständigt unik byggnad; världens äldsta bevarade oljefabrik. Som ligger här på Oljeön, i Västmanland!

Det var fabrikören och uppfinnaren Pehr August Ålund, som år 1875, här på Barrön som ön hette från början, bygger ett av Sveriges första oljefabrikationer. Under 50 år försedde fabriken hela Sverige med högkvalitativa produkter; smörjoljor, läderoljor och – inte minst – fotogen. Fotogenen gav en jämn och rökfri belysning i stugor och industrier och var en produkt som bidrog till ett bättre vardagsliv för dåtidens människor. Fram till en bit in på 1900-talet, då elektriskt ljus blev allmänt förekommande, var fotogenlampan den vanligaste typen av lampa.

Att Ålund valde en ö för sin fabrik var logiskt. Ön skyddade verksamheten från obehöriga och skyddade människor och mark från brand och explosioner. Dessutom skedde en stor del av transporterna via Strömsholms kanal, vilket gjorde ön till en perfekt plats för ett raffinaderi. Fabrikens placering på en ö kan också vara en av anledningarna till att fastigheterna fick vara ifred och bevarades i sitt ursprungliga skick, sedan verksamheten lagts ner.

Råoljan importerades från Pennsylvania i USA och forslades över Atlanten, via Mälaren och Strömsholms kanal till Oljeön. De färdiga produkterna transporterades sedan i sin tur via kanalen, Mälaren och/eller järnvägen ut över landet.

Ganska snart efter starten gick fabriken med vinst och på ön växte ett litet samhälle upp. Arbetarbostäder byggdes, likaså en förmansbostad och än idag ser man jordkällare, pioner, krusbärsbuskar och fundamentet till flaggstången. Det fanns åkrar och bryggstugor med tvättstuga och bagarstuga samt en ladugård. De yrkesgrupper som fanns här var snickare, maski-

nister, fotogentvättare samt fabriksarbetare och ön sjöod av liv och rörelse. Ett badhus låg på öns norra spets och vid bryggan fanns en lyftanordning för att lasta oljefat.

Som mest bodde åtta familjer och några ungar på ön och de vuxna fick ta sig till fastlandet för att handla och barnen för att gå i skola. På sommaren rodde man. På vintern gick man på isen. Det sägs att en metod för att barnen säkert skulle ta sig över, var att de fick lägga armarna över en stör som lades bakom ryggen på dem. Därefter skickades de ut på isen medan föräldrarna stod på stranden och tittade. Om de gick igenom isen var tanken att de skulle bli hängande på stören tills någon hann ut för att dra upp dem.

På 1950-talet köpte Axel Axelsson-Johnsson raffinaderiet på Oljeön. Han ägde Avesta Jernverk (med Engelsbergs Bruk) och Nynäs Petroleum, och gav en av direktörerna på Nynäs i uppdrag att dokumentera ön samt genomföra en försiktig renovering av fabriken. Såväl fabriken på Oljeön som världsarvet Engelsbergs Bruk, finns alltså kvar idag, tack vare generalkonsulns engagemang att "skapa en framtid åt det förflutna".

Det senaste fyndet från oljefabriken kan inte tolkas på annat sätt än att Pehr August Ålund har haft kontakter med bröderna Robert och Ludvig Nobel i Baku. I metallbrickan står: Bröderna Nobels bolag för oljeproduktion. Symbolen i mitten av brickan är en symbol för Ryska staten.

Missa inte detta spännande besök i vår svenska industrihistoria!

Vägen till sommar, vin och vatten är både avkopplande, rolig och närmare än vad man först kan tro.

FAKTA

Idag ägs raffinaderiet av Preem och Oljeön är en miljö i Ekomuseum Bergslagen, ett nätverk i Dalarna och Västmanland, där sju kommuner och två länmuseer samarbetar om upplevelseturism kring en månghundraårig rik järnhistoria. Fabriken/raffinaderiet är öppet för besökare under sommaren, då Fagersta Turism arrangerar guidade visningar. Färjan Petrolia avgår nedanför Ängelsbergs järnvägsstation och färden till Oljeön tar knappt tio minuter. För mer information, se hemsidan www.fagersta.se/turism/oljeon Eller kontakta Fagersta Turism på 0223 - 131 00 Mail; turism@fagersta.se

KURIOSA

Den 23 augusti 1875 fick Engelsbergs Oljefabriks AB Kungl. Majt:s tillstånd att raffinera maximalt tusen fat råolja per år. Ett fat innehöll 159 liter råolja. Tusen fat ger alltså 159 000 liter. Det är ungefär vad vi i världen idag gör av med på en sekund.

Text: Fagersta kommun



FAKTA

SÄTRA BRUNN

733 95 SALA

Tel: 0224-546 00

Hemsida: www.satrabrunn.seE-post: info@satrabrunn.se

Sättra Brunn ligger mellan Sala och Västerås, på bekvämt bilavstånd från Stockholm, Mälardalen och Dalarna.

SOMMARUNDERHÅLLNING
PÅ SÄTRA BRUNN:

24/6 The Ryders

Pubsommaren 2015 inleds med en rejäl nostalgitripp! The Ryders har varit i farten sedan 80-talet och hela tiden drivits av sin kärlek till 50- och 60-talets musik.

1/7 Red Rooster Revisited

I kväll blir det tungt svängande blues från Skåne med gitarristen och sångaren Björn Elldin och hans band. Björn kommer ursprungligen från Uppsala och var en av förgrundsfigurerna i Uppsalas sjudande bluesliv på 80-talet. Tydliga influenser är Muddy Waters, Howling Wolf och BB King.

8/7 Shady Town

Ett av Sveriges bästa och mest spännande countryband, som till stor del skriver sin egen musik. Soundet drar mot Tom Petty, Springsteen och Steve Earl och frågan är om Sundsvallsbandet inte har sommarens allra bästa sångare.

15/7 SKAnsen

Förra årets absolut ösigaste band återkommer till Brunnen med ska och tung reggae! Med sitt fylliga blås, dansanta rytmer och blytung gung fick tolvmannabandet SKAnsen från Uppsala Brunnsgården att koka i fjol.

22/7 Fritte & Friends (the Waves)

The Waves frontfigur Fritte samlar sina musikaliska kompisar igen och hissar irländska flaggan på Brunnsgården.

29/7 David Södergren Hot Five

Folkrocken är tillbaka igen. I samma anda som Persons Pack och Traste Lindén botaniserar killarna från Örebro bland vemodiga dragspelslingor, vilt svängande och oemotståndliga Poguesliknande allsångsdängor.

5/8 Amarula Hats

Precis som förra året blir det säsongsfinal med Salas bästa partyband Amarula Hats! Nu klämmer vi ur det sista av sommaren och Amarula Hats lovar att bjuda på låtarna som verkligen höjer feststämningen, allt från 70- till 2000-talet.



SOMMAR, VIN OCH VATTEN PÅ SÄTRA BRUNN

Under sommarens onsdagar fylls Brunnsgården av glada människor. Alla umgås och har kul. Regn? Aldrig på en onsdag! Inträde? Nej, bara frivilligt utträde!

På Sättra Brunn arbetar man med att bevara och utveckla ett kulturarv. Som besökare och gäst får man en upplevelse som är väl förankrad i Sättra Brunns historia. Ett arv som går tillbaka till 1700-talet. Men här står dock tiden inte stilla. Varje dag bygger man vidare, det som händer i dag är en del av morgondagens kulturarv.

Spabehandlingar med vinprodukter

Som första spaanläggning i Sverige kan Sättra Brunn stolt presentera sina nya spabehandlingar med vinprodukter, framtagna av Tommasi vingård och Quaranta Hotel.

Amarone och Valpolicellavin är rika på reservatol, som är en kraftfull antioxidant. Vinerna innehåller även andra ämnen som verkar stärkande och uppstramande på huden. Alla dessa ämnen tillsammans med bland annat vegetabiliska och eteriska oljor ger produkter som ökar din huds elasticitet och lyster.

Vatten – vägen till hälsa

Samuel Skragge kom till Sättra Brunn år 1700, stannade i 32 dagar och drack av Trefaldighetskällans vatten. Han fann att det var gott och läkande och startade därefter uppbyggnaden av hälsobrunnen.

Sättra Brunns vatten har sedan dess druckits i stora mängder. Förr var det inte ovanligt att en gäst ordinerades upp till 8 liter vatten om dagen!

Vattenkuren kompletterades med promenader, god mat,

samvaro och ett stillsamt leverne utan upprörda känslor!

På Sättra Brunn håller man traditionen vid liv genom den ständigt porlande Trefaldighetskällan i Brunnshuset och genom att servera friskt källvatten i karaff och kanna. Sedan april 2015 tappas det naturliga mineralvattnet på flaska. "Stilla mineralvatten eller "lätt kolsyrat mineralvatten".

Naturligt mineralvatten är den ädlaste formen av förpackat vatten. Det innebär att vattnet tappas direkt vid källan, utan några tillsatser och onödiga transporter. Klassificeringen "naturligt mineralvatten" är den högsta kvalitetsstämpel Livsmedelsverket kan utfärda.

Sommartradition med allt man kan önska sig

Varje onsdag på somrarna är det skön musik och hög stämning på Brunnsgården.

Första onsdagen efter midsommar drar Sättra Brunns pubkvällar igång. Brunnsgården fylls av glada människor, såväl lokal Sättra-brunningar som hitresta. Alla umgås och har kul.

Sommarpubarna är en tradition som Sättra Brunn har haft i 12 år nu och det blir bara roligare och roligare. Grillarna är igång från 18.00 och musiken startar omkring 20.00. Det serveras en grillbuffé med allt du kan önska dig i riklig mängd.

Som vanligt går det gratis bussar Sala, Västerås och Skultuna.

Vägen till sommar, vin och vatten är både avkopplande, rolig och närmare än vad man först kan tro.

På Artipelag blandas konst och natur.



10.000 SKÄL ATT STANNA I SVERIGE

Nu när våren äntligen anlant och sommaren närmar sig visar Sverige verkligen sin bästa sida. Självklart kan det finnas många skäl att resa utomlands, men man glömmer lätt allt vårt eget land har att erbjuda. Många av dessa upplevelser, sevärdheter och charmiga boenden finns på nära håll, andra ger anledning till en lite längre utflykt.

Ett bra tips är att passa på att resa lite utanför högsäsongen och gärna mitt i veckan. Då är det både lugnare och ofta billigare. Dessutom har personalen ofta lite mer tid än när köerna ringlar långa och all personal har fullt upp och mer därtill.

Ett trevligt utflyktsmål nära Stockholm för alla åldrar är Häringe Slott med spännande historia, bra mat, stor utomhusbassäng för alla badsugna och till och med en kätgelbana av äldre elegant snitt. Perfekt för en dagstur men här finns också fantastiskt charmigt boende.

Ytterligare ett tips är Sättra Brunn som ligger mellan Sala och Västerås, på bekvämt bilavstånd från Stockholm. Att bo på Sättra Brunn är ett äventyr i sig. I väggarna vilar hälsobrunnens 300-åriga historia, dit generation efter generation har kommit för att må bra.

För den som söker mer aktivitet kan Catch & Relax och deras fisketurer med guide i Stockholms skärgård vara ett lärorikt, spännande och fartfyllt alternativ. En annan aktivitet som passar de flesta är guidade cykelturer. Bike Sweden ordnar både korta turer i Stockholm med omnejd och även långa turer på flera dagar runt Mälardalen. En unik variant på aktivitet i kombination med avkoppling är Yogapaddling i Nyköpings skärgård.

Vill man åka lite längre kan Sala Silvergruva eller Teknikland utanför Östersund vara intressanta alternativ. Kanske att ta med barnbarnen till. Ett lite mer "vuxet" alternativ kan vara konstmuseet Vandalorum i Värnamo.

Exempel på charmiga boenden är Färna Herrgård med afternoon tea, spa, orangeri och inredningsbutik, Onkel Enkels pensionat och café mitt i den skånska myllan och Slussens Pensionat med nästan daglig musikunderhållning med kända artister under högsäsong.

Om det är spektakulärt läge och fantastisk natur man söker rekommenderas Hotell Koster mitt i Sveriges enda marina nationalpark, Älvkarleby Turist och Konferenshotell mitt i Dalälven eller Hotell Hornavan mitt i fjällvärlden och ett stenkast från Sveriges djupaste sjö.

Glädjande är också att allt fler besöksmål och boenden jobbar med tillgänglighet för alla som har någon form av funktionshinder eller bara har lite svårt för trappor och annat som kan "krångla till" tillvaron. Ett bra exempel på det är Artipelag, den relativt nya konsthallen på Värmdö bara 20 minuter från Stockholm. Där har man inte bara större delen av anläggningen i ett plan, det finns även anpassningar för den som använder hörapparat. Man har också anordnat en strandpromenad genom naturen och ned till och längs vattnet som är helt handikappanpassad. Vill man hitta många boenden och besöksmål med tillgänglighet finns det väl samlat på Welltrips.com.

Förhoppningsvis har detta övertygat en och annan om hur förträffligt det här landet är. Annars finns mer inspiration på Sverigeresor.se som samlar allt Sverige har att erbjuda ifråga om boende och upplevelser.

Fjädrande stavar

För endast 450 kr.

Bästa pris och högsta kvalité!

www.fjadrandestavar.se



Visst nappar det hos Catch and relax.





Knallis mila är ett en magisk spelplats under veckan.



Heidi Baier är en ung duktig sängerska härifrån



FOTO: ANDERS ABRAHAMSSON



BLACK JIMS -EGEN VECKA

Nio kulturdagar i poeten Dan Anderssons anda och fotspår. Mellan den 25 juli och 2 augusti hyllas Dan Andersson runt om i finnmarkens kulturmiljöer i Ludvikabygden.

Daniel "Dan" Andersson, föddes den 6 april 1888 i nuvarande Ludvika kommun i Dalarna. Han dog allt för tidigt på ett Klara natthotell den 16 september 1920 i Stockholm. Han befann sig i Stockholm för att söka jobb på tidningen Social-Demokraten. Hotellpersonalen hade rökt med väte-cyanid mot väggloss och inte vädrat enligt föreskrifterna. Klockan tre på eftermiddagen hittades Dan Andersson död av cyanidförgiftning.

Senior.se - Tid för Livet, tog en pratstund med Birgitta Karlestedt från Ludvika Kommun som är ansvarig för Dan Andersson Veckan.

Vad händer under årets Dan Andersson vecka?

– Programmet inte alls klart än. Kommunen med alla byalag och kulturföreningar samarbetar med Dan Anderssonsällskapet och Skattlösbergs bygdegille. Det är en stor apparat av ideella föreningar, så det tar lite tid. Arja Saijonmaa till Cassels konserthus i Grängesberg och Jack Vreeswijk till Saxdalens Folkets Hus är klara.

Hur viktig är Dan Andersson för Ludvika?

– Han har stor betydelse. Turistbyrån brukar säga att det är fullt i stan och de får aldrig så många telefonsamtal som då. Vi startade förra året med att ha biljetter online. Svårt

för alla ideella föreningar att sälja biljetter med kort i skogen så bra för folk som reser hit att kunna förvissa sig om plats i förväg på de ställen som har begränsat antal platser.

Dan Andersson räknas till proletärförfattarna, men hans diktning är inte begränsad till denna genre. Ibland skrev han under pseudonymen Black Jim. Joakim Thåström har flera gånger tolkat och hyllat Dan Andersson. Till exempel i låten "Om Black Jim" från Thåström skiva "Skebokvarnsv. 209".

Har ni gjort något försök att få Thåström till veckan?

– Faktiskt så var det på gång i år inför sommaren, men det blir så stort att vi nog måste ha längre framförhållning.

Har ni märkt att intresset för veckan har ökat genom åren?

– Ja det har blivit en viss ökning. Själva veckan har en tendens att växa och fler byar vill vara med.

Till sist Birgitta, vilken är din egen favoritdikt av Dan Andersson.

– Jag kan absolut inte alla men "Gässen flytta" och "Till min syster" tycker jag mycket om.



Linda Rattfelt är guide vid Luossa under sommaren.

VÄRLDSARVSJAZZEN

JAZZ OCH FOLKMUSIK I

JAN JOHANSSONS ANDA

SALLY SWAG

GEORG & SARAH RIEDEL

NICOLAI DUNGER

MARIA KALANIEMI & TIMO ALAKOTILA

FILIP JERS QUARTET

JUTTERSTRÖM ALLSTAR BAND MED GEORGIE FAME

KLABBES BANK

INGER ÖST GROUP

JOHAN JUTTERSTRÖM & ALEXANDER ZETHSON

LYSET I FORSEN

OSCAR DANIELSSON FOLKUNGAR

SÖDERHAMNS SPELMANSGILLE

17-19 JULI

FRE: 18.00 LÖR: 16.00 SÖN: 12.00

RESTAURANGTÄLT



VÄRLDSARVSGÅRDEN

ERIK-ANDERS

SÖDERALA

FÖR MER INFORMATION SE
WWW.VARLDSARVSJAZZEN.SE

ARRANGÖRER
SÖDERHAMNS KOMMUN
I SAMARBETE MED
ERIK-ANDERS, EAT & MEET,
KULTURUTVECKLING GÄVLEBORG

Världsarv, olja, konst och hembygdsgård



Världsarvet Engelsbergs bruk räknas som ett av världens främsta industriminnen. Under en guidad visning får man bl a komma in i mulltimmerhyttan där vattenhjulet sätts igång.

Oljeön, världens äldsta bevarade oljeraffinaderi, ligger i Ängelsberg. Härifrån fick de svenska hushållen och industrin såväl smörjoljor som fotogen under 50 års tid.

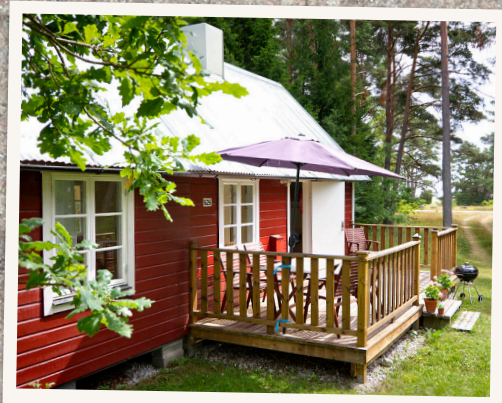
Skulpturparken som ligger mellan bruket och Ängelsbergs samhälle, är en av parkerna där Skulpturförbundet firar sitt 40-årsjubileum i år. Temat i år är "Efter Kaos".

Västanfors hembygdsgård ligger i Fagersta, ca 15 km från Ängelsberg, med ett naturskönt läge vid en av slussarna i Strömsholms kanal, som i år fyller 220 år! Här finns en gammaldags handelsbod med utställningar och försäljning av presentartiklar. På området finns även kaffestuga, keramikverkstad och flera museistugor.

Fagersta Turism
737 80 Fagersta
Tel 0223-131 00
turism@fagersta.se
www.fagersta.se/turism



Bo vid havet.se



Havsnära boende runt hela Gotland

Självklart ska du bo vid havet när du besöker Gotland. Våra anläggningar är familjeägda och erbjuder havsnära boende i stugor, stugbyar, på pensionat, vandrarhem, hotell och campingplatser. Vi arbetar själva i den dagliga verksamheten och ger dig personlig service. Välkommen att bo hos oss – granne med havet!

BOKA PÅ
www.bovidhavet.se



Ola Milles, Vallmo, olja på duk ca 1890

ÄLSKADE BLOMMOR

30 MAJ – 30 AUGUSTI 2015

Buketter, planteringar och blomster-arrangemang i form av måleri, foto och videokonst visar hur blommor kan förmedla allt. Utställningstexterna är skrivna av författaren, journalisten och fotografen Karin Berglund.

Verk av bl a Olga Milles, Andy Warhol, Eugène Jansson, Saara Ekström, Heikki Marila, Maria Sibylla Merian, Denise Grünstein och Roger Andersson.

MILLESGÅRDEN

Öppet alla dagar kl 11–17. Fri parkering. Herserudsv. 32, Lidingö.
T-bana Ropsten, buss en hållplats! www.millesgarden.se



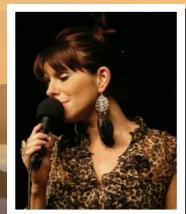
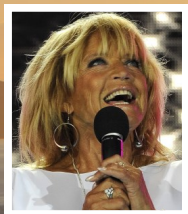
Musik vid Dellen

1 - 19 juli 2015

Musik i magiska miljöer

Klassiskt ♦ Folkmusik ♦ Visor ♦ Jazz ♦ Spelmansstämmer
- både för vuxna & barn

Några av festivalens artister:



www.delsbostamman.nu
www.hembygd.se/norrbo
www.bjurakersstamman.se

www.hudiksvall.se/musikviddellen
www.facebook.com/musikviddellen



Hudiksvalls
kommun



Region
Gävleborg



3L



IGGESUND



monitor



HT



SPÄNNANDE KRYSSNINGAR FÖR NYFIKNA

Resor till Assam, Kamtjatka, Papua Nya Guinea, Sumatra och Vita havet. Svårtillgängliga platser som det är krångligt eller näst intill omöjligt att ta sig till på egen hand. Det är just vad researrangören Flod & Hav erbjuder reslystna svenskar som gärna varvar stora upplevelser med god mat och skön sömn på ett litet och bekvämt fartyg.

Flod & Hav är relativt nyetablerat på den svenska marknaden och intresset är stort för upptäcktsresorna med små fartyg världen över. Med på resorna finns guider och specialister inom områden som geografi, historia och biologi. Under trevliga sammankomster ombord berättar de mycket om den aktuella trakten och dess invånare. För att ta sig iland på svårtillgängliga platser och utforska natur och kultur används stabila gummibåtar.

– Vi sysslar inte med kryssningar i traditionell bemärkelse, betonar Ann- Britt Swahnberg på Flod & Hav. Våra resor är för människor som verkligen vill uppleva resmålen och komma till platser som det är få förunnat att nå. Till skillnad från de stora kryssningsfartygen som tar flera tusen passagerare tar vi sällan mer än hundra. Vi erbjuder varken minigolf eller maskerader ombord men man får lära sig mycket på våra resor.

Språket ombord är engelska och flertalet medresenärer är briter. Varje avgång är unik. Flera nyfikna kunder har redan hunnit med tre-fyra stycken Flod & Hav-kryssningar och därutöver bokat plats på ytterligare flera. Som en hängiven kund uttrycker lockelsen:

– Det är välordnat utan att vara överdrivet lyxigt som på många större fartyg. Jag behöver ju ingen aftonklänning för att resa till Madagaskar!

Med Stefan Edman till Papua Nya Guinea

När Flod & Hav häromåret skickade iväg tjugo svenskar till Papua Nya Guinea och Trobrianderna var biologen och författaren Stefan Edman med som ciceron. Papua Nya Guinea tar emot totalt knappt 200 000 besökare per år. Motsvarande siffra för Thailand är 27 miljoner.

– Bara de senaste tio åren har tusen nya arter upptäckts i regnskogen på Papua Nya Guinea, berättar Stefan Edman. Vi möter människor som lever nära naturen i uråldriga kulturtraditioner. Det är mycket som ställs på sin spets och som väcker funderingar. Papua Nya Guinea är ett unikt resmål och det är ett privilegium att få komma dit.

Bakom Flod & Hav står Katarina Salén och Per-Magnus Sander som båda har gedigen erfarenhet av så kallad ”small ship cruising”. Tillsammans startade de och drev researrangören Polar Quest i drygt tio år. De är nu stolta ägare till de tre fartygen Island Sky, Caledonian Sky och Hebridean Sky vars hela operativa verksamhet sköts av Salén Ship Management som liksom Flod & Hav har sitt kontor i Göteborg. Vidare äger de Flod & Havs systerföretag Noble Caledonia, en London-baserad researrangör som i över 20 år specialiserat sig på kryssningar med små fartyg. Ingen annan arrangör i världen erbjuder en sådan mångfacetterad palett av bekväma upplevelsekryssningar på världens alla floder och hav!



FAKTA

Några av Flod & Havs kommande resor:

- Från Amsterdam till Svarta havet med exklusiva flodkryssaren Royal Crown
- Indiska Oceanens pärlor
- Natur och kultur i Indonesien
- från Papua Nya Guinea till Bali
- Små Antillerna och Sydamerika
- från Barbados till Franska Guyana
- Från Japan via Ryska Fjärran Östern till Alaska



LONG STAY BÄTTRE ÄN HEMMA



Att leva vardagsliv på sydligare breddgrader är en dröm för många. Allt fler byter också de vanliga "charterveckorna" mot en långtidsvistelse – eller så kallad Long Stay – och njuter av en bekymmersfri tillvaro i solen under vinterhalvåret.

Friheten att variera sitt vinterboende lockar allt fler att upptäcka Long Stay – ett resesätt som snabbt blivit väldigt populärt bland golfare, men nu även upptäckts av andra. Och varför ska man köpa ett utlandsboende, när Long Stay erbjuder ett så bekymmersfritt, prisvärt, varierande och riskfritt alternativ?

– Det blir allt vanligare att resa bort under en längre tid för att unna sig en skön tillvaro med likasinnade, berättar Mikael Andersson på researrangören Sunbirdie där man sedan starten specialiserat sig på just Long stay-resor.

Vill du fly från vinterkylan och spendera en tid i värmen med bra boende, fina golfbanor eller andra aktiviteter och trevligt sällskap av likasinnade, är en Long Stay-resa kanske det optimala alternativet.

– Fördelen att resa med oss är att man som resenär inte behöver bekymra sig om det praktiska. Vi ordnar med boende, service av svensk personal och erbjuder förutom förstklassig golf ett brett utbud av aktiviteter, säger Mikael.

Du slipper alltså den ekonomiska risken med att köpa ett eget utlandsboende och behöver inte bekymra dig för varken underhållskostnader eller höga greenfee- eller medlemsavgifter. Det enda du behöver göra är att bestämma dig för vad du vill få ut av din vistelse. Är det möjligheten att få spela fantastiska golfbanor, umgås med likasinnade, vandra i höga berg, uppleva kultur och främmande gastronomi, sol och bad eller en aktiv

och mer hälsosam livstil? Valet är ditt!

– Vi vet vad Long stay-resenären efterfrågar och kan därför leva upp till förväntningarna och i de flesta fall även överträffa dem. Vi är helt enkelt ett företag med massor av erfarenhet och som vet hur man sätter guldkant på vistelsen.

När du reser på Long Stay öppnar sig en härlig möjlighet att hitta nya vänner som har ungefär samma intresse som du själv. Genom tävlingar, utflykter, middagar och andra sociala aktiviteter skapas ett aktivt socialt liv för den som vill. Spelar ni golf blir kanske golfklubben den naturliga mötesplatsen och spelar ni inte golf kanske den dagliga yogan kan locka eller varför inte samling på någon härlig vingård?

Vardagstempot bestämmer du helt själv. Vill du vara ledig från golf och andra aktiviteter en dag så är du det. Vill du spela golf eller vandra i bergen varje dag, så gör du det. Många sätter lika stort värde på upplevelsen av att sköta vardagsbestyren i ett soligt och varmt klimat som att aktivera sig mer fysiskt under vintern. Att gå och handla färsk fisk i hamnen, vin i vinbutiken och frukt och grönt hos de lokala handlarna kan vara stora upplevelser i det lilla. Att sitta kvar länge i solen på lunch- eller middagsrestaurangen är en extra stor upplevelse när man vet att grannarna där hemma i Sverige sannolikt skottar garageuppfarten.

Text Emma Söderström

FÖRDELAR MED LONG STAY

- En möjlighet till ett utlandsboende utan ekonomisk investering
- Inget ekonomiskt risktagande
- Total koll på kostnaderna
- Möjlighet att bo på olika Long Stay-anläggningar i olika länder
- Spelar du golf ingår oftast medlemskap och du behöver inte söka tillfälliga medlemskap i lokala golfklubbar. Det är även gott om likasinnade att spela golf och umgås med.
- Möjlighet att bo förstklassigt till fantastiska priser
- Slipp tråkiga sysslor såsom städning
- Svensktalande personal på plats
- Sol, värme och golf i stället för regn, dimma, kyla och snöskottning...

Läs mer om longstay på www.sunbirdie.se

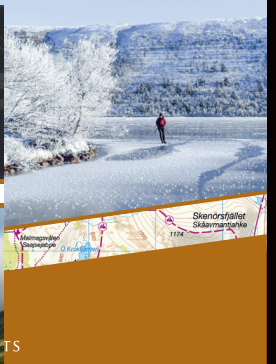
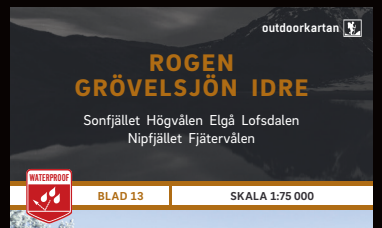
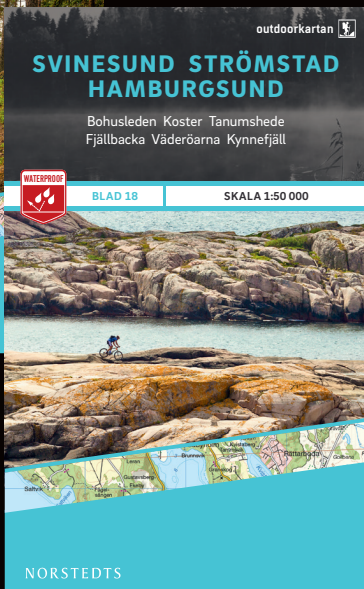
KARTOR FÖR AKTIV FRITID

Ny serie topografiska kartor över populära friluftsområden i Sverige, tryckta på Polyart som är riv- och vattentåligt. Kartorna är tydliga och lättlästa, idealiska för vandring, paddling och fjällturer.

www.outdoorkartan.se

NYHET!

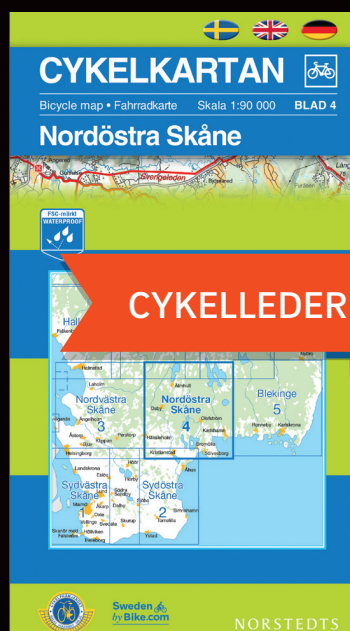
KOMMER I JUNI



Friluftskartor i skala 1:50 000 med stigar, småvägar, sjöar, vattendrag, skog och marktyper

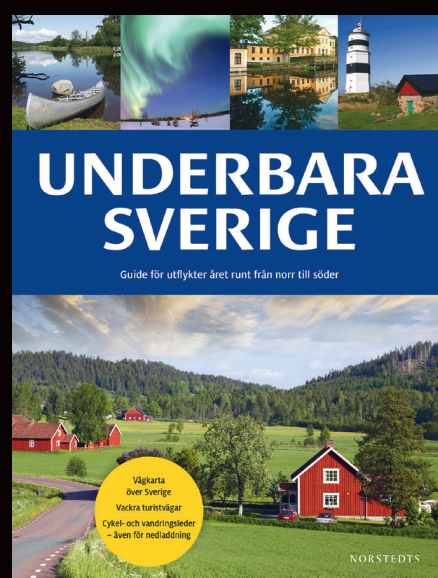
Fjällkartor i skala 1:75 000 från Riksgränsen till Sälen. Kungleden är särskilt markerad och har uppgifter om distans och ungefärlig vandringstid för olika etapper.

Outdoorkartan bidrar till projektet Stötta Kungleden. Du kan också hjälpa till att bevara den svenska fjällvärlden. www.stottakungleden.se



Kartor med förslag på lämpliga cykelvägar i Sverige där ett urval av cykelleder är tydligt markerade.

Ledernas underlag – asfalt eller grus visas och kartorna innehåller information om sevärdheter, rastplatser, badplatser och mycket mer. www.cykelkartan.se



En guidebok med tips på aktiva och spännande semesterupplevelser i Sverige för hela familjen. Turförslag för bil, cykel och vandring.

Köp våra kartor och guider hos din närmaste återförsäljare eller i nätbutiker **NORSTEDTS**

Stockholms
Auktionsverk
etabl. 1674



Vi kan konsten att värdera!

Med branschens mest välmeriterade värderingsmän utför vi kostnadsfri försäljningsvärdering av konst, design och antikviteter till våra online- och klubbauktioner. Vi värderar allt från enstaka föremål till hela hem och erbjuder skräddarsydda försäljningslösningar.

Kontakta Stockholms Auktionsverks värderingsavdelning för mer information eller för att boka ett kostnadsfritt hembesök.
E-post: vardering@auktionsverket.se • Tel 08-453 67 42
www.auktionsverket.se

Stockholms Auktionsverk ingår i Lauritz.com – tillsammans är vi störst i Norden



Läs boken "Överlista din cancer"

Uppge var du såg annonsen vid
beställning och få 30 kr rabatt!

Du beställer den enkelt
på: www.mednature.se

En mycket läsvärd bok om
alternativa behandlings-
metoder med Protocol®.
Skriven av

Tanya Harter Pierce

Mer information
kring boken finns på
författarens hemsida:
outsmartyourcancer.com

218:-

inkl. moms, exkl. frakt



Hammarbacken 4 A,
191 49 Sollentuna
Telefon: 08-522 046 61

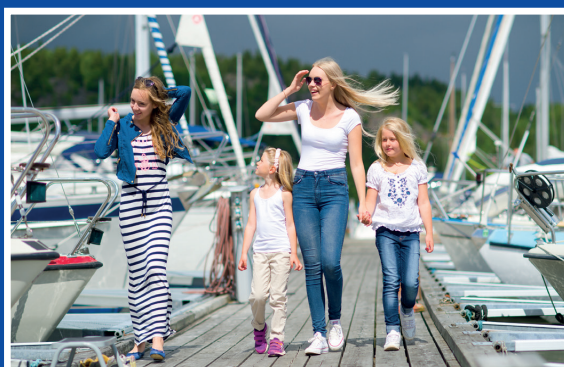


MedNature
Adductor Group AB

ÖstgötaDagarna

5-6 september 2015

visit **ÖSTER**
GÖTLAND



Läs mer om Östergötlands största evenemang på landsbygden
och beställ din programkarta på www.ostgotadagarna.se



TILLSAMMANS KAN VI LÖSA GÅTAN

I Sverige lever väldigt många människor med reumatiska sjukdomar eller artros. Sedan 1945 har Reumatikerförbundet arbetat för reumatikers rätt till ett bra liv och sökt lösningen på reumatismens gåta. Kanske börjar vi nu på allvar närma oss en lösning.

I ngen annan organisation än Reumatikerförbundet har större kunskap om hur det är att leva med en reumatisk sjukdom och övriga åkommor i rörelseorganen. Senior.se – Tid för Livet, tog kontakt med Anne Carlsson, ordförande för Reumatikerförbundet, för att lära oss mer om dessa sjukdomar och vilken hjälp som finns att få.

Först Anne, berätta lite kort om vad Reumatikerförbundet ägnar sig åt?

– Reumatikerförbundet är en medlemsorganisation, en ideell förening, vi har runt 50 000 medlemmar och vi organiserar ”personer som främst har sjukdomar i rörelseorganen”. Men vi har namnet lite emot oss för det gemene man tror är det enbart handlar om ledgångsreumatism, men det finns över 80 reumatiska diagnoser. Där bland artros, och det associerar man ju inte namnet med alls.

Vår vision är ett bra liv för alla reumatiker och lösningen på reumatismens gåta. Vi arbetar med att påverka politiker och samhället i stort samt att öka kunskapen om de reumatiska sjukdomarna. Sen samlar vi även in pengar och delar ut ekonomiska resurser till forskning inom området.

Hur många svenskar lider av dessa sjukdomar?

– Cirka en miljon människor är drabbade av någon av dessa 80 reumatiska diagnoser. Sen har cirka 800 000 människor i detta land artros. Så det är tyvärr oerhört många som har sjukdomar inom vårt område.

När det gäller artros så är det så att 25% av befolkningen över 45 år har någon form av artros i kroppen. Hälften av alla personer över 70 år är drabbade av artros.

Det gör väldigt ont att ha artros och tyvärr när de drabbade söker hjälp hos sina läkare får dom höra att detta är en förslitning som kommer med åren och som man får lära sig att leva med. Detta är inte sant! Artros är en sjukdom och något annat ska man aldrig acceptera. Så vi har mycket att lära sjukvården.

Vad kan man göra för att lindra sin artros?

– En sak som verkligen hjälper är Artrosskolan. Det är bland annat en form av fysisk aktivitet som är anpassade för de olika delarna av kroppen där man har artros. Vi vet idag att den här formen av smärta lindras effektivast av fysisk aktivitet. Det utsöndrar endorfiner som lindrar smärtan plus att den fysiska aktiviteten i sig faktiskt kan göra så att det bildas nytt brosk och ledvätska. Det är avsaknaden av det som gör att benbitar sitter emot varandra och det är det som gör så hemskt ont.

Kan man på något sätt operera detta?

– Den sista utvägen är att operera. Det finns en fördom som menar att man bara kan operera detta en gång och därför ska man vänta så länge som möjligt – med det är också fel. Det finns nya metoder och nya inplantat som kan hjälpa. Många lider i onödan.

Vad kan den friska allmänheten göra för att hjälpa till?

– Man kan bli medlem hos oss och bli givare till forskning. Men man kan ju faktiskt också vara den som tar till sig rätt kunskap och förmedla den vidare.

Era medlemmar kan söka bidrag och stipendier hos er. Vad kan dessa användas till?

– Vi ha en massa olika ändamål som man kan söka pengar till. Allt ifrån gruppresor med fysisk aktivitet till träningskort, rehabilitering, madrasser, specialskor och så vidare.

Till sist, är vi nära att lösa reumatismens gåta?

– När det gäller den inflammatoriska sjukdomen har vi kommit oerhört långt på väg mot en lösning. Där är våra svenska forskare i toppklass. Om några år kanske vi kan ha någon form av vaccin.

När det gäller artros så har vi nu ett gäng ortopedier och fysioterapeuter som arbetar framgångsrikt med forskning. Den gåtan går nog att lösa nu när människor börjar intressera sig för varför man får sjukdomen artros.

FAKTA

Reumatikerförbundet är organiserat i 177 föreningar indelade i 24 distrikt. Nära 50 000 personer är medlemmar.

Förbundet förmedlar viktig och aktuell kunskap om över 80 reumatiska diagnoser här på hemsida www.reumatikerforbundet.org.

Vill man skänka en gåva kan man göra det till:

Bankgiro 900-3195

Plusgiro 90 03 19-5

SMS-Gåva (50 kr):

SMS:a GÅVA 72901



SÅ GÖR DU HLR

Varje år rapporterar ambulanssjukvården in ca 5500 fall av plötsligt oväntat hjärtstopp i Sverige. Endast ca 10% överlever händelsen upp till en månad. Orsaken är oftast hjärt-kärlsjukdom men sommartid ökar även antalet drunkningar markant. Om HLR utförs tidigt kan det fördubbla chanserna att överleva, se filmen om HLR och repetera dina kunskaper genom att gå en praktisk kurs så snart det är möjligt.

Kom ihåg minnesregeln: Medvetslös med onormal eller ingen andning, larma 112 och starta HLR.

HLR utförs med omväxlande 30 kompressioner och 2 inblåsningar.

- Placera händerna mitt på bröstbenet och tryck ned bröstkorgen 30 gånger, minst 5 cm i en takt av 100-120 /minut, släpp upp bröstkorgen helt efter varje kompression.

- Lägg en hand på pannan och 2 fingrar under hakan, för huvudet bakåt och lyft upp hakan. Knip om näsborrarna och blås in luft mu-till-mun 2 gånger. Blås till du ser att bröstkorgen höjer sig.

- Hämta och använd en lokal hjärtstartare så snart det är möjligt.

Finns det en hjärtstartare i närheten?

Med en lokal hjärtstartare kan uppemot 70% överleva ett plötsligt oväntat hjärtstopp. Hjärtstartaren är mycket enkel att använda och den ger tydliga enkla röstinstruktioner. I det Svenska hjärtstartarregistret kan du söka efter din närmaste hjärtstartare. Finns det en hjärtstartare på campingen? Är den registrerad i hjärtstartarregistret?

En app som hjälper dig att hjälpa! Förbered dig på att kunna rädda liv i sommar. Ladda ned appen "Rädda hjärtat" till din telefon, du lär dig om HLR, får stöd under en akutsituation och du kan enkelt söka efter närmaste hjärtstartare på en karta. Dela denna viktiga kunskap med dina vänner och anhöriga och ha en riktigt trevlig och hjärtsäker sommar!

HJÄRTSÄKRA TIPS INFÖR SEMESTERN

Sommaren är äntligen här med sol och bad! Många går nu på semester och campingar, hotell och stugor är fullbokade. Grundläggande livräddningskunskaper kan vara helt avgörande när människor lämnar hemmamiljön och förflyttar sig ut på landet långt från ambulansstationer, räddningstjänst och sjukhus. Läs, sprid och dela Svenska HLR rådets tips om hur just DU kan hjärtsäkra din semester!

Inte sällan ökar responstiderna eftersom ambulanssjukvården och räddningstjänsten skall förflytta sig till mer avlägsna platser i geografien än normalt. Båthamnar, öar, stugor på landet och campingplatser är bara några exempel på detta. Dessutom är det vanligare att den som larmar 112 har mindre lokalkännedom om var dom faktiskt befinner sig någonstans. Se till att du vet adressen till semesterorten om någonting händer och planera för att kunna utföra första hjälpen och livräddande åtgärder de första 15 minuterna innan hjälp anländer.

MEDVETSLÖS = STABILT SIDOLÄGE

Alltför mycket alkohol är en mycket vanlig orsaken till medvetslöshet sommartid speciellt i samband med festivaler, evenemang och helger.

Alkohol försämrar omdömet och ökar markant risken att drunkna. Ett enkelt råd även till den mest simkunnighet är att inte dricka alkohol i samband med båtfärder och bad. Alkohol ökar riskerna för drunkning och gör dig själv till en sämre livräddare, inte sällan drunknar räddaren.

Oavsett orsak till medvetslöshet så bör personen läggas i stabilt sidoläge, ryggsläge kan orsaka kvävning genom ofri luftväg samt kräkning med aspiration av maginnehåll ned i lungorna.

INBLÄSNING I VATTNET VID DRUNKNING

Tidiga inblåsningar redan i vattnet kan rädda liv. Barn drunknar inte sällan på badplatser och på grunt vatten. Om räddaren kan stå på botten och tidigt ge 5 inblåsningar mun-till-mun i samband med en drunkning kan detta hindra hjärtat från att stanna och därmed vara direkt livräddande. Man kan som livräddare behöva bläsa hårdare för att få in luft i de vätskefyllda lungorna. Fortsätt med HLR 30 kompressioner och två inblåsningar tills personen vaknar eller tills ambulans anländer!



Fönsterbyte i världsklass!

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



**KOSTNADSFRITT
HEMBESÖK**
020-43 00 00
www.mockfjards.se



PARTNER TILL
Villaägarna
VILLAÄGARNAS RIKSFÖRBUND



Mockfjärds®

Sveriges ledande fönsterbytare



Snurra Artroshjulet. Vinn rätt behandling.

Brukar du ha ont i kroppen när du vaknar? Är du stel i en axel, höft eller knä? Då är risken stor att du har artros. Då kan du behöva en rejäl portion tur för att få rätt hjälp.

Kunskapen om artros är låg, trots att ungefär var fjärde vuxen är drabbad. Det kan vara svårt att få rätt diagnos och ännu svårare att få rätt behandling. Du kan göra mycket för att minska smärtan. Om du får rätt hjälp från början.

Som medlem hos oss lär du dig mer om din artros. Dels genom vår samlade kunskap. Dels genom att möta andra som är i din situation. Då är du bättre förberedd när du möter vården. Dessutom har vi större chans att påverka sjukvården, ju fler vi blir. Välkommen som medlem du också!

www.reumatikerforbundet.org/bli-medlem



Reumatikerförbundet



JURMALA FÖR EN LUGN VILA

Har du hört talas om den största semesterorten i Baltikum - Jurmala?

Jurmala är en fascinerande stad och semesterort, bara 25 km från huvudstaden Riga och 15 km från flygplatsen "Riga". Jurmala är stolt över den 26 km långa sandstranden, naturrikedommar som hav och skog, byggnader och villors unika träarkitekturen och ett stort utbud av semesterboenden och SPA.

Denna stad är passar besökare i alla åldrar, både yngre och äldre kan hitta lämpliga aktiviteter. Stadens gäster kan njuta av frisk luft från tallskog, höra det rogivande ljudet från havets vågskvalp, ta promenader längs gyllene sandstränder eller i skog och natur. Mineralvatten och läkande lera som förbättrar den mentala och det fysiska välbefinnandet och bidrar till återhämtning av hälsan. Lokalbefolkningens gästfrihet, SPA-behandlingar och rehabiliteringsprogram och många andra aktiviteter finns att utnyttja på ledig tid.

Seniorer kommer speciellt att uppskatta hälsosamma promenader längs stranden, eller varför inte en promenad genom de huvudgatorna och titta på den intressanta arkitekturen. Stadens arkitektur kan ses om du väljer en av de åtta gångstråk som inkluderar 14 kulturhistoriska objekt i staden, från stadsdelen Priedaine till Kemerī. Varje gångstråk speglar de mest karaktäristiska detaljerna i området, så att man kan lära känna olikheterna och den speciella stämningen. Det finns också möjligt att hyra cyklar, gångstavar eller ta en utflykt i en elbil (det finns fyra olika elbilsrutter).

Om du vill titta på Jurmala från annan vy/håll, kan en båttur med flodenbåten "New wave" passa just dig. Det finns utflykter som erbjuder dig att ta en båttur i Jurmals största flod Lielupe och en 90 minuters båtresa in till huvudstaden Riga via floden Daugava.

Man kan också utforska Jurmals natur och ta en promenad

genom Kemerī Nationalpark med dess naturstigar. Det finns tre "eko-rutter" i Kemerī Nationalpark - strandpromenaden på Kemerī högmossen, strandpromenaden Melnalkšņu dumbraja taka (klibbals kärr) och en vandringsled med utsiktstorn nära sjön Sloka.

Kulturälskare kan besöka konserthuset Dzintari i centrā Jurmala och njuta av lokala artister eller gästartister. Efter ett lite kulturprogram kan en god måltid passa. Finsmakare kommer att bli positivt överraskade av det stora utbudet av restauranger och kaféer i stadskärnan. På den centrala gatan (Jomas iela) och i närområdet kan du hitta en hel del ställen där du kan provsmaka rätter från det lettiska nationella köket. I själva verket erbjuds mat för alla smaker - lettisk, rysk, ukrainsk, libanesisk, kinesisk, thailändsk, indisk, mexikansk, japansk och andra många som kan passa alla smaker. Välj restauranger nära stranden eller på stranden, där kan du njuta av en underbar utsikt eller i lugn och ro njuta av att se solnedgången.

Även om det finns ett liv och rörelse i centrum, det finns en hel del små gator där kan du njuta av en lugn vila i ett av de många hotellen eller lägenheterna där du kan välja att bo under ditt besök.

Med värme och glädje välkomnar vi varje besökare!

Oavsett om du vistas en kort stund, några dagar eller längre för att njuta av havsbris, solen, naturen, arkitekturen och kulturellivet.

Njut av Jurmala i all sin glans, det är definitivt värt det!

Du kan även se några hotell som vi rekommenderar med specialerbjudanden på Seniors.se hemsida under Seniorresor och Jurmala.

Se även Jurmals hemsida: www.tourism.jurmala.lv

ERBJUDANDEN!



Hotel Jūrmala Spa
SPA & Conference Centre

Hotel Jūrmala SPA, Erbjuder

2015-09-01 till 2016-06-01

- Övernattning i komfortabelt rum
- Frukostbuffé
- Bastu och besök på Wellness Oasis

Ange "senior" som kod vid bokningen och du får 15% rabatt, boka på booking@hoteljurmala.com <http://hoteljurmala.com/>



Specialerbjudande för Seniors läsare:

AMBER SPA BOUTIQUE HOTEL

Bo 4 nätter och få den 5e gratis.

Ange "SeniorStay" vid bokning.

<http://www.iwcbalans.com/>
info@amberspahotel.lv

ERBJUDANDE "Collagen Plus" kosttillskott

Vi inviterar dig till att prova på ett norskt - väl beprövat - kosttillskott till **halva priset under hela 60 dagar**, helt utan förpliktelse till vidare köp.

Collagen Plus är bra för: • leder • muskler • stelhet • immunsystemet • hjärtat

ERBJUDANDE till nya användare

Har du inte testat Collagen Plus ännu? För att du själv ska kunna få chansen att känna vad Collagen Plus kan göra för just dig ger vi dig nu möjligheten att prova 2 månaders förbrukning till halva priset!

Leveransen går direkt hem till din postlåda och du **betalar endast 189 kr med fri frakt.**

Ta chansen nu och gör en beställning !

OBS: Collagen Plus säljs på abonnemangsbasis och öppningserbudandet gäller endast en gång per hushåll

Huvudingrediensen i kosttillskottet Collagen Plus är proteinet kollagen som är den viktigaste byggstenen i kroppens brosk, leder, ben, muskler och hud. Collagen Plus innehåller dessutom C-vitamin, omega 3 och antioxidanten Astaxantin i form av extra virgin laxolja från Norge.

På Collagen Plus hemsida kan läsa mer samt även beställa produkten: www.collagenplus.se

För frågor och beställning finns även kundtjänst som ni når på tel.nr 0771-677 000

ERBJUDANDE
Prova i 60 dagar till
halva priset



KUNGAJAKTMUSEET

Ägens Berg



Upplev

Ekopark
Halle- Hunneberg

www.algensberg.com

NJUT AV ROSLAGEN!



- Skärgårdsturer och småstadscharm
- Kajakpaddling, krogar och konst
- Vallonbruk, vikingar och vandring

visitroslagen

0767-650 660 • www.roslagen.se

• NY UTSTÄLLNING •

UTRYCKNING!

Radiopolisen från fot till fart

Titta på radiobilar och radio-utrustning, testa vår polisväxel och kliv in i en modern, fullt utrustad polisbil.



Polismuseet
www.polismuseet.se



PÅ VIN- OCH MATRESA I KALIFORNIEN

Ett stenkast från San Francisco ligger USA:s två främsta vindistrikt; Napa och Sonoma. Förutom underbara viner finns här god mat, vackert landskap och trevliga människor. Ett häftigt utflyktsmål och en perfekt kombination när man utforskar San Francisco.

Napa och Sonoma är de främsta områdena för kvalitetsvin i Kalifornien. Här har odlats vin sedan 1800-talet, men det är först efter 1970-talet som det tog riktig fart. Kalifornien har ett varmt och torrt klimat. Napa och Sonoma ligger dock nära Stilla havskusten som kyler ner och därför är här ett varierande klimat som kan liknas med mellersta och södra Europa. Med andra ord optimalt för vinodling.

I Napa och Sonoma görs i princip alla sorters vin; allt från mousserande, torra röda och vita, samt söta och förstärkta. Man har en förkärlek för druvrena viner och vinerna namnges ofta efter vilken druva är gjort på. Generellt sett är kvaliteten på vinerna i Napa och Sonoma hög och det är inte särskilt billiga viner (25 usd och uppåt). Billigare och enklare viner finns främst i de centrala/södra delarna av Kalifornien.

Den främsta rödvinsdruvan i Napa och Sonoma är Cabernet Sauvignon, men andra druvor som Pinot Noir, Merlot och Zinfandel står också högt i kurs. Vad gäller vita viner ligger Chardonnay i en klass för sig. Men man är pigga på att experimentera med olika druvor och druvblandningar.

Vingårdarna har välordnat för besökare och man behöver inte boka

i förväg (undantag finns där bokning krävs). De tar en provningsavgift som brukar ligga på 10-20 usd. Även kända och prestigefyllda vingårdar tar ofta emot besök men räkna med högre provningsavgift. Vinprovning är en populär weekendaktivitet så det kan vara trångt i provningsrummen under helger.

Trots närheten till varandra är det tydliga skillnader mellan Napa och Sonoma. Sonoma är mer geografiskt utspritt och har ett mer varierat klimat, vilket också gör att man odlar fler olika. Napa är det mest prestigefyllda vinområdet och det är generellt betydligt dyrare i Napa jämfört med Sonoma. Vinodlingarna i Napa är koncentrerade till en dalgång och här ligger vingårdarna tätt. Staden Napa är väl inte jättecharmig, men här finns många och bra restauranger samt mycket shopping.

SONOMA COUNTY

Sonoma County består av flera mindre dalgångar med varierat landskap. De olika dalarna har ganska olika klimat och förutsättningar för vinodling så vinerna skiljer sig en hel del åt. I Staden Sonoma är det mesta koncentrerat till torget i centrum och byggnaderna är en mix mellan vilda västern-stil och europeiskt, riktigt charmigt faktiskt. Det



Napa är det mest prestige-fyllda vinområdet och det är generellt betydligt dyrare.

INTERVJU

Catarina Mattson och Henrik Jerner driver Hallbus Vin som är ett partnerföretag till Tid för Livet. Hallbus Vin är aktuella med att ordna en vin- och matresa till Napa & Sonoma i september.

Vilka är Hallbus Vin?

Vi är ett gift par som har vin som vår stora passion. Vi har själva rest runt i världens vinområden under 20 års tid och sedan några år tillbaka arrangerar vi också vinresor. Vi driver Hallbus Vin som ett hobbyföretag med stort engagemang.

Resa på egen hand eller i grupp?

Vi kan varmt rekommendera att resa på egen hand också, men ofta lånar det sig att resa med någon som kan området. Genom våra resor vill vi dela med oss av de pärlor vi har upptäckt genom åren! En nackdel med gruppresor är att det kan bli lite för anonymt och opersonligt. För oss är det viktigt att det är lite personligt så vi reser alltid i små grupper med maximalt 14 deltagare.

Berätta lite om er resa till Napa & Sonoma i september?

Förhoppningsvis kommer vi mitt i skörden! Vårt program varar från söndag 13 september till fredag 18 september så det kan vara en bra kombination med ett besök i San Francisco. Vi bor i både charmiga Sonoma samt i Mendocino norrut längs kusten. Huvudtemat på resan är så klart vin och mat men vi vill göra lite annat också, därav utflykten till Mendocino.

Behöver man vara en erfaren vinprovare för att följa med?

Absolut inte, vi har en avslappnad inställning till vin. Vår filosofi är att det finns få rätt och fel och dina smaklökar bestämmer. Deltagarna på våra resor har alltid olika erfarenheter. Dessutom lägger vi minst lika mycket tid på god mat som på gott vin på våra resor så vi kallar dem vin- och matresor.

Var kan man läsa mer om resan?

På vår hemsida finns massor med information – www.hallbusvin.se. Sen är intresserade så klart välkomna att kontakta oss på telefon eller e-post.



finns gott om boende och restauranger samt flera vinmakare har provningsrum inne i centrum. Norr om Sonoma ligger byarna Glen Ellen och Kenwood. Här görs mycket vin och här finns bland annat vingårdarna Kunde, St Francis och Benziger. Glen Ellen är författaren Jack Londons hemby (Skriet från vildmarken ni vet). Healdsburg påminner mycket om Sonoma och är en bra utgångspunkt för att utforska norra Sonoma County med vinområdena Dry Creek Valley och Russian River Valley. Russian River har svalast klimat och här görs bra vin på Chardonnay och Pinot Noir samt bra mousserande vin. Dry Creek Valley är betydligt varmare och här odlas mycket Zinfandel. Några duktiga vinmakare är Hooks & Ladder, Rued och Iron Horse. Här äger också Francis Ford Coppolas en vingård som förutom viner ger en kul smak av Hollywood.

HUR DOFTAR OCH SMAKAR VINERNA?

För 20 år sedan dominerade röda viner på Cabernet Sauvignon och vita viner på Chardonnay. Vinerna hade ibland en tendens att vara lite överdrivna, ganska fruktiga och överekade. Viner som var goda att läppja på men som ofta blev för mycket och tog över. Nuförtiden är vinerna betydligt mer återhållsamma. Bra Cabernet Sauvignon från Napa och Sonoma har bra frukt, toner av svarta vinbär och ceder samt är fylliga och kraftiga och en hel del strävhet. Bra Chardonnay har en härlig smörighet och fyllighet. Nu görs även Chardonnay som inte lagras på ek, här med det slagkraftiga namnet Stainless Steel Chardonnay. Bra Merlot är en lillebror till Cabernet Sauvignon med frukt, fyllighet och gräsiga toner. Zinfandel är en ganska svårgreppbar druva som när det är bra ger fylliga, eldiga viner med mörk frukt och bra ryggrad i form av syra och viss stramhet. Pinot Noir har här tydligare jordgubbstoner och är fruktigt med tydlig sötma. Sauvignon Blanc är friska med fläder och krusbärstoner. Generellt är vinerna drickfärdiga direkt efter inköp. Men bra Cabernet Sauvignon och andra Bordeaux-blandningar bör helst lagras för att visa sin bästa sida.

MATEN I OMRÅDET

Maten i området är bra och väldigt varierad. Man hittar ofta europeisk mat med amerikansk touch, dvs man har med många smaker samtidigt och de olika smakerna är mer förstärkta. Ibland blir det lite för mycket, men görs det bra är det väldigt gott. Det mest slående vad gäller mat är skaldjuren, men även fisk är bra. Här finns ett antal olika sorters ostron och några sorter är fantastiska. Krabban (Dunginess Crab) är väldigt god. Här finns mycket mexikansk mat och så klart klassisk amerikansk mat som härliga stekar och maffiga hamburgare.

UTFLYKT TILL KUSTEN

Highway 1 norrut från Bodega Bay är en hisnande biltur på smala, slingrande vägar längs en dramatisk kust med höga, karga klippor. Här i nordligare delarna av Kalifornien är det inte alls lika tätbefolkat. Byn Mendocino är består av charmiga trähus och ligger dramatiskt på en avsats ut mot havet. Här kan man åka på valsafari och utforska redwoodskogar.

BOENDE

Det finns en hel del charmiga hotell och Bed & Breakfast för 170-250 usd per natt. Sen finns en uppsjö av charmiga och mer lyxiga boenden som också är betydligt dyrare. Vill man bo billigare finns det också många motell längs vägarna.

BÄSTA TIDEN PÅ ÅRET ATT RESA HIT.

Kalifornien har ett fantastiskt klimat och även vintertid är det dragligt här. Somrarna kan dock bli lite väl varma. Så bästa tiden att åka hit är vår (mars-maj) och höst (september-november). Skörden sker normalt under mitten av september och det är en väldigt bra tid att åka hit.



Skepparål från Dymöllans ålrökeri i Klippan. Foto: Region Skåne© Mickael Tannus



Kock som lägger upp mat på Erikstorps kungsgård, Landskrona. Foto: Region Skåne©

WHITE GUIDE PRESENTERAR SIN FÖRSTA REGIONALA GUIDE

WHITE GUIDE SKÅNE

Det är aldrig långt till en god måltid i Skåne. När White Guide nu debuterar med sin första tryckta, regionala guide är det ingen tillfällighet att det är Skåne som blir premiärlandskapet. I Skåneutgåvan har White Guide samlat områdets 141 bästa restauranger och caféer, samt en "guide i guiden" över andra upplevelser du inte får missa.

Få regioner i Sverige kan skryta med den bördighet och mattradition som är Skånes signum. Sedan White Guide började ges ut 2005 har antalet listade restauranger i Skåneregionen stadigt ökat – inte minst i toppen där Daniel Berlin i Skåne Tranås i år rankades som Sveriges näst bästa restaurang.

Resturangbedömningarna i White Guide Skåne består av ett särtryck ur White Guides Sverigeutgåva för 2015 som utkom i mars, och cafétipsen bygger på boken White Guide Café som kommer ut i juni varje år. Boken har kompletterats med några nyöppnade caféer och restauranger för att skapa en så aktuell produkt som möjligt.

Guiden har samproducerats med Tourism in Skåne, Skånes officiella marknadsföringsbolag, vilket betyder att du som läsare också får en "guide i guiden" med andra attraktiva platser runt om i Skåne.

"Med så mycket gastronomi per kvadratkilometer, och en oslagbar närhet till råvarorna, och restauranger på internationell toppnivå är det närmast en gåta att vi inte har gjort det här tidigare", säger Thorbjörn Östman, projektledare White Guide Skåne och Senior Advisor White Guides AB.

"Den skånska gastronomin är i världsklass och den malmöitiska krogscenen är en av Sveriges absolut mest dynamiska. Också fikakulturen blomstrar och här bakas några av landets läckraste bakverk", säger Lena Ilkjaer, redaktör White Guide Skåne.

White Guide Skåne kan läsas på både svenska och engelska, beroende på vilket håll du väljer att läsa den.

Bedömningarna i alla White Guides produkter bygger på årliga besök av White Guides stab av restaurang- och cafétestare som gör bedömningar i linje med White Guides betygssystem.



Utflykter och matkryssningar

I STOCKHOLMS SKÄRGÅRD



UPPTÄCK SKÄRGÅRDEN i sommar med Strömma Kanalbolagets vackra och välbevarade skärgårdsfartyg. Gör en båtutflykt till ett Mälarslott, till porslinsets huvudstad Gustavsberg eller seglarparadiset Sandhamn. Eller välj den klassiska heldagsutflykten "Tusen Öars kryssning" där vi stannar till för guidade promenader på tre intressanta skärgårdsöar.

Strömma Kanalbolagets skärgårdsfartyg erbjuder även lunch- och middagskryssningar i ombonade fartygssalonger. Alla våra restaurangbåtar har egna krögare och all mat lagas ombord i fartygsköken. Rätterna tillagas av utvalda råvaror av hög kvalitet med inspiration från skärgård och svenska traditioner. Välkommen ombord!



STRÖMMA
KANALBOLAGET



UPPTÄCK FLER SKÄRGÅRDSUTFLYKTER OCH MATKRYSSNINGAR PÅ stromma.se

Lappländska Läckheter

Här är skönast att vara. Vi vill visa de tre saker vi trivs bäst med - guidade turer i Laponias utkanter, en varm vedbastu och våra lokala råvaror.

fr **3995:-**
Icke-medlem: 4395:-

Senaste datum för bokning
2015-09-01

Datum: 10-13 september
Vandring & skidturer
Mat & Hälsa

Del i tvåbäddsrums på Saltoluokta Fjällstation
Hyra av sänglinne och handdukar
2 guidade dagsturer inkl. guide
Helpension, från middag ankomstdagen till frukost avresedagen

Enkelrumstillägg 885 kr
Slutstäd 300 kr/rum

Boka: 0973-410 10
fjallbokning@stfturist.se



SALTOLUOKTA

NU BLIR DET ÅKA AV!



Välkommen till Tällberg! Ta med barnbarnen och kom förbi oss och prova på våra nya aktiviteter! Lek, bada och ät gott på hela familjens roligaste hotell! www.gyllene-hornet.se

Familjehotellet

Gyllene Hornet
RESORT & SPA

RÄTT I ALLA LÄGEN!



Besök oss på
Seniordagen
den 26:e maj i
Kungsträdgården

Vi erbjuder dig rätt råd, leder dig till
rätt känsla och rätt säng till rätt pris!
Allt du behöver göra är att hitta till rätt adress.



Ställbara sängar
I flera olika utföranden

fr. 7 995:-



Ulferts

15 996:-

Ställbar säng Chester
90x200 cm. Inkl. bäddmadrass
& ben. (19 995:-) 747:-/mån.*



SVRIGESÄNGEN

9 995:-

Ställbar säng Sunningen
90x200 cm. Inkl. bäddmadrass
& ben. (13 460:-) 486:-/mån.*

VISSTE DU
ATT

En ställbar säng är extra bra om du gillar att läsa
innan du somnar, vill ha lite extra hjälp när du
stiger ur sängen, för att lindra snarkningar eller
kanske bara vill låta fötterna koppla av i högläge
efter en lång dag.



KOMPLETT
PAKET!

Ulferts

2 st 24 990:-
(32 385:-) 1 138:-/mån*

2 st Ställbara sängar Tidaholm
90x200 cm. Inkl. bäddmadrass, ben & huvudgavel. Färg: Grafit.

FRI
HEMLEVERANS
samt omhändertagande
av din gamla säng om
du anger "Senior"
vid köp.**



Sängjätten

BÄTTRE SÖMN FÖR PENGARNA

www.sangjatten.se



** Gäller inom butikens närområde vid köp av säng.
* Gäller räntefri delbetalning i upp till 24 månader. Uppläggningskostnad och avavgifter ingår. Effektiv ränta är vid
vid 24 mån och 10 000 kr, 12,07%. Mer information i butiken. Vi reserverar oss för eventuella fel.
Lokala avvikelser kan förekomma. Gäller så långt lagret räcker eller till 19/6 2015.

utomhuskonserter under tälttak

JAZZENS MUSEUM

STRÖMSHOLM

” Nä, du skojar ...
har du missat
Västmanlands
sköna sommarscen?



Sven-Bertil Taube & Göran Fristorp,
Erik Gadd, Gunhild Carling, Tommy Körberg,
Rickfors, Ronander & Hylander,
Sofia Karlsson, Hasse Andersson,
Louise Hoffsten, Kalle Moraeus, The Real Group,
Scott Hamilton, Karin Krog & Jan Lundgren,
Nils Landgren, Svante Thuresson
och många, många fler ...

Ja, här har vi inte långtråkigt ...
41 konserter
mellan 24 juni och 23 augusti.

– boka i god tid om du vill sitta i restaurangdelen

www.jazzensmuseum.com



Köpläget i Spanien har Aldrig varit Bättre

www.spanskafastigheter.se



GENERATIONSRESA

Att kryssa passar perfekt när familj och vänner vill resa tillsammans. Det blir allt vanligare med generationsresor och en kryssning är ett mycket bekvämt alternativ då ni får en fin resa tillsammans där ni enkelt väljer att umgås när ni vill.

Ombord finns mängder av aktiviteter för alla åldrar. Kanske vill mamma och pappa ta en danskurs, far-
mor och farfar slå en runda minigolf medan barnen
provar på att vågsurfa. Ombord på ett fartyg är detta
möjligt då fartygen idag är flytande resorts med
restauranger, pooler, teater, spa- och träningsanläggningar, butiker
och mycket mer. Under resorna ingår helpension vilket gör resan
extra prisvärd.

Att välja rätt rederi är viktigt för att ni ska få ut så mycket som
möjligt av er resa. GO Cruising hjälper er gärna att hitta den resa
som kan passa er bäst.

Om du tycker om att se och uppleva fler städer och länder, då
ska du prova på en kryssning. En kryssning bjuder på allt från
härliga destinationer, god mat, shower i klass med de på Broadway
och massor av aktiviteter. Du bor på ett flytande hotell och packar
därför bara upp en gång, men du kommer till nya destinationer
nästan varenda dag.

Kryssningar är också ett mycket prisvärt alternativ då det mesta
ingår i priset. Till exempel kan man få ett kryssningspaket med
flyg, ett par hotellnätter i Florida och en veckas kryssning med
aktiviteter och helpension för runt 10 000 kronor per person.

För många framstår Karibien som själva paradiset på jorden och
det är inte svårt att förstå. Men det finns även en mängd andra
platser att besöka. Det finns till exempel kryssningar i Asien, Alas-

ka, Sydamerika, runt Hawaii öarna, längst med Mexicos Riviera,
i Medelhavet mm. Det finns flera hundra destinationer att välja
bland. Under en kryssning bjuds det på kultur, historia, städer,
natur, djurliv, stränder, äventyr, aktiviteter och lugn och ro. Ni
kommer också få uppleva den fantastiska servicen ombord. Avnjut
en gourmetmåltid och avsluta sedan kvällen med en spektakulär
Broadwayshow, eller fortsätt i kasinot eller på dansgolven förstås.
När ni lägger till i de olika hamnarna så är det lätt att på egen hand
strosa av fartyget för att se sig omkring. Vill man ha en guidad tur
så anordnar rederierna egna utflykter som man kan boka in sig på.
Det erbjuds utflykter med stor variation. Några av mina favoriter
är att simma med delfiner, snorkla med rockor, paddla kajak och
klättra i vattenfall.

Kryssningsresor är den resform som ökar mest. Dels för att
fördomarna kring livet ombord äntligen börjar försvinna och dels
för att fler och fler upptäcker att det är skönt att ha det mesta in-
kluderat. Numera är man inte på en båt i en vecka där man måste
klä upp sig i smoking och långklänning varje kväll. Nu kryssar vi
med otroliga fartyg som är en hel destination i sig. Många fartyg
har heller inte de traditionella klädkoderna och middagssittning-
arna som gällde tidigare.

Är ni fortfarande osäkra på om en kryssning skulle passa just er.
Prova en kortkryssning på bara några dagar.

Mimmi Tysk

Fartygen idag
är flytande
resorts med
restaurang-
er, pooler,
teater, spa-
och tränings-
anläggningar,
butiker och
mycket mer



DALHALLA OPERA GER TURANDOT MED NINA STEMME I TITELROLLEN

Efter den lyckade satsningen på Rhenguldet 2013 är det nu återigen dags för Dalhalla Opera att presentera en egenproducerad operaproduktion sommaren 2015.

Dalhalla är byggd för just opera, och få operor känns så lämpade för Dalhalla som just Giacomo Puccinis opera Turandot. En storslagen berättelse om död, galenskap, passion, kärlek och makt. Vår scen kommer att fyllas med hundratals körsångare och musiker, som tillsammans med solister och statister iscensätter en helt unik operaproduktion, anpassad för Dalhallas scenrum, vattenytor och klippväggar.

I denna uppsättning av succéoperan Turandot kommer scenografen Bengt Gomér att stå för både regi och koncept och gör därmed sin regidebut. Han tar med sig sitt videobaserade scenografiska uttryck till Dalhallas fantastiska stenbrott. Videokonsten skapas även denna gång i tätt samarbete med Visual Relief.

- "Stenbrottet är ett stort sår i urberget. Denna våldsamt mörka naturmiljö är som gjord för att skildra människans avgrund. I Turandot möter vi oss själva i all nakenhet", säger Bengt Gomér.

Titelrollen sjungs av Nina Stemme, en av våra absolut största svenska operasångerskor. Stemme har sjungit på alla de stora operascenerna och utsågs förra året till världens främsta operasångerska vid International Opera Awards. Senast i förra veckan hyllades

hon efter sin insats som Salome på The Proms i London:

Hers was a world class performance, confirming that there are few, if any, sopranos who can touch her in this repertoire. (Keith McDonnell, What's on Stage)

Here was a demonstration of the greatest dramatic soprano of our day at the peak of her powers. (Rupert Christiansen, The Telegraph)

Även Nina ser fram emot sommarens produktion: - "Det kommer att bli ett spännande och - trots att jag hugger huvudet av folk - väldigt lustfyllt samarbete med Dalhalla Opera! Jag har hittills bara sjungit två konserter i Dalhalla och ser mycket fram emot att gestalta Turandot i denna fantastiska arena."

I Turandot medverkar Dalasinfoniettan och Gävle Symfoniorkester med fullskalig orkester under ledning av Tobias Ringborg. Även ett flertal lokala körer och professionella operakörer deltar i uppsättningen. Audition för solistrollerna kommer att hållas i slutet av september.

Here was a demonstration of the greatest dramatic soprano of our day at the peak of her powers.
Rupert Christiansen,
The Telegraph

JAZZ VID GÄSTHAMNEN NÄR HÖGA KUSTEN FÅR NY FESTIVAL

I år firar Jazzkurs i Höga Kusten 15 år och det firas med att kursen utvecklas till en mindre festival. Veckan avslutas med en gala- och hyllningsskonsert till Billie Holiday och Frank Sinatra på Teatern och varje dag fram till dess blir det olika konserter, bland annat daglig lunchjazz vid Nattvikens gästhamn i Härnösand.

Jazzkurs i Höga Kusten, första veckan i augusti, är en av Sveriges största jazzkurser för ungdomar och lockar uppemot 30 unga musiker 15-25 år till Härnösand. I år kommer även Härnösandsbor och besökare att märka av arrangemanget rejält.

- Vi vill göra en festival av det också och både lärarna och eleverna kommer att synas och höras under hela veckan, säger Fredrik Norén, projektledare på Musik Västernorrland, som arrangerar jazzveckan tillsammans med Härnösands folkhögskola och Härnösands kommun.

Galakvällen på Härnösands teater lördag 8 augusti blir en riktig "tribute-kväll" för de två 100-åringarna, Billie Holiday och Frank Sinatra. Båda skulle ha fyllt 100 år i år om de hade levtt. Billie Holiday hyllas av Anna Sise och Martin Sjöstedts trio medan High Coast Jazz Orchestra och Lars T Johansson tar sig an Frank Sinatra.



FOTO: HÄRNÖSANDS KOMMUN/ALLTID MARKNADSBYRÅ

LESS IS MORE... NOT!

**KONST OCH DESIGNFÖREMÅL FRÅN 1986–96
I ABSOLUT ART COLLECTION. UTVALDA OCH
PRESENTERADE AV SIMON & TOMAS.**



SPRITMUSEUM
& ABSOLUT ART COLLECTION

23.4 – 6.9 2015



TEMARESOR
MAT - KULTUR - VIN
fr 2938:-
PER PERSON



Temaresor

Mat - Kultur - Vin

Fyra noggrant utvalda temaresor i toppklass: Mat- och vinresa till Tallinn eller Riga – upplev exklusiva restauranger och eleganta smaker, sightseeing på svenska och utflykter. Se MAMMA MIA! i Helsingfors, eller boka en historisk resa till Vilnius.

Mat- och vinresa 27-31.8 Riga fr 3240:-

Ingår: del i B2-hytt, 2 hotellnätter + frukost, sightseeing, utflykt Jurmala, 3-rätters + vin Biblioteka no 1, 3-rätters + vin Garage, brunch Skyline Bar, transfer.

Kulturresa 24-28.9 Vilnius fr 4280:- All inclusive

Ingår: del i B2-hytt, specialfrukost t/r + middag ombord t/r, drinkkuponer x2, 2 hotellnätter + frukost, buss och guide, lunch Bauska, 2 middagar + vin, sightseeing, 2 lunch, Trakai Slott, Korskullen.

Mat- och vinresa 8-11.10 Tallinn fr 2938:-

Ingår: del i B2-hytt, specialfrukost t/r, 1 hotellnatt + frukost, bad Aqua Spa, TV-tornet, 2-rätters + vin CRU, 3-rätters + vin Dominic, Saku Ölbryggeri + ölprovning, transfer.

MAMMA MIA! 5-8.11 Helsingfors fr 3615:-

Ingår: del i B2-hytt, 1 hotellnatt + frukost, musikalbiljett, specialfrukost t/r, 3-rätters + dryck ombord, tapas + dryck Nuevo, sightseeing, transfer.

Pris per person. Boka på 08-666 33 33, läs mer på tallinksilja.se