

# senior

WWW.SENIOR.SE



## VÄLGÖRANDE BEHANDLINGAR HOS BRISTOL

### Mytomspunna Monaco

### Seniordagen

Årets fest närmar sig

### BESÖK MUSEUM I SOMMAR

### DEN STORA JAKTEN PÅ LYCKA

INTERVJU MED ALEXANDRA CHARLES



## 25% RABATT PÅ ALLA GLAS OCH SUNCOVERS PÅ KÖPET!

Synoptik ger medlemmar inom Smart Senior 25 % rabatt på alla glas vid köp av kompletta glasögon. Oavsett om du behöver progressiva glasögon eller läsglasögon så får du rabatt. Som kund hos Synoptik har du alltid en trygghetsgaranti som gör att du kan byta både glas och bågar inom 90 dagar om du inte är nöjd. Visa upp ditt medlemskort i butiken så hjälper vår kunniga personal dig. Gäller t.o.m. 31/8 2016.

**synoptik**

**MediaBrokers Nordic AB**

Redaktionschef: Fredrik Gustafsson

E-post: fredrik@senior.se

Layout: Emma Skogmalm

Tryckeri: MittMedia Print AB

Kontakta MediaBrokers Nordic AB:

Tel: 08-767 84 60

info@senior.se

Citera oss gärna, men ange källan.

## Guldnivå och vårfest

**SÅ VAR DET** snart dags igen! Seniordagen i Kungsträdgården är bara några dagar bort – och som vi har väntat. Det tror jag nog alla som var där förra året har gjort. Det blir en härligt seniorfest den 26 maj i Kungsträdgården och missa inte att komma förbi Senior.se – Tid för Livets monter. Vi har mängder med spännande tävlingar och fina vinster.

Dessutom så lanserar vi även vår nya nivå på medlemskap. Nu kan ni ta ert medlemskap ett steg längre och bli GULD-VIP.

Som GULD-VIP får du en exklusiv klubbnaål, en gratis kryssning med Eckerö Linjen, tidningen Senior – Tid för Livet hem i brevlådan och mycket mer. Besök vår monter under Seniordagen den 26 maj i Kungsträdgården så berättar vi mer.

*Vi ses i Kungsan!*



**– det är roligare att spela tillsammans**

**GÅ MED I SENIORTRAVET** på Senior.se så vi tillsammans kan kämpa om de stora vinsterna. Välj mellan andelsnivåerna; 100 kr, 60 kr och 40 kr. Vi spelar tillsammans varje lördag. Enkelt, spännande och roligt.

*Läs mer på senior.se*

**UR INNEHÅLLET****SID 8: SENIORDAGEN - VÄLKOMMEN TILL ÅRETS SENIORFEST**

Torsdagen 26 maj under bar himmel i Kungsträdgården för alla 55+ med lust och nyfikenhet på livet! Kom och ge dig hän åt en fullspäckad och oförglömlig dag tillsammans med din familj och alla vänner!

**SID 20: BESÖK ETT MUSEUM I SOMMAR**

Vi tipsar om några spännande museer att besöka nu i sommar. Gå själv eller ta med barnbarnen. Ett museibesök passar alla.

**SID 29: STÖRRE UPPELVELSER PÅ KRYSSNING**

När du kryssar med Royal Caribbean, Celebrity Cruises och Azamara Club Cruises får du Semester Deluxe. Nästan allt ingår!

**SID 30: MYTOMSPUNNA MONACO**

Björn Borg var 17 år när han flyttade dit. Senior testar en långweekend och varvar exklusiv lyx och smart prisvärt.

**SID 32: INTERVJU MED ALEXANDRA CHARLES**

Kvinnorättskämpen Alexandra Charles är grundare och ordförande för 1,6 och 2,6 miljonerklubben. Organisationen jobbar för och

informerar om kvinnors hälsa och ger nu ut boken "Lyckomyten - en arg bok om lycka".


**SID 34: ATT VÅGA FORTSÄTTA HÖRAS**

Eva Swedenmark, aktuell med boken "Om ni inte börjar leva gör jag slut", är trött på åldersdiskrimineringen i samhället. Med boken hoppas hon röra om i grytan och få äldre att våga ta för sig mer av livet.

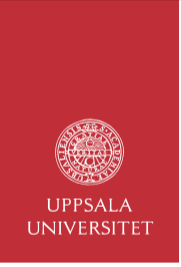
**SID 46: SE BRA MED HJÄLP AV ZEBRAKLINIKEN**

Harmonisk, avkopplande och medicinsk kompetent. Hos Zebra-kliniken blir du väl omhändertagen samtidigt som dina ögonproblem avhjälpas.






Välkommen till Nordens




UPPSALA  
UNIVERSITET

största  
samling  
av



dinosaurie-  
skelett!



EVOLUTIONS-  
MUSEET

Öppet: tisdag–söndag 12–16  
Under 18 gratis, vuxna 50 kr  
Evolutionsmuseet Paleontologi,  
Norbyvägen 22, Uppsala  
018-471 27 39  
info@em.uu.se  
[www.evolutionsmuseet.uu.se](http://www.evolutionsmuseet.uu.se)

# RÄTT I ALLA LÄGEN

**-Fri hemleverans  
-Omhändertagande  
av din gamla säng**

\*Gäller inom när området  
vid köp av säng

**Med rätt säng sover du bättre och orkar mer.**



En ställbar säng erbjuder mer än bara skön liggkomfort. Den kan höjas och sänkas i både huvud- och fotände, allt efter ditt behov.

Oavsett om du har medicinska eller andra skäl. Ställbara sängar kan även underlätta när du ska kliva ur sängen då du med sängens hiss-funktion i huvudändan kan få hjälp att komma upp i sittande ställning innan du ska kliva ur.

Ulferts®



**PRISVÄRT PAKET  
24 990:-  
(32 385:-)**

**2st STÄLLBARA SÄNGAR TIDAHOLM**  
(2 x (90 x 200)) inkl. bäddmadrass, huvudgavel & ben.



**KAMPANJ  
27 970:-  
(37 293:-)**

**STÄLLBAR SÄNG ZENSE M5000**  
(90 x 200) inkl. bäddmadrass LatexGel.

Ulferts®



**KAMPANJ  
15 996:-  
(19 995:-)**

**STÄLLBAR SÄNG CHESTER**  
(90 x 200) inkl. bäddmadrass Vallda mjuk & ben.

Lord  
NELSON



**KAMPANJ  
249:-  
(499:-)**

**Påslakanset Gadderö**

(150 x 210/50 x 60) marin/röd/vit, 100% Bomull.

Lord  
NELSON



**KAMPANJ  
249:-  
(399:-)**

**Påslakanset Star**

(150 x 210/50 x 60) blå/grå, 100% Bomull.

cura+ sömn



**KAMPANJ  
499:-  
(999:-)**

**Tryckavlastande kudde  
CuraSömn Traditionell**  
(50 x 60) 600g/750g - (599:-).

Barkarby • Herrestavägen 22 • Tel. 08 - 36 92 00  
Kungens Kurva • Dialoggatan 2 • Tel. 08 - 740 64 00  
Sickla • Planiavägen 3 • Tel. 08 - 718 36 80  
Uppsala • Bolandsgatan 17A • Tel. 018 - 4700445



# Sängjätten

**BÄTTRE SÖMN FÖR PENGARNA**

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

Giltig så långt lagret räcker. Vi reserverar oss för eventuella fel.



## FAKTA

Länkar för dig som vill besöka Tallinn:

Restaurang Tuljak:  
[www.tuljak.ee/en/tuljak-restaurant](http://www.tuljak.ee/en/tuljak-restaurant)

All inclusive temaresa Mat & Vin  
[www.tallinksilja.se/temaresa-tallinn](http://www.tallinksilja.se/temaresa-tallinn)

Restaurang Leib Resto & Aed med en mysig innegård. [www.leibresto.ee/en/](http://www.leibresto.ee/en/)

Utställningen Vi kallar de Vikingar:  
[www.visittallinn.ee/swe/turist/ideer/evenemang/eid-5655/vi-kallar-dem-vikingar](http://www.visittallinn.ee/swe/turist/ideer/evenemang/eid-5655/vi-kallar-dem-vikingar)

Spa-resor Tallin Silja:  
[www.tallinksilja.se/spakryssningar](http://www.tallinksilja.se/spakryssningar)

City Spa: [www.cityspa.ee/eng](http://www.cityspa.ee/eng)

# WEEKEND I TALLINN

## – EN UPPLEVELSE FÖR ALLA

**DET FINNS VÄLDIGT** många skäl till att besöka Tallinn, de många uteserveringarna, caféerna och det kulturella och historiska utbudet för att nämna några. Tallinn är i många avseenden den perfekta destinationen för en weekend.

Estlands huvudstad har ett brett utbud av det mesta och oavsett om du är ute efter kulinariska upplevelser, barhäng med vänner eller kultur så finns det här att finna.

Esternas färgstarka historia och alla spår av gamla kulturer gör staden till en riktig pärla och den bjuder på något för hela familjen. Vi på Senior.se kontaktade Evelin Saar, Hotell och Destination Manager på Tallink Silja, för att få lite tips om staden och hur man får ut så mycket som möjligt utav sitt besök.

### Varför ska man välja Tallinn som resmål?

– Det är en spännande destination. Tallinn är en vacker stad med blandning av modernt och gammalt. Jag älskar Gamla stan i Tallinn med sina mysiga gränder, caféer och restauranger. Det bästa av allt – man får så mycket mer för pengarna! Man kan unna sig spa-behandlingar, luncher och middagar på finaste restauranger utan att det kostar skjortan.

### Vilka är dina hetaste tips till dem som planerar att besöka staden?

– De som åker för första gången, Gamla stan är ett måste!  
 Sommarens restaurang är restaurang Tuljak som ligger vackert på Pirita med utsikt över Finska viken och har en härlig sommarterrass. För mat och

vinälskare kan jag tipsa om vår All inclusive temaresa Mat & Vin som är en ren och skär upplevelse för gommen. I Gamla stan rekommenderar jag en gömd pärla – restaurang Leib Resto & Aed som har en otroligt mysig innegård. Ett annat tips som jag vurmar för är att besöka utställningen Vi kallar de Vikingar i Sjöflyghamnen (börjar 12.8 tom 15.1 2017). En väldigt spännande utställning som är väl värd ett besök

### Vilka tider på året gör sig Tallinn allra bäst?

Jag vågar nog säga året runt. När det är varmt ute kan man njuta av Tallinns uteserveringar och promenera länge i Gamla stan, på Piritapromenaden (2 km långa bana längs havsstranden) - och Kadriorg Parken – en av de mest spektakulära parkerna i Estland. Under kallare tider kan man vara inomhus och njuta av spa och besöka stadens alla sevärdheter inomhus.

### Var hittar man Tallinns bästa SPA?

– Bästa Spa för hela familjen finns på Tallink Spa & Conference Hotel. Är man på en kryssning kan man förboka inträde till vattenparadiset Aqua Spa. På Aqua Spa fins det en större pool, barnpool, två jacuzzis, poolbar och utomhuspool. Skönhetssalong Hera Salong erbjuder olika spabehandlingar. Vill man njuta av vuxentid i lugn och ro rekommenderar jag lyxiga City Spa. Ett högklassigt Spa som har gym med gruppträning, olika typer av bastumöjligheter, uppvärmd pool, jacuzzi och en spaavdelning med klassiska och noga utvalda behandlingar. Handduk, badrock och tofflor ingår. Inträde och utvalda spabehandlingar går även förboka via Tallink Silja.

**Modern massiv design**

Denna modell är framtagen i vår ateljé som ett modernt massivt armband. Tillverkas i olika utföranden. Välkommen in och beställ ditt dröm armband. Fakta: Bredd: 18, höjd: 2,1, pris ca: 78.600 kr

**Svart pärla under briljant creol**

Vitgulds creol i 18K vitguld klädd med de vitaste av diamanter. Detta örhänge har en möjlighet att hänge en pärla under som dessutom är avtagbar. Fakta: Sten Diamant, vikt: 1,15, slipning: Briljant, pris ca: 34.500 kr



HOVJUVELERARE



## ETT SMYCKE FÖR VARJE TÄNKBART TILLFÄLLE

**SOM JUVELERARE I Stockholm** har vi tack vare er kunder och våra 85 år på samma adress med egen ateljé skapat stor erfarenhet av handtillverkade smycken. Från öppningsåret 1930 till i dag har vi ett nära samarbete med våra kunniga guldsmeder för tillverkning av hängen, örhängen, armband, förlovning & vigsel ringar samt reparationer.

Vi ger dig som kund en unik möjlighet att specialbeställa ett handtillverkat smycke av oss. Att skapa sitt eget smycke i form av ett par alliansringar som speglar just era personliga önskemål är alltid en väldigt speciell känsla! Kanske väljer du att omarbete ett äldre smycke där du kan förverkliga idéer om ett drömsmycke du alltid velat bära.

Att skapa ett smycke är likt en spännande resa från den första tanken till den färdiga produkten. Allt för att du på bästa sätt ska kunna få se just ditt smycke växa fram och på så sätt bli en av de många underbara smycken som genom åren handtillverkats av Hovjuvelerare Gunnar Fahlström.



## MAT, VIN OCH KULTUR I NORRA ITALIEN

Verona – Venedig – Vicenza – Valpolicella – Gardasjön  
1/10      8 dagar      Flyg      14.990:-

**VI GÖREN** kulturreisa till norra Italien där vi provar regionens specialiteter som Prosecco, Amarone och Grappa tillsammans med Italien- och vinkännaren Per Åsander leder resan.

Resan bjuder på ett omväxlande program med besök som på utvalda vingårdar, god mat, charmiga städer som Venedig, Verona och Vicenza med arkitekten Palladios berömda villor.

Vi upptäcker också Gardasjön och tar linbanan upp till Monte Baldo där vi kan njuta av ett underbart panorama över bergen och Gardasjön.

14.990:- Rabatterat pris för Seniors läsare t.o.m. 20/6.

Ordinarie pris 15.750:- Uppge Kod: "Seniordagen" när du bokar på nätet eller per telefon.

08-665 10 35 [www.triangelresor.se](http://www.triangelresor.se)

## 85 års erfarenhet kan inte vara fel

När du kräver lite extra av ett smycke, när det inte bara är tanken som räknas, är det till oss du ska vända dig. Här hittar du ett smycke för varje tillfälle. För högtiden, för kärleken, eller helt enkelt för den rena glädjens skull. Vi strävar alltid efter högsta kvalitet och utgår utan undantag från materialets inneboende egenskaper när vi skapar nya smycken. Välkommen in till butiken eller besök oss på [www.fahlstrom.se](http://www.fahlstrom.se)



*Gunnar Fahlström* AB

Sveavägen 33, III 34 Stockholm Tel: 08-411 23 00 Fax: 08-10 07 16  
info@fahlstrom.se [www.fahlstrom.se](http://www.fahlstrom.se). Vi har öppet mån till fre 10 - 18.



## EN NY NIVÅ PÅ MEDLEMSKAP – **BLI GULD-VIP**

**NU LANSERAR VI** på Senior.se – Tid för Livet, en ny nivå på vår VIP-klubb. För 229:- per år så kan du nu bli GULD-VIP.

Som GULD-VIP får du en exklusiv klubbnaål, en gratis kryssning med Eckerö Linjen, tidningen Senior – Tid för Livet hem i brevlådan och mycket mer. Besök vår monter under Seniordagen den 26 maj i Kungsträdgården så berättar vi mer.



## SÅ FÅR DU UT MAXIMALT **AV DIN TRÄNING**

**TRÄNING FÖRLÄNGER INTE** bara livet - det gör livet mer njutbart att leva. Ny forskning visar dessutom att styrketräning motverkar demenssjukdomar. Men för att få ut maximalt utav din träning så behöver du även äta rätt. Det är här Gymhallen hjälper dig att få ut maximalt av din träning.

Gymhallen är inte enbart en butik i fräscha köpcentrumet Port73 i Haninge - Gymhallen.com är även en av få nätbutiker som enbart fokuserar på kosttillskott från enbart högkvalitet-sleverantörer.

Gå in på [Gymhallen.com](http://Gymhallen.com) för mer information.

## FÅ ETT PIGGARE LIV

**WASA CLUB, MITT** i Stockholm City ger dig en unik kombination av trivsel och träning. Atmosfären på Wasa Club gör att du trivs och känner dig välkommen. När du trivs kommer du att träna regelbundet och när därför de träningsresultat du önskar.

Seniorer trivs hos WASA CLUB! Träna i en lugn, behaglig miljö utan trängsel och stöj och stim. Som senior erbjuds du fördelaktiga medlemsförmåner såsom bland annat Seniorträffar med en Personlig Tränare varje vecka.





T O U R O P E R A T O R S

# WETRAVELGROUP



Vi ses på  
Seniordagen  
26 maj!

## 8 fantastiska researrangörer under samma tak

**BOKA DIN DRÖMRESA MED OSS.** Hos oss hittar du din resa, nästan oavsett vart och hur du vill resa. WE Travel Group består av 8 svenska, specialiserade researrangörer: **ABC Tours, Favoritresor, Grand Tours, Hemslöjdsresor, Historiska Resor, Indienresor, KinareSOR och Äventyrsresor.** Vi gör unika resor med olika tematiska inriktningar som erbjuder en palett av upplevelser. Oavsett om din drömresa innehåller safari, hemslöjd, musik, historia eller strandliv, så hittar du den hos oss.

**RESEEXPERTER.** Med oss reser du till noga utvalda platser - både när och fjärran, många gånger tillsammans med en kunnig färdledare eller ciceron som har expertkunskaper inom ett specialområde eller en region. Alla utflykter, måltider och upplevelser är inkluderade i programmet. Oavsett vad du förväntat dig, så ser vi till att du får det där lilla extra!

**TRYGGHET OCH OMTANKE.** Med över 30 års erfarenhet av att skapa innehållsrika resor så vet vi att en lyckad resa kräver mycket noga planering och personlig service, från bokning hela vägen till att resan genomförs. Vi erbjuder omsorgsfullt planerade gruppresor där du reser med likasinnade. Det är därför våra kunder kommer tillbaka, år efter år.

**RESOR FÖR ALLA SMAKER.** På våra svenska hemsidor finner du oändligt med härlig reseinspiration. Där hittar du fakta om resorna, dagsprogram, platstillgång och kan boka din resa. Du kan även besöka våra kontor i Stockholm. Alla reseföretag (utom Grand Tours) träffar du på Hornsbruksgatan 19, 4tr. Grand Tours finns på Drottninggatan 92-94, 1 tr.

Varmt välkommen att resa med oss!

ABC TOURS

FAVORIT  
KULTUR OCH TEMARESOR

GRAND TOURS

HEMSLÖJDS  
resor

HISTORISKA  
RESOR

INDIEN  
RESOR

KINA  
RESOR

Äventyrsresor



# VÄLKOMMEN TILL ÅRETS SENIORFEST!

Torsdagen 26 maj under bar himmel i Kungsträdgården för alla 55+ med lust och nyfikenhet på livet! Kom och ge dig hän åt en fullspäckad och oföreglömlig dag tillsammans med din familj och alla vänner! Musik, dans, föreläsningar, resor, hälsa, ekonomi, boende, prova-på aktiviteter, tävlingar och mycket mer.

För mer information se [www.seniordagen.se](http://www.seniordagen.se)

Öppet: Kl 10.00-17.00. Sponsor: **HONDA**  
The Power of Dreams





## PROGRAM

### STORA SCENEN

Lasse Lindberg vår konferencier guider er till Senordagens programpunkter  
Underhållning Kryssningsvärd Mats Eckerölinjen

11.00–11.15 Kommundirektör Robert Olsson in-  
viger SENIORDAGEN 2016

#### 12.00 Farthållarna

Spelar dansvänliga coverlåtar från 60-tal till nutid. Bandet har funnits i ca 25 år och framträder live på olika evenemang och tillställningar. Alviks Gamla och Nya Vänner och Klubb Söderträffen dansar

#### 13.00 Näsbyrarks Squaredanceklubb

– ger en dansuppvisning som är omöjlig att inte smittas av.

Det är en rytmisk, trevlig pardans som utförs efter speciella mönster (fykanter Squares). Squaredansen leds av en s.k. "caller" som sjunger instruktionerna. Denna amerikanska folkdans kan förutom den klämmiga musiken även kännas igen på Vilda Westernmodet hos dansarna. Varför inte prova på själv?

#### 13.30 Klingel Mannekänguppvisning

Modeföretaget för dig mitt i livet, visar upp sina kläder men bjuder också på en inspirerande modevisning. Klingel säljer mode av hög kvalitet till rimliga priser. Allt från funktionella basplagg, skor och accessoarer till trendigt boutiquemode och vackra festplagg.

#### 14.00 Farthållarna

#### 14.30 Näsbyrarks Squaredanceklubb

#### 15.00 Farthållarna

#### 15.30 1,6 & 2,6

**miljonerklubben,**  
Alexandra är initiativtagare och mentor till en av landets största opolitiska kvinnoorganisationer som vill förbättra livskvaliteten för alla kvinnor.  
Föredrag av  
Alexandra Charles



#### 16.00 Miljonkören

Kören från 1,6 och 2,6 miljoner-klubbens medlemmar kan avnjutas från Stora scenen i Kungsträdgården.

16.30 Riksspelman Maria Hulthén från Reseskaparna inspirerar

#### 16.45 Farthållarna.

### RESTAURANGSCENEN

#### 10.30 Baltisk Medicinsk Resa

Välkända kliniker och SPA Wellness erbjuder hög standard och hjälp för bättre livskvalitet till bra priser. Viktoras Simanavicius presenterar Litauen som hälsoland och förmedlar resor dit.



11.00 Reseskaparna inspirerar – från Sommarens musikresor till Tattoo, Kuba, Peru och Ecuador. Våra reseledare är experter på sina resmål, genom deras kunskap och engagemang får du en unik upplevelse. Nyfiken? – kom och lyssna så får ni veta mer om våra spännande kulturreSOR för nyfikna seniorer!

#### 11.30 Plånboken

– "din hjälpande röst i vardagsekonomi" kallas den ekonomiska journalistik som sänds i Radions P1. Lyssnarnas frågor blandas till våra experter med matnyttiga reportage. Varje vecka pratar vi om sånt som påverkar hushållsekonomi och oss som konsumenter.

Mikael Nyman, chefredaktör och pensionsexpert svarar på frågor direkt från scenen. Efter inspelningen finns det också möjlighet för dig som besöker evenemanget att ställa just din pensionsfråga till Mikael.

#### 12.00 Säkerhet mot brott

Polisen föreläser och ger tips om mått och steg för en säkrare/tryggare vardag. Viktig information: - Vilken typ av brott kan man drabbas av? – Hur stor är risken att som äldre råka ut för brott? – Hur kan man på enkla sätt skydda sig och därmed minska risken att bli utsatt för brott?

Håkan Carlsson informerar.



12.30 Rosa Bussarna- 46 år med äventyr i 6 världsdelar och 120 länder. Ibland måste man utmana sig själv för att känna att man lever. Att resa och uppleva äventyr tillsammans har ingen egentlig åldersgräns. Men ibland är det ändå skönt att umgås med människor som har mer livserfarenhet än andra! Samma äventyr, lika roligt men möjligen aningen bättre – så beskrivs 50+ resor med Rosa Bussarna!

#### 13.00 Frisk i mun hela livet

Att uppnå en bättre munhälsa är själva grunden för Folk tandvårdens arbete. Föredragshållare är Pia Skott, tandläkare på Folk tandvården och klinikchef för Medicinsk tandvård på Stockholms Sjukhem. Den kliniken är även en del i Akademiskt centrum för äldretandvården, stiftelsen Stockholm sjukhem och institutionen för odontologi vid Karolinska institutet.

#### 13.30 Anhörigstöd

Möt konsulenterna Kristina Wennström och Peter Forslund från Anhörigkonsulenterna som berättar om sina erfarenheter från möten med deltagare i anhörigcirkel och självhjälpgrupper. Att vårda en närstående ger mycket glädje, men ibland kan den anhörige själv behöva stöd. Då ska samhället träda in eller kommunen som är skyldig att erbjuda olika former av stöd.



#### 14.00 Go Cruising

Mimmi Tysk med stor erfarenhet av kryssningsresor delar med sig av sina bästa tips på kryssningar till när/fjärran och upplevelser på hav och land. Vi skraddarsyr, förverkligar och hjälper dig att utforska dina drömmar. Många platser att upptäcka på samma resa men bara uppäckning på ett ställe! Fartyget är ditt boende och har dessutom god mat och underhållning.



#### 15.00 Kärlek och sexualitet på äldre dar - låt din sexualitet blomma!

Människor behöver närhet och beröring även när kroppen har åldrats och ytan förändrats. Att uppleva närhet och bli berörd av någon man tycker om är rent hälsobefrämjande. Genom att ta vara på dessa möjligheter kan livet bli roligare, ljusare och mer tillfredsställande långt upp i åren. Tina Hagelins, Pistill föreläsning går i lustens och njutningens tecken.



#### 15.30 Resor för själen - Favoritresor

De erbjuder reseupplevelser med passion och expertis. Att man producerat och genomfört resor i mer än 20 år visar verkligen på kundförtroende. "Sagolika Indien" - Mats Andersson från Indienresor visar bilder och berättar om några av de främsta resmålen och vad man kan få se och uppleva under en resa.



#### 16.00 Eezyflow sovkrage

En svensk uppfinning från Anti-Snore Partner Sweden AB. Den gör att snarkljudet reduceras i olika grader beroende på anatomi, vikt, leverne, ålder och hur länge man snarkat. Föredragshållare är Öjvind Norberg & Jacqueline Asker. Föredragshållare är Öjvind Norberg/Jacqueline Asker

#### 16.30 Reseskaparna

Reseskaparna temaresor: Från brodge, vandring, mat- & vin till golfresor med Good life gold. Att utöva sin favorit aktivitet med likasinnade samt att få uppleva ett lands kultur – är ett lyckat koncept.



## INTERVJU MED **ROBERT OLSSON**

Grattis till arbetet som kulturdirektör i Stockholms stad från 1 mars 2016 och chef för Kulturförvaltningen i Stockholm - den största i Sverige.... Vad är det för verksamheter som ingår som du blir chef för?

Det är en rad verksamheter som Stadsmuseet, Medeltidsmuseet, Liljevalchs konsthall och Stockholms konst, som bidrar till konst i det offentliga rummet. Alla bibliotek i Stockholm ingår också, liksom Kulturnatten, Kulturfestivalen och ungdomsfestivalen We Are Sthlm samt Medborgarskapsceremonin. Plus att vi delar ut stöd till det fria kulturlivet.

Du är själv arkeolog och museiman. Hur kommer det att märkas att du tagit över verksamheten? Blir det extra betoning på museerna nu?

Nej, det kommer inte att bli en särskild satsning på museer. Museerna har en stark roll i Stockholm redan, inte minst i besökshänseende. En aktiv och vital kultur är det viktiga i en levande stad och det ska jag jobba för.

Min taktik handlar om att känna in verksamheten innan jag lägger fokus på något särskilt. Det är viktigt att se till helheten och beakta de skillnader som finns i Stockholm. Kulturen kan spela en viktig roll för att skapa större jämlikhet. Med utgångspunkt i stadens vision om ett Stockholm för alla, så måste också kultur finnas tillgänglig för alla. Jag vill bidra till att vi arbetar mot det målet.



Man kanske kan fråga sig varför vi inte har fler "gladevent" i staden? Många seniorer talar om Vattenfestivalen och magin i hela det konceptet som pågick i flera år. Nyligen avslutades Melodifestivalen, jättearrangemang som säkert varit oerhört krävande för alla inblandade men de positiva effekterna måste väl ändå vara övervägande? PR kampanjer av ett sådant slag gynnar förstås inte bara Stockholm, näringsliv, besökare utan också hela landet?

Det finns mycket "gladevent", tycker jag. Stockholms stad håller på att utveckla ett program för evenemang just nu som tar sikte på att staden ska ligga i framkant när det gäller att locka till sig och arrangera evenemang året runt. Stora arrangemang av typ Melodifestivalen och Eurovision Song Contest ger många och goda ringar på vattnet, inte minst turistekonomiskt.

Vattenfestivalen hade på sin tid spelat ut sin roll. Den utvecklades så småningom till Stockholms kulturfestival. Nu är festivalen en viktig del av stadens evenemangsstrategi och den givna sommarfesten i augusti. Innerstadens gator och torg blir spelplatsen för all den kultur som annars finns i Stockholm året runt. Vi bjuder in gäster från världens alla hörn i många genrer och för alla åldrar. Årets tema är Frankrike med många av de mest spännande nycirkus- och gatuteaterföreställningar därifrån. Och det är gratis.

Seniordagen 2016 arrangeras för andra året. Förra året kom 8 500 besökare. 55+ är en stor och expanderande grupp människor. Kanske den mest intressanta? Tillhör du själv målgruppen? Vad anser du om 55plussare?

Ja visst, det gör jag. Jag anser att det är stor skillnad nu mot när jag växte upp att bli äldre. Vi lever längre och mår bättre och bättre. Vilket gör att vi är aktiva. Vi kan och gör en massa kul saker. Och har pengar att spendera.

Eventplats Kungsträdgården med gamla anor- vad anser du om den?

Jag tycker Kungsan är en fantastisk del av Stockholm. Det är ett urbant grönområde mitt i staden där man kan mötas och göra saker ihop. I oktober förra året fick kulturförvaltningen ansvaret för Kungsträdgården. Än har vårt engagemang inte börjat märkas, men självklart vill vi att kulturen får en mer framträdande plats.

Vår strategi är att göra Seniordagen till ett årligt event? Vad tycker du om det? Eller vi skulle kanske göra en Senior Festival i stället?

Det är kul med årliga, återkommande event. Det skapar kontinuitet. Men det viktiga är att man ständigt utvecklas och förnyas. Om det sen leder till att man tycker att festivalformatet passar bättre får väl framtiden utvisa.



Foto: Mattias Dahlqvist

### FAKTA

Fil kand i arkeologi i Umeå 1986  
Amanuens och Antikvarie på rikssantikvarieämbetet i Luleå och Karlskrona mellan 86-92  
Antikvarie på Länsmuseum i Växjö 92-93

Flera roller i olika omgångar. Bl a länsantikvarie och avdelningschef för samhällsbyggnadsavdelningen på Länsstyrelsen i Västernorrland 93-06

Överintendent för Statens maritima museer (Vasamuseet och Sjöhistoriska museet i Stockholm samt Marinmuseum i Karlskrona) 06-15

Länsmuseumchef på Länsmuseum i Härnösand 15-16  
Kulturdirektör i Stockholm från 1 mars 2016

1,6 & 2,6 MILJONERKLUBBEN  
 24Money Payments AB  
 ABC Tours  
 Anita Sverige AB  
 Anti-Snore Partner Sweden AB  
 Arla  
 Baltisk Medicinsk Resa  
 Blomsterfonden  
 Bonjour Provence  
 Bra Hörsel  
 Constantin Nautics  
 Destination Gotland  
 Eckerö Linjen AB  
 Eva Melke  
 Favorit Kultur och Temaresor  
 Folkvandvården Stockholm  
 Forever Living  
 Furuhöjden Rehabiliteringshem  
 GO Cruising  
 Gold of Lapland  
 Grand Tours  
 Grönlandsresor  
 Hemslöjdsresor  
 Historiska resor  
 Honda  
 Hurtigruten  
 Indienresor  
 Khao Lak-Semesterhus i Thailand  
 Kinaresor  
 Klingel  
 Kungliga Magasinet  
 LVI LOW Vision International AB  
 MatKomfort  
 Micasa Fastigheter i Stockholm  
 Mitt Nu  
 Mäklarringen  
 News 55  
 NordDesign Kök  
 Nyfiken Grå  
 Pistill  
 Polisen  
 Punschverandan  
 ReseSkaparna  
 Retas stödstrumpa  
 Rosa Bussarna  
 Senior.se  
 Skärgårdsstiftelsen i Sthlms län  
 Smart Senior  
 Smarteyes  
 SPF Seniorerna Stockholm  
 Sportson  
 Stiftelsen Silviahemmet  
 Sthlm Bil  
 Storstockholms Diabetesförening  
 Sunbirdie  
 Sunflair  
 Svenska Glaukomförbundet  
 Svenskt Demenscentrum  
 Synoptik  
 Synskadades Riksförbund Stockholms  
 och Gotlands län  
 Sängjätten  
 Tallink Silja Line  
 Teamolmed Nord AB  
 Texas Longhorn  
 THR Träning Hälsa & Rehab AB  
 Tour Operators WE Travel Group  
 Veteranpoolen AB  
 Visit Cyprus  
 Äldreförvaltningen, Stockholms stad  
 Äventyrsresor

*Med reservation för ändringar och tillägg*

## TÄVLINGAR...

*...med fina priser hos våra utställare. Det finns många och alla är spännande. Passa på att besöka alla utställare och delta i tävlingarna och få chans att vinna allt från resor till härliga dofter från Panos Emporio och Rituals.*



# ALLA VÄGAR BÄR TILL KUNGSAN

Kungsträdgården är en populär träffpunkt och en av Stockholms gröna oaser. Idag rör sig tusentals Stockholmare och turister genom parken, förbi eller helt enkelt på väg dit för att mötas; Ta del av utbudet eller för att bara andas och vara i denna härliga gröna lunga.

**D** en stora dammen, caféer och sköna bänkar är centrala element bland grönska och andra ytor i parkens layout. På den konstfrusna isbanan kan man se vana skridskovirtuoser blandas med glada turister och små knattar på vingliga hyrgrillor. Nästan alla lyckas göra snygga piruetter till högtalarens musik Det handlar om att ha kul själv och tillsammans med andra på isen och möjligen dratta på andan, men då med värdighet!

Inför julen är det girlanger i träden och marknad med pepparkakor, glögg och godis och andra viktiga inslag som sprider doft, färger och ljus.

På våren/tidig sommar slår körsbärsblommorna ut - en fantastisk upplevelse! Besökare från när och fjärran plus Stockholmare av alla åldrar har på djungeltelegrafan hört (det heter väl sociala medier idag...) att "körsbären blommar i Kungsan". Parken får ett tak av skära moln och puffar av väldoft och rosa blommor omger fotograferande, sniffande, glada och lyckliga flaner.

I Kungsträdgården startades den 26 maj 2015 ett event

som heter SENIORDAGEN. Den grund-läggande iden var att anordna ett forum för alla som är 55 år och äldre. Dessa har gemensamt att de flesta fortfarande är aktiva till kropp och själ. Snart består de av 3 miljoner individer i landet. Förutsättningen var gratis för besökare och att evenemanget pågick en hel dag.

Det kom över 8500 besökare till SENIORDAGEN 2015 och det blev en stor succé. Projekteringen pågår nu förstås för fullt inför den 26 maj i år. Utställare 2016 kommer att tipsa om härliga resor till hela världen. Föreningar och företag som arbetar med hjälpmedel och boende informerar om sina tjänster. Kost och träningsråd, frisk och sjukvård finns representerade liksom förbund/organisationer och andra välgörare för 55plussarna. Föredrag, dans och underhållning varvar utbudet. Allt i en fantastisk blandning - och som förra gången - en kryddstark oemotståndlig mix! SENIORDAGEN HAR KOMMIT FÖR ATT STANNA och Kungsträdgården är verkligen värt en mäsas, förlåt, ett Seniorevent!

# UTSTÄLLARNA NI INTE FÅR MISSA



Övernaturlig resan med Världens Längsta Linbana.  
Foto: dynamedia.se

## GULDKANTADE UPPLEVELSER I NORR

**GOLD OF LAPLAND** beläget i norra Västerbotten som erbjuder dig unika upplevelser utöver det vanliga.

Vi kan stoltsera med platser som ger dig minnen för livet. Tänk att åka den linbana som under den kallaste vintern i mannaminne byggdes av 1300 hårt arbetande män för att frakta malm, besöka Adak och höra om hur gruvarbetarens dröm om en biograf blev sann och om hur den lämnades orörd i årtionden. Bara några mil därifrån uppenbarade sig, 1946, en 3 m hög gestalt på en bergvägg i Kristinebergsgruvan. Var detta en del i profetian om att Kristus skulle visa sig tre gånger? I Underjordskyrkan i Kristineberg kan ni höra berättelsen.

Här presenterar vi ett axplock som vi hoppas är intressant, vad sägs om Gammlplatsen i Lycksele med samisk historia och skogsmuseum, författaren Torgny Lindgrens litterära landskap – Raggsjöleden eller Bastuträsk Kulturbyggnader. Svansel vildmarksutställning med viltmontage i sin rätta miljö, här kan man mat tillagad över öppen eld. I Skrämräsk kan ni se tillverkning av skor och fika i den ombyggda kvarnen – Västerbottens första KRAV-märkta café.

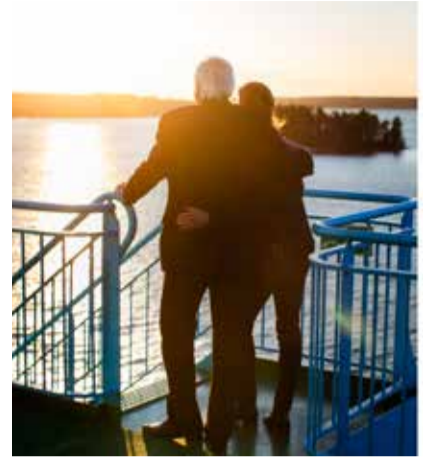
Vi berättar gärna mer om vårt fantastiska utbud som lämpar sig väl både för enskilda och grupper.

[www.goldoflapland.com](http://www.goldoflapland.com)

Välkomna till oss.



REGION  
VÄSTERBOTTEN



## ÄR DU RESSUGEN?

**KOM TILL TALLINK** Siljas monter på Seniordagen. Vi bjuder på extra härliga priser på kryssningar. Bra musik med Sören Strid och kanske lite dans.

Vi väntar på dig och berättar mer.

**SILJA LINE**



## TÄVLA OCH VINN RESECHECK PÅ 5.000KR!

**VÄLKOMMEN TILL MÄKLARINGENS** monter, vi finns på plats 19. Här pratar vi om sol, värme och om att köpa bostad utomlands. Dessutom har vi en rolig och enkel tävling där du kan vinna resecheck till ett värde av 5.000kr! Med oss i montern har vi också fastighetsmäklaren Eva Lundqvist, känd från TV4-programmet "Såld på hus".

På Mäklaringen har vi i många år hjälpt våra kunder att hitta och köpa hem i bland annat Spanien, Cypern och Turkiet. Hos oss kan du känna dig trygg genom hela bostadsaffären. Vi hjälper dig genom hela processen med alla lagar och regler som skiljer sig från våra svenska. Dessutom finns vi på plats i landet, själva eller med utvalda partners, så att du alltid har någon att kontakta när du har frågor om köpet. Välkommen till Mäklaringens monter (nr 19) så berättar vi mer, vi ses!

**BOiUTLAND™** **mäklaringen**

## VÄLKOMMEN TILL RESESKAPARNA

**VÅR FILOSOFI ÄR** att resan ska vara en upplevelse som stannar kvar länge i sinnet. Minnena skapas genom möten med olika människor och kulturer. Våra reseledare har alla en djup kunskap om resmålet men många har även andra talanger inom musik. Vi erbjuder:

Innehållsrika kulturreSOR för nyfikna seniorer.

Många resmål – från Jokkmokk till Sydamerika

Gruppspecialister:

Bridge, Golf, Musik, Vandring, Mat & vin

Kryssningar

Långtidssemester

Vår inspiration är er upplevelse

Möt ReseSkaparna

På Stora scen: ReseSkaparnas riksspelman Maria Hulthén inspirerar.

På scen i restaurangtältet:

Kl:11.00 - ReseSkaparna inspirerar – från Sommarens musikresor till Tattoo, Kuba, Peru och Ecuador. Kl: 16.30 – Temaresor – Bridge, Vandring, Mat- och vin samt golfresor med Good Life Golf.

I montern kan man vinna en resa till Sommarens teaterresa Gården eller Alla Hjärtans Kryss

Erbjudanden Seniordagen – 500 kr rabatt på flera resor;

Skottland med Tattoo 9/8 8 dgr, Wales 19/8 8 dgr, Kuba rundresa 22/11 15 dgr, Kroatien 24/9 8 dgr, Långtidssemester Spanien 8/11 & 14/12 22 dgr

Och 1000 kr rabatt på Ecuador & Peru 18/10 16 dgr.

Besök vår monter 29 för fler erbjudanden.



**Folktandvården**

**MUNHÄLSA ÄR NÄRA** förknippat med välbefinnande och skapar förutsättningar för att njuta av mat, dryck och social samvaro.

Folktandvården vill vara din tandvårdskontakt genom livet och därför fokuserar vi på att möta dina behov som senior.

Varmt välkomna till Folktandvårdens monter där du kan få information och råd för din munhälsa. Hos oss kan du också få information om var i länet våra seniorspecialiserade team finns samt få en gratis extra tandborste till sommarens sköna dagar!

*Mycket protein i små portioner*

# NÄR APTITEN ÄR LITEN



Arla Protino® är ett gott mellanmål särskilt för personer med liten aptit och som därför behöver mycket protein och kalorier i små portioner. Eftersom Protino är en färsk mejeriprodukt är smaken frisk och god – extra viktigt när matlusten inte är så stor. Ett litet mellanmål med stort innehåll helt enkelt!



# UTSTÄLLARNA NI INTE FÅR MISSA



Powered By  **BraHörsel**

**VÄLKOMMEN TILL BRA** Hörsels monter för att få information om hörsel, hörselnedsättning, tinnitus och ny hörsel teknik.

Under april har vi fått in mängder av nya produkter till våra mottagningar och de vill vi förstås visa denna Eventdag. Till exempel:

Nya funktioner i vår "osynliga" hörapparat SoundLens, som man i de flesta fall inte ens ser i hörselgången.

Muse, både små bakom-örat- och i-örat-apparater med trådlös teknik.

Nya trådlösa tillbehör som underlättar hörandet i besvärliga ljudmiljöer

Nya funktioner i Halo-apparaten, som du styr via TruLink-appen i din iPhone.

Program för tinnituslindring, nu i nästan alla våra hörapparater.

Har du en svår hörselnedsättning eller är döv på ena örat? Nu har vi trådlösa CROS- och BiCROS-apparater.

Hos oss har du alltid 2 månaders helt fri provtid på alla hörapparater.

Självklart ger vi dig en "Seniordagsrabatt" på nyheterna och dessutom en extra gåva vid köp av hörapparater.

Välkommen att kontakta audionomerna i monter 102 för mer information.

## SÄNGJÄTTEN -BÄTTRE SÖMN FÖR PENGARNA

**ALLA BEHÖVER SOVA** skönt. Men är det någon som vet hur?

Du är förmodligen precis som alla andra. Du kommer för sent till dina aktiviteter, för sent hem och för sent i säng. Ju mer du ska hinna med på dagarna, desto viktigare blir de där timmarna varje natt som du inte gör någonting alls. Men tyvärr sover alldeles för många alldeles för dåligt.

Framförallt är det många som inte känner till det viktigaste av allt: sömnkvaliteten är viktigare än antalet sömntimmar.

Det betyder att det är bättre att sova skönt i sex timmar än att sova sämre i åtta. Därför är det klokt att investera i en säng som passar ditt sätt att sova och ett sovrum som hjälper dig att vakna utvilad. Men inte till vilket pris som helst. Det är trots allt svårt att sova om man har skulder upp över öronen.

Därför tänker vi på Sängjätten inte som alla andra. Vi samarbetar bara med de bästa tillverkarna och handplockar de produkter som ger dig absolut bäst sömn för pengarna. Eftersom alla vi på Sängjätten älskar sömn så mycket att det blivit vårt arbete, har vi också samlat på oss en hel del kunskap genom åren. Inte bara om sängar, utan lika mycket om sömn och sovrum.

På så sätt får fler sova som de behöver, till extra sköna priser. Bättre sömn för pengarna helt enkelt! Välkommen in, så hjälper vi dig!



## HÖG KOMFORT

**VÅRA KUNDERS KOMFORT** ligger i fokus när det gäller val av sortiment.

Vid ett besök hos oss möts du av ett brett och djupt produktutbud där marknadens absolut främsta varumärken inom skor, inlägg och ortoser är representerade. Är behovet ett individuellt anpassat hjälpmedel har vi all expertis även för det.

Välkommen till vår monter på Seniorsmässan eller till någon av våra butiker, så berättar vi mer vad vi kan hjälpa dig med! TeamOlmed -för ett rörligare liv

**teamolmed**  
*för ett rörligare liv*

FOTO: PETER MAGNUSSON



## TESTA SYNEN GRATIS OCH HJÄLP OPTIKER UTAN GRÄNSER

**ÄR DU OSÄKER** på hur bra du ser eller om du behöver nya glasögon? Då ska du gå till Synoptik som erbjuder gratis syntest till alla mässans besökare.

- Vi kommer att ha fina tävlingar och erbjudanden. Vill man testa synen så har vi optiker på plats som genomför gratis syntester. Eftersom synen försämras gradvis ju äldre man blir så märker många inte när de börjar se dåligt. Därför ska man vara lite på sin vakt och testa synen regelbundet innan det går för långt, säger Lottie Funck Ekelund, marknadsdirektör på Synoptik.

Synoptik uppmanar även alla besökare att ta med sina begagnade glasögon och solglasögon. Optiker från Synoptiks egen biståndsorganisation Optiker utan gränser är på plats och samlar in begagnade glasögon som organisationen skänker till människor i fattiga länder.



Tänk dig att gå till affären  
i sandaler. I december.

**BOiUTLAND™**

**Är du en av dem som funderar på ett hem utomlands?  
Du är inte ensam, allt fler köper bostäder där solen värmer mer och längre.**

På Mäklarringen har vi i många år hjälpt våra kunder att hitta och köpa hem i bl.a. Spanien, Cypern och Turkiet. Vi hjälper dig genom processen med alla lagar och regler som skiljer sig från våra svenska. Vi finns dessutom på plats i landet, själva eller med utvalda partners, så att du alltid har någon att kontakta när du har frågor om köpet. **Besök oss i vårt tält på Seniordagen så berättar vi mer om hur vi hjälper dig hitta hem på en annan breddgrad. Välkommen!**

**Spanien/Costa Blanca**

08-412 00 726  
costablanca@maklarringen.se

**Spanien/Costa del Sol**

08-519 701 23  
costadelsol@maklarringen.se

**Turkiet**

0340-591025  
turkiet@maklarringen.se

**Cypern**

070-580 62 38  
cypern@maklarringen.se



Bra Miljöval

**VI KÖPER ER  
SOLEL**

Kontakta oss på 0346-88 67 11  
eller [energi@falkenberg.se](mailto:energi@falkenberg.se)

FALKENBERG  ENERGI.SE

# UTSTÄLLARNA NI INTE FÅR MISSA

## ARLA PROTINO® – MELLANMÅLET FÖR DIG MED LITEN APTIT

**NYA ARLA PROTINO®** lanseras i butik vecka 20 och vi på Arla önskar dig därför varmt välkommen över till vår monter under Seniordagen för att stiffta bekantskap med och provsmaka denna nya mellanmålsserie – särskilt framtagen för äldre personer med liten aptit och som behöver mycket protein och energi i små portioner.

Många äldre personer har naturligt en nedsatt aptit. Hur viktigt det är att äta bra, inte minst senare i livet, är något som uppmärksammas allt mer. Smaken betyder förstås ännu mer för den som inte har så mycket aptit – det är alltid lättare att äta när det smakar gott.

Arla Protino® består av två proteinrika yoghurtdrycker och en proteinrik dessert. Dessa färska mejeriprodukter är baserade på vassleprotein och utvecklade för att smaka riktigt gott – samtidigt som de har en hög koncentration av protein och kalorier. Arla Protino® har utvecklats i samarbete med hälso- och sjukvården i Danmark. Ett stort fokus har lagts på näringssinnehåll, konsistens och frisk smak.

Vi ses i vår monter! Team Arla Health & Care



## EEZYFLOW SOVKRAGE

BY ANTI-SNORE PARTNER SWEDEN AB.

**UNIK SVENSK UPPFINNING** som hjälper sociala snarkare. Eezyflow är en fysiologiskt utformad sovkrage, mjuk och tryckavlastande, inställbar i höjdd samt fjädrande. Sovpositionen är baserad på stabilt sidoläge. Eezyflow hjälper till med att hålla huvudet lätt sträckt bakåt, något framskjuten käke och stängd mun.

Med friare luftvägar reduceras snarkning i olika grad beroende på anatomi, vikt, leverne, ålder och hur länge man snarkat. Ett skonsamt val vid egenvård.

- \* CE-märkt medicinteknisk produkt.
- \* Tillverkad i Sverige och Danmark.
- \* Tygerna till överdragen är tillverkade i Sverige av 100 % ekologisk bomull.
- \* Rekommenderas även som resekrage.
- \* Kan kombineras med näsvidgare eller snarkskena.

Vid misstanke om sömnapné syndrom kontakta en sömnklinik för utredning och effektiv behandling.

Mer information finns på [www.eezyflow.com](http://www.eezyflow.com)  
kundservice@eezyflow.com  
Tel. 08 - 636 50 30

Resturangenen: 16.00-16.30 Öjvind Norberg, VD / Jacqueline Asker håller föredrag om Eezyflow sovkrage.

## TRÄFFA KLINGEL PÅ SENIORDAGEN!

**KLINGEL ÄR MODEFÖRETAGET** För dig mitt i livet. Vår filosofi är att mode ska vara roligt – oavsett kroppstyp och ålder. Därför har vi specialiserat oss på snygga och prisvärda plagg med fokus på passform, kvalitet och bekvämlighet. Hos oss hittar du favoriterna som tar fram det bästa hos just dig. Utöver mode, skor och accessoarer har vi även ett stort utbud av inredning, hushållsartiklar m.m. All försäljning sker via katalog eller webbshoppen [www.klingel.se](http://www.klingel.se).

Den 26 maj är vårt modeteam på plats på Seniordagen i Kungsträdgården i Stockholm. Kom förbi vår monter och lär känna oss och Klingels produkter. I montern kan du tävla om ett presentkort värt 1000 kr och är du en av de första som besöker oss, har vi även en speciell överraskning till dig.

Miss inte heller vår modevisning på stora scenen klockan 13.30 där vi bjuder på ett unikt smakprov av höstens kollektion.

Välkommen!

# KLINGEL.se



## ECKERÖ LINJEN - TVÅ GLADA TIMMAR TILL ÅLAND

**GOD MAT SOM** avnjuts med en utsikt över Ålands hav, glad underhållning och shopping i taxfreebutiken – låter det lockande? Besök Eckerö Linjens eventvagn på Seniordagen så berättar vi mer om våra dagskryssningar mellan Grisslehamn i Roslagen och Eckerö på Åland med vårt trivsamma fartyg M/S Eckerö. Vill du upptäcka Åland har vi även resepaket som inkluderar resa, boende och olika aktiviteter. Vad sägs om exempelvis golf, fiske eller skön avkoppling med 3-rätters middag? För dig som vill stanna lite längre erbjuder vi ett stort utbud stugor, gästhem och hotell på Åland, både på landsbygden och ute i skärgården.

Under seniordagen kan du delta i en tävling där vinsten består av en middagskryssning på M/S Eckerö för två personer, så ta chansen och prova lyckan - kanske är det just du som vinner en smakfylld resa med oss. Välkommen!



*Pistill*  
För inre välbefinnande



## LÅT DIN SEXUELLA HÄLSA BLOMMA!

**SEXUALITETEN PÅVERKAR VÅR** hälsa och alla behöver närheten, beröring och kärlek. Under livets gång förändras våra kroppar och vi kan behöva olika hjälpmedel för att hitta nya vägar till njutning och inre välbehag. Pistill på Drottninggatan 100 i Stockholm erbjuder rådgivning inom området sexuell hälsa och intimitetsprodukter.

Under Seniordagen har du möjlighet att träffa Tina och Mia från Pistill i Monter F.

Du är även hjärtligt välkommen att lyssna på Pistills föreläsning kl 15.00 som handlar om Kärlek och sexualitet på äldre dar - LIVSLUST60+



ASTRID  
LINDGREN  
*Astrid Lindgren*  
näs

# För alla sinnen

Barndomshem • Trädgårdar • Utställningar

I **Vimmerby** hittar du Astrid Lindgrens Näs, författarens bevarade barndomshem. Besök den stora utställningen om Astrid Lindgren, och årets sommarutställning *Kabysser och Komfusenbo – rum för ensamhet och fantasi*.

**Vandra i sommarens trädgårdar**

Den 11 juni öppnas portarna till det sista kapitlet av Trädgårdarna, njut av vackra miljöer och sköna stämningar. I sommar finns också ett unikt konstverk av den världsberömda land art-konstnären Patrick Dougherty.

**Öppet 2016:** 30/4–10/6 dagl. 11-16 • 11/6–25/9 dagl. 10-18 • 28/9–18/12 ons-sön 11-16 **Varmt välkomna!**

Astrid Lindgrens Näs • Prästgårdsgatan 24 • Vimmerby • Tel 0492-76 94 00 • [www.astridlindgrensnas.se](http://www.astridlindgrensnas.se)

★★★ "SVERIGES BÄSTA RESEUPPLEVELSE" – TRIP Global Award ★★★

# GÖTA KANAL

UPP TILL  
**30%  
RABATT**  
PÅ UTVALDA AVGÅNGAR

Exklusiva kryssningar i klassisk fartygsmiljö genom Sveriges oändligt vackra landskap.  
Guidade turer runt slott och kulturminnesmärken, mat och viner i världsklass.  
Kryssa i 2, 4 eller 6 dagar. Välkommen till Göta Kanal!

#### LILLA KANALRESAN

En tvådagars resa på Göta Kanals östgötadel där vi passerar de mest spektakulära sevärdheterna på kanalen.

HELPEMSION & UTFLYKTER  
FRÅN 4.195:-

#### STORA SVERIGERESAN

Vår Premiumkryssning på Göta kanal under sex dagar med nyrenoverade M/s Diana.

HELPEMSION & UTFLYKTER  
FRÅN 19.475:-

#### KLASSIKERN

Den klassiska resrutten mellan Göteborg och Stockholm på fyra dagar har upprätthållits sedan rederiet grundades 1869.

HELPEMSION & UTFLYKTER  
FRÅN 12.795:-

#### STORA KANALRESAN

En prisvärd fyradagarskryssning med fokus på Göta kanal.

HELPEMSION & UTFLYKTER  
FRÅN 10.245:-



**GÖTA KANAL**  
REDERIAKTIEBOLAGET

RING OSS PÅ 031-80 63 15 ELLER LÄS MER PÅ [GOTACANAL.SE](http://GOTACANAL.SE)

**HR-V- en ikonmodell från 1999 som återvänder**

Honda fick 2015 en ny produkt i det så kallade crossover-segmentet. I HR-V kombineras dynamisk design med fantastiska utrymmen och flexibilitet. Bilen är enkel att manövrera. Många uppskattar den höga sittpositionen och att den är lätt att kliva in och ur i. Hondas berömda och innovativa Magic Seat<sup>®</sup> finns även i HR-V. Säkerhetsnivån är väldigt hög i HR-V tack vare ADAS-paketet\* (tillval).

HR-V finns med en responsiv och effektiv 120 hk 1.6 liters i-DTEC diesel-motor eller en 130 hk 1.5 liters i-VTEC bensinmotor. Båda motorerna utgör en del av Hondas serie Earth Dreams Technology och är Euro6 godkända.

Även i HR-V är bagageutrymmet rymligt: 470 liter med baksätena på plats. Utrymmet sökar till 1533 liter med sätena fällda. En bred lastöppning och en låg ilastningshöjd gör bilen lättlastad.

Executive-versionen erbjuder ett öppningsbart panoramaglastak med skjutbart solskydd.



# THE POWER OF DREAMS

I Sedan Honda Motor Company grundades 1948 har företaget drivits av en dröm om att skapa produkter som underlättar människors mobilitet och samtidigt bidrar till samhället. Det är detta som är innebörden av vår slogan ”The Power of Dreams”.

Idag har Honda ett brett produktsortiment som återfinns på land, i vattnet och i luften. Det innefattar allt från bilar, motorcyklar, båtmotorer, snöslungor och elverk till affärsjet och roboten Asimo.

Läs gärna mer om Honda och de olika produkterna på: [www.honda.se](http://www.honda.se)

Från och med 2015 har alla Hondas bilar säkerhetssystemet City-Brake som standard. Systemet är utformat för att helt undvika eller minimera olyckor i låga hastigheter. Alla Hondas modeller klarar 5 stjärnor i Euro NCAP.

*\*läs gärna mer på [www.honda.se](http://www.honda.se)*

**JAZZ- bilen med högst säkerhetsbetyg i klassen enligt EuroNcap**

Den senaste och tredje generationen av Jazz behåller en klassisk siluett men med moderna, kraftfulla, markerade linjer.

Bilen fick 2015 en ny 1.3 liters i-VTEC bensinmotor från Hondas Earth Dreams Technology-sortiment. Motorn levererar 102 hk vid 6000 rpm och kommer antingen som en sexväxlad manuell växellåda eller med en smidig, halvautomatisk CVT-låda.

Bilen har imponerande köregenskaper tack vare ett styvare och lättare chassi med modifierad fjädring.

Jazz är numera ännu större invändigt: 354 liter (VDA) med baksätena på plats och 884 liter (VDA) med fällda säten.

Hondas Magic Seats<sup>®</sup> garanterar en svårslagen flexibilitet.

Även till Jazz finns de avancerade säkerhetssystemen ADAS\* som tillval.





### Civic – Hondas trotjänare sedan 1972

En av Hondas mest populära modeller heter Civic och har funnits med företaget sedan 1972. 2015 fick Civic 5 dörrars- och Civic Tourer-modeller nya sportiga designförändringar. Utvändigt tillkom nya strålkastare med varselljus samt en ny främre stötfångare. Civic 5D fick också en ny bakre stötfångare och sidokjolar, en bakre spoiler i svart och bakre kombinations-LED-lampor. Invändigt uppgaderades bilen med nya material i säten, kromade interiöra detaljer samt en svart instrumentpanel.

Nyligen lanserades en ny sport-version med designdetaljer som påminner om Hondas "värsting" Civic Type R. Bland annat en ny främre stötfångare med en nedre grill och ett svart innertak. Civic lovordas ofta för flexibilitet och klassledande utrymme (477-liters bagageutrymme för Civic 5D och 624-liters för Civic Tourer), men uppskattas också för sin fantastiska prestanda och köregenskaper. Välkända Magic Seat<sup>®</sup> skapar en av C-segmentets mest praktiska och flexibla interiörer. Ilastningshöjden i bagageutrymmet på Civic Tourer är klassens lägsta (565 mm), vilket gör den fantastiskt smidig att lasta.

### CR-V – Världens mest sålda SUV

Den här populära och mångsidiga två- eller fyrhjulsdrevna SUV förenar prestanda och komfort i toppklass. Nyligen uppdaterades CR-V med ny grill, nya strålkastare samt lättmetallfälgar. Bilens klassiska men moderna design uppskattas av en bred krets bilköpare. CR-V är världens mest sålda SUV och Hondas bäst säljande modell på den svenska marknaden.

2015 kom en helt ny 1,6-liters i-DTEC-dieselmotor med 160 hk. Trots en utomordentlig prestanda är koldioxidutsläppen reducerade till låga 129 g CO<sub>2</sub>/km. Därtill kommer en klassledande bränsleekonomi på 4,9 l/100 km (blandad körning). Bilen finns med manuell växellåda eller en niostegad automatlåda. Förutom den nya dieselmotorn på 160 hk kan CR-V fås med två andra starka motorer ur Hondas Earth Dreams Technology-serie. En mindre dieselmotor på 120hk eller en 2,0-liters bensinmotor (155 hk).

Hondas modeller är kända för kvalitet men också för att vara rymliga och flexibla. Med ett enkelt handgrepp fälls baksätet i CR-V till ett plant bagageutrymme på 1 648 liter. Med sätena uppfällda rymmer bagageutrymmet 589 liter. Som tillval finns det avancerade säkerhetspaketet Sensing. Paketet innehåller finesser som bland annat minimerar påverkan vid en kollision (även i högre hastigheter). Den intelligenta adaptiva farthållaren räknar ut avståndet till bilen framför och både anpassar och avlastar din körning. En avancerad funktion som assisterar filkörning ingår också i paketet.



Fotografier ur Medicinhistoriska museets samlingar



# UT UR BILDEN, IN I RUMMET



Allt förflyktigas. Så är det med vår egen vanliga dag på jobbet, i skolan, hemma och på bussen. Vad som blir kvar och vad det kommer betyda för generationer efter oss vet vi inte. Blir det en stekpanna, telefon, skrivbordsstol eller en bussbiljett? Den 24 maj återöppnas utställningen *Ut ur bilden, in i rummet* på Medicinhistoriska museet i Göteborg, en utställning som ger en inblick i vad ett museum gör; vilka föremål som samlas och vårdas, vad som väljs ut att visas upp och varför.

**A**tt para ihop föremål och arkivmaterial – att försöka skapa och se ett sammanhang – är en av museernas uppgifter som förvaltare och förmedlare av vår gemensamma historia. I utställningen *Ut ur bilden, in i rummet*, får fotografier ur museets arkiv samspela med föremål som går att identifiera i fotografierna. Ibland likadana föremål, ibland just det föremål som du ser i fotografiet.

## Väcker tingen till liv

Vad som finns i museets magasin är en kombination av slump och systematiskt samlande. En del föremål blir utan en förklaring och utan sitt sammanhang lätt anonyma och glömda.

– I ett samarbete mellan fotografi och föremål framkallar vi en berättelse, en möjlig biografi över föremålet och försöker väcka det till liv, säger museichef Lisa Sputnes Mouwitz.

## Länk mellan nu och då

Historiska fotografier bygger upp vår bild av historien.

Våra erfarenheter, det vi själva har varit med om, är mångfasetterade och rika på intryck. När det gäller vår historia är vi hänvisade till det som har blivit kvar som brev, föremål, blanketter och fotografier. Vilka fotografier vi har sett påverkar hur vi tolkar och förstår vår historia. På det viset kan ett fotografi som vi tidigare inte har sett bära vittnesbörd om något som får oss att ändra uppfattning om hur saker var och hur människor levde.

Föremålet är till skillnad från fotografiet inte en dokumentation, en avbildning av något. Föremålet är det autentiska. Föremålet som i museets magasin hålls med vita bomullsvantar, eller som du ser i utställningsmontern, var med, fanns före oss.

– Vi kan inte gå in i fotografiet, men om museet låter ett föremål träda ut ur bilden kanske det når dig som en länk mellan en plats som inte längre finns och den plats där du är idag, säger Lisa.

## FAKTA

Utställningen "Ut ur bilden, in i rummet" pågår 24 maj–16 dec 2016.

Medicinhistoriska museet ligger i centrala Göteborg, vid spårvagnshållplatsen Lilla Bommen. I utställningarna kan du ta del av hur synen på sjukdom och hälsa har förändrats genom tiderna. Omvälvande upptäckter har lett till både framsteg och bakslag. Vetenskap har fått stå mot kultur och tradition. Idéer och ideal har inspirerat, men också hindrat den medicinska utvecklingen. Medicinhistoriska museet, Östra hamngatan 11, Göteborg  
Öppet: tis–fre 12–16 och tors 12–20  
031-711 23 31  
[www.sahlgrenska.se/museum](http://www.sahlgrenska.se/museum)



# DRÖMKRYSSNING

till fantastiska Abu Dhabi, Oman och Dubai



Unik gästfrihet, fantastisk arkitektur, ökensafari, korallrev och kritvita stränder - De Arabiska Emiraterna uppfyller många semesterdrömmar! På kryssning från Dubai upplever du flera vackra destinationer - men packar bara upp väskan en gång!



Blomsterprakt i vackra Miracle Garden i Dubai



## 7 NÄTTERS KRYSSNING

med Vision of the Seas®, avresa från Dubai 12 december 2016

Insideshytt från: **6 880:-**



Priset gäller per person när två personer delar en insideshytt. Måltider, drinks, skatter och avgifter ingår i dessa exempel. Vi reserverar oss för ev. prisförändringar och tryckfel. Särskilda bokningsregler gäller.

0200 88 01 55 | [royalcaribbean.se](http://royalcaribbean.se) | Kontakta din resebyrå





**Ta båten  
TILL SOMMAREN**



Njut av en **härlig måltid med sjöutsikt**, koppla av med **glad underhållning** i baren och **shopping** i vår väl sorterade taxfreebutik! Välkommen ombord på M/S Eckerö.

**BUSS + BÅT t/r från 50:–**  
**SKÄRGÅRDSBORD från 220:–**

**ECKERÖ LINJEN**  
www.eckerolinjen.se • Tel. 0175-258 00



**STANNA LITE LÄNGRE PÅ ÅLAND**  
På webben finns alla våra resepaket, upplevelser och boendialternativ samt mer info om buss- och båtresan.

**Gruppresa till Åland**  
med olika teman, exempel:

**Dörr-till-dörr från 360:–/person**




**7 ÅRS NYBILSGARANTI**

# Rymlig och redo för stora äventyr

Vi har skapat Kia Venga för att kännas liten när du parkerar, men stor när du lastar. Den bjuder både på komfort och tekniska lösningar som många större bilar bara kan drömma om. Välkommen in till oss och provkör en liten bil med stora egenskaper.

**VENGA**  
1.4 CRDi KOMFORT REK. CA PRIS 180.900 KR

**Kampanjpris från: 165.900 kr**

Venga Komfort är utrustad med bl.a. eluppvärmd ladderrätt, parkeringssensorer bak, regnsensor, ACC-klimatanläggning, elinfällbara och eluppvärmbara sidospeglar med blinkers, 16" aluminiumfälgar och farthållare.

**1.6 CRDi KOMFORT AUTOMAT + 2.000 KR**



**KIA**  
The Power to Surprise

Alla erbjudanden gäller levererade bilar t.o.m. 30/6 2016 eller så långt lagret räcker. Erbjudandena kan ej kombineras med andra rabatter eller företagsavtal och gäller endast lagerbilar. Bränsleförbrukning blandad körning Kia Venga 4,4-8,6 l/100 km, CO<sub>2</sub>-utsläpp 115-150 g/km. Testerna är gjorda enligt EU-körcykel och miljöklass Euro 6. Lokala prisavvikelser kan förekomma. Bilen på bilden kan vara extrautrustad. Med reservation för eventuella tryckfel.



#### FAKTA

#### FANTASTISKA FAKTA OM A WORLD OF DINOSAURS:

100 SKELETT OCH "LEVANDE" DINOSAURIER från Archaeopteryx 1m upp till den ofattbara Mamenchisaurus som var 40m lång, 15m hög och vägde otroliga 80 - 100 ton vilket motsvarar 8 turistbussar.

3 000 kvm utställningshallar inomhus med 10 Sauropoder vars ungar riskerade drunkna i sina föräldrars enorma fotspår. 8 Parasaurolophus med jättelika huvudbågar för kommunikation, 10 T-Rex med gigantiska käkar som var 15 gånger kraftigare än ett lejons.

700 meter är längden av alla våra 100 ENORMA DINOSAURIER när vi ställer upp dem i en rad och 600 ton är deras vikt vilket motsvarar 8 000 fullvuxna människor.

KALMAR VÄLKOMNAR ER TILL EN UPPLEVELSE I VÄRLDSKLASS

100 SKELETT OCH "LEVANDE" DINOSAURIER SER HUNGRIGT FRAM EMOT ER ANKOMST

25 JUNI - 21 AUG  
ALLA DAGAR 10-17  
27 AUG - 25 SEPT LÖR-SÖN 11-15

BIL: 10 km väster om Kalmar till Tingby utefter väg 25 mot Nybro. Lätt att se från båda håll.

TÅG: Tag buss 130 / 131 från Kalmar tågstation till vår egen busshållplats Tingby.

BUSS: 130 / 131 till vår egen hållplats Tingby.

FLYG: 5 minuter med taxi från Kalmar flygplats.

GPS-position: 56.678211, 16.217270

# A WORLD OF DINOSAURS

Ingen annanstans i Europa kan ni se så många dinosaurier som i Kalmar i sommar. 700m är längden av alla 100 skelett och "levande" dinosaurier om man ställer upp dem i en rad.

#### A WORLD OF DINOSAURS ÄR PLATSEN DÄR DU MÖTER DINOSAURIER PÅ RIKTIGT

Vi behöver färdas 65 miljoner år bakåt i tiden för att finna fler dinosaurier samlade på en och samma plats i Europa än hos A World of Dinosaurs.

Upplev spänningen hos dessa magnifika skelett och kom alldeles inpå "levande" dinosaurier i naturlig storlek som andas, rör sig och ryter på ett sätt ni aldrig upplevt förut. Varje dinosaurie bär på en unik historia och ni lär er tyda dinosauriefossil, tänder, ben, huvuden och historien de berättar.

Vid er vistelse hos alla 100 dinosaurier får ni en oförglömlig upplevelse och utvecklar ett större intresse för naturen, uråldriga djur och vår planets mysterier. Utställningen om dinosauriernas fascinerande tid på jorden är för alla åldrar och representerar dinosaurier från hela världen.

#### DET FINNS INGET POPULÄRARE ÄN DINOSAURIER VID BESÖK HOS NATURHISTORISKA MUSEER RUNT OM I VÄRLDEN OCH ATT FÅ MÖTA DEN VÄRLD SOM EXISTERADE FÖR 65 MILJONER ÅR SEDAN KITTLAR NOG FANTASIN HOS DE FLESTA MÄNNISKOR"

A World of Dinosaurs giganter invaderade Europa 2013 med invigning av Kalmar kommuns ordförande Johan Persson och blev redan 2014 utsett till:

ÅRETS TURISMÅL  
"FÖR ATT NI HAR HÖG KUNDSERVICE,  
BRA ENGAGEMANG OCH NÖJDA KUNDER  
SAMT FÖR ATT NI PÅ ETT POSITIVT OCH  
DRIVANDE SÄTT STICKER UT FRÅN MÄNGDEN."

Text: Roland Wiberg

Foto: Svenska Dinosauriemuseet och A World of Dinosaurs



# EN UNIK DINOSAURIE I UPPSALA

**VILL DU UPPLEVA** något världsunikt och sällsynt ska du bege dig till Uppsala och Evolutionsmuseet. Bland skeletten finns där ett som är det enda i sitt slag.

På Evolutionsmuseet i Uppsala finns Nordens största samling av dinosaurieskelett och världens största samling kinesiska dinosauriefossil utanför Kina. Ett av dem är ett näst intill komplett skelett av en långhalsad dinosaurie, en sauropod. Skelettet kom till Uppsala på 1920-talet och är unikt på flera sätt.

Att kinesiska fossil övertaget finns i Uppsala är speciellt, men det unika med *Euhelopus zdanskyi* är att detta skelett är det enda i hela världen av denna art. Skelettet är osedvanligt komplett – bara svansen, revben och några fotben saknas. Bland sauropodfossil är det oerhört sällsynt med så kompletta fossil, där även den sköra skallen finns med.

## Det fantastiska fyndet

1923 åkte den unge geologen Otto Zdansky från Uppsala universitet till Mengyindalen i Shandongprovinsen i nordöstra Kina. I lager från perioden tidig krita (cirka 130–112 miljoner år sedan) hittade han rester av en jättelik dinosaurie. Zdansky skickade hem stora block och i Uppsala preparerades skelettdelarna fram ur stenen. Men Zdansky fick inte med sig allt. 1935 grävde kinesiska forskare fram delar av ryggraden och andra skelettdelar. Var dessa fossil finns idag vet man inte.

*Euhelopus* hade en total längd på 10–12 meter och var 2,5 meter hög vid höften. Ryggen är nästan 1,7 meter lång och består av 13 ryggkotor och sex kotor i höftregionen. Delar från svansen saknas helt, men uppskattningsvis var den ungefär lika lång som halsen.

## FAKTA

Evolutionsmuseet Paleontologi är ett klassiskt naturhistoriskt museum för djurälskare och dinosauriefantaster i alla åldrar. Vi har ett hus fullt av dinosaurier och andra fossil samt ett hus med vår tids djur från hela världen.

### Besöksadresser:

Evolutionsmuseet Paleontologi,  
Norbyvägen 22, Uppsala.

Evolutionsmuseet Zoologi,  
Villavägen 9, Uppsala. Stängt för  
reovering. (Zoologen är stängd  
för reovering)

Öppettider: tisdag–söndag 12–16.

Kontakt: Tel: 018-471 27 39

E-post: [info@em.uu.se](mailto:info@em.uu.se)

Hemsida:

[www.evolutionsmuseet.uu.se](http://www.evolutionsmuseet.uu.se)



# BESÖK GAMLA UPPSALA

I **GAMLA UPPSALA** ligger de mäktiga kungshögarna men det finns många fornlämningar där som inte är synliga ovan jord. Vid nyligen utförda utgrävningar har många fantastiska fynd hittats, bland annat ytterligare en kungshög och ett okänt stolpmonument, ett gravfält och många gårdar med ett hundratal byggnader. Under 400-talet e.Kr. etablerades en centralplats i (Gamla) Uppsala. Det var ett mycket stort tätbebyggt område, med många gårdar. (Gamla) Uppsala varvarken by eller stad, utan en plats med särskilda funktioner. Här bedrevs handel och hantverk, man deltog i religiösa ceremonier och skipade rättvisa. Vissa bodde i Gamla Uppsala året om, medan andra anlände vid speciella tillfällen.

Platsen hade stor betydelse långt in i medeltiden, Sveriges första ärkestift förlades hit på 1100-talet. En av de största nya upptäckterna i Gamla Uppsala är en stolprad. Den löpte i nord-sydlig riktning och var nästan en kilometer lång. Här låg 144 kraftiga stenfundament på en nästan spikrak linje. Fundamenten var cirka en och en halv meter breda och en meter djupa. I dem har det en gång stått trästolpar.

Stolpmonumentets funktion är oklar. Kanske är det en territoriell gränsmarkering, eller möjligtvis en rituell avgränsning. De gravar som hittats i området är från 500-talet e.Kr. till 1000-talet e.Kr. – alltså från folkvandringstid, vendetid och vikingatid. I området har rika och mäktiga människor begravts, men också vanliga människors gravar har hittas. Siden, glas från England och Frankerriket, arabiska och tyska mynt och mycket mer avslöjar Gamla Uppsalas kontakter med omvärlden.





# Rhônekryssning

## - Franska njutningar

En skön och avkopplande rundresa där du får uppleva en härlig kryssning på historiska Rhone med spännande nedslag i förtjusande franska byar. Känn de historiska vingslagen från Romarriket och låt dig väl smaka av det franska köket och de provensalska vinerna i dagens Frankrike.

fr. **11 395:-** 7 dagar

Avresor: 4/7 och 29/8 - Flyg från Arlanda & Kastrup

I priset ingår: Flygresa till Nice t/r, 3 övernattningar i dubbelrum  
3 övernattningar i dubbelhytt, 6 frukostar, 3 luncher, 4 middagar,  
Scandoramaguide, utflykten Aix-en-Provence



Fler Restips



**Baltikum Runt**  
9 d fr 5 995:-  
underbar rundresa  
25/6, 16/7, 6/8, 27/8,  
10/9, 24/9



**Från Nice till Barcelona**  
8 d fr 8 995:-  
flyg fr Arlanda & Kastrup  
18/8, 1/9, 22/9



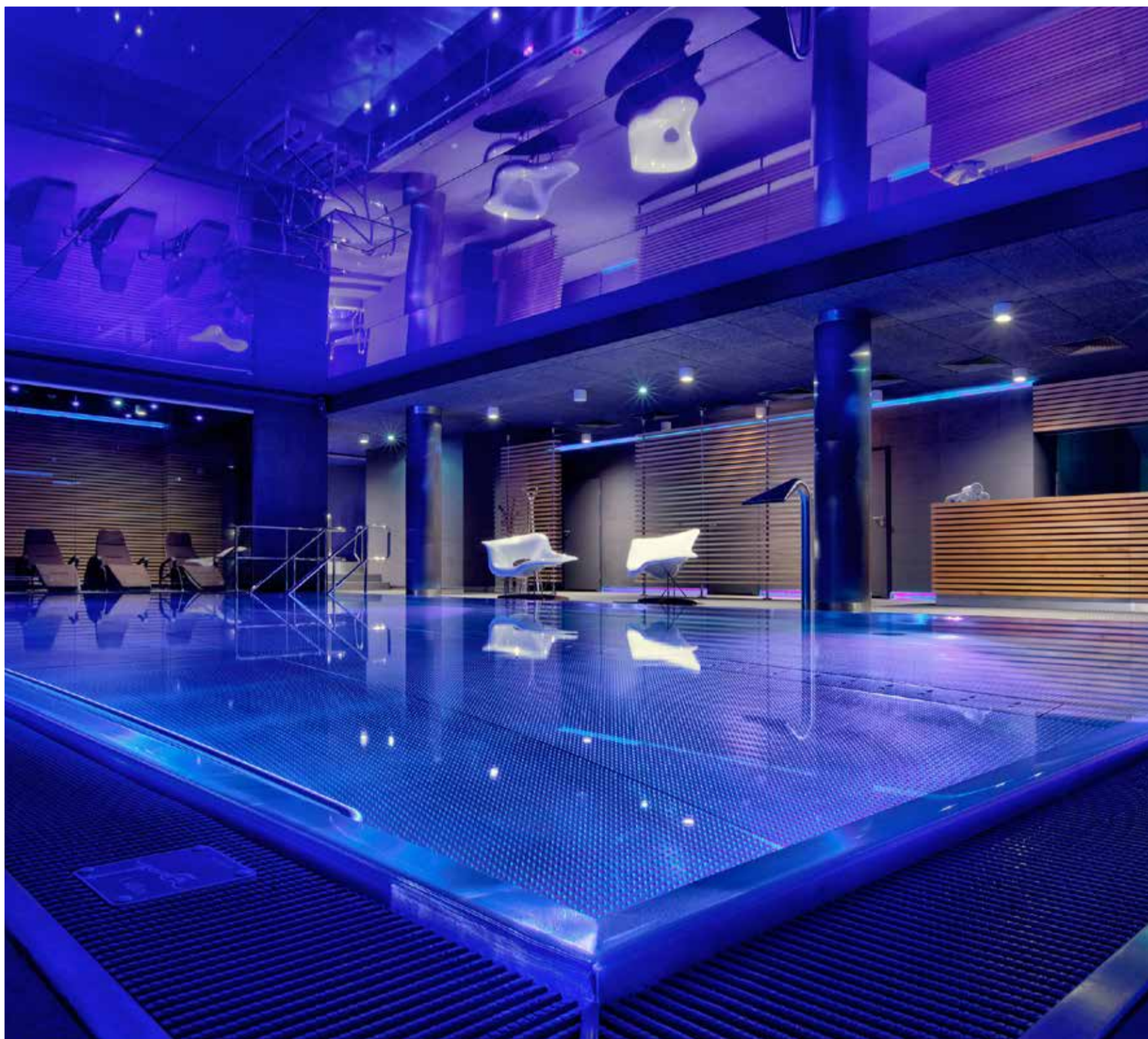
**Alsace, Bourgogne & Champagne**  
9 d fr 6 995:-  
Franska vinresans ABC  
3/9, 10/9, 17/9, 24/9, 8/10

*alltid med guide*

Läs mer om allt som ingår och boka på  
**scandorama.se** • 040-600 00 00

eller boka  
hos din  
resebyrå

**SCANDORAMA**<sup>®</sup>



# VÄLGÖRANDE BEHANDLINGAR HOS BRISTOL

BRISTOL ART & Medical SPA ligger centralt, i direkt anslutning till kurorten Busko-Zdrój. Här kan ni njuta av många soltimmar samtidigt som ni badar bort era krämpor.

I den sydöstra delen av centrala Polen ligger staden Busko-Zdrój och anläggningen BRISTOL ART & Medical SPA. Området är flackt och kännetecknas av många soldagar per år, faktiskt flest bland kurorterna i Europa. Kurorten är en av de äldsta rekreationsorterna i Polen. Här finns de största fyndigheterna av sulfidvatten i Europa och sannolikt också i världen. Det unika sulfidvattnet samt jodid-bromidvattnet används framför allt som behandlingskur både invärtes och utvärtes då vattnet både dricks och används som badvatten. Sulfidvatten verkar antiinflammatoriskt, antireumatiskt, avgiftande och regenererande.

Fyrstjärniga BRISTOL ART & Medical SPA har anor som sträcker sig omkring hundra år tillbaka och som är starkt förknippade med de behandlingstraditioner som finns på kurorten

Busko-Zdrój. Historien har tyvärr förändrat den ursprungliga verksamheten, men just nu fortlöper arbetet med att återställa platsens identitet genom att kombinera de senaste trenderna inom behandling med traditionella, klassiska behandlingar.

## Välgörande sulfidbad

Sulfidbad hör till mest kraftfulla balneologiska behandlingarna, det vill säga behandlingsmetoder där man använder sig av bad. På grund av vattnets innehåll av ett svagt alkaliskt pH-värde mjukar det upp huden och återuppbygger den. Sulfidbad resulterar i att blodkärlen vidgar sig, vilket gör att huden rodnar. Metoden är erkänt bra för behandling av perifer ateroskleros. Det sänker nivån av kolesterol, triglycerider och urinsyra, vilket används vid



## FAKTA

### **BRISTOL ART & Medical SPA i Busko-Zdrój i korthet:**

Fyrstjärnigt  
71 rum  
42 behandlingsrum  
pool som rengörs med nanosilver  
Bristol Cafe  
Boutique Cafe  
restaurang  
vardagsrum med öppen spis och bibliotek  
konferensrum  
trädgård med skulpturer  
terrass över trädtopparna  
underjordisk parkeringsplats nästan 200 konstverk från över 30 konstnärer  
Närhet till de internationella flygplatserna i Kraków, Warszawa, Katowice och Rzeszów.  
Erbjuder transfer för svenska gäster till Busko-Zdrój från ovan nämnda flygplatser.

### **Behandlingar för:**

Reumatoid artrit (RA)  
Ankyloserande spondylit (AS)  
Spondyloartropati  
Degenerativa förändringar  
Fibromyalgi  
Gikt  
Diskbräck  
Överbelastning av rörelseorganen  
Kroniska muskelspasmer  
Friskvård  
Immunisering mot infektioner  
Reduktion av övervikt och celluliter  
Antidepressiv effekt  
Förebyggande av osteoporos  
Inflammation och svullnad  
Trötthet  
Bindvävsinflammation  
Skador på leder och mjukdelar  
Multipel Skleros



behandling av diabetes och gikt.

Svavel som förs in i kroppen förbrukas vid syntes av chondroitinsulfat som finns i ledbrosk och orsakar dess återuppbyggnad. Hos kvinnor bidrar behandlingen också till normalisering av det endokrina systemet. Dessutom har sulfidbad en antiinflammatorisk, uppbyggande och avgiftande verkan vid förgiftning av tungmetallerna bly, kvicksilver, vismut och arsenik.

### **Unika behandlingar**

På BRISTOL ART & Medical SPA erbjuds rehabilitering av rörelseorganen samt behandling av ortopediska, neurologiska och reumatologiska sjukdomar. Behandlingarna utformas efter individen och baseras på anläggningens holistiska inställning till patienterna.

Detaljerad anamnes, medicinsk behandling och konditionerester gör det möjligt att skapa en individuell terapiplan som fullt utnyttjar fysioterapeuternas kunskap och kompetens samt den moderna utrustningen.

På anläggningen finns ett unikt Anti-Gravity löpband. Tack vare teknologi från NASA möjliggör löpbandet smärtfri träning

med partiell avlastning, vilket gör att kroppen återfår den normala rörelseförmågan och det korrekta gångmönstret. Löpbandet avlastar kroppen upp till 80 procent, vilket ger känslan av att sväva i luften. Den är en ideal lösning för patienter med skador på nedre extremiteternas leder: höft-, knä- och fotleder.

### **Nedkylning som metod**

Här erbjuds även en metod som utnyttjar kryoteknik för att stimulera kroppen. Genom en intensiv nedkylning av kroppen under 1-3 minuter fås efterlängtdad effekt. För detta använder man kondenserad luft med en temperatur på -160 °C. Den systemiska kryoterapins verkan framkallar fysiologiska effekter i människokroppen, såsom smärtstillande, neuromuskulära och antiinflammatoriska samt motverkar ödem och ökar blodcirkulationen. Dessa behandlingar förbättrar också kroppens fysiska prestanda, påskyndar ämnesomsättningen och fettförbränningen samt påverkar det mänskliga psyket positivt.

Efter behandlingen har man känsla av full avkoppling, lugn och avslappning. Antalet behandlingar i kryokammaren på vårt sanatorium bestäms av ordinarie läkare.



*Löpbandet avlastar kroppen upp till 80 procent, vilket ger känslan av att sväva i luften.*

VÄRLDSUNIK UPPFINNING

womanizer®

100%

ORGASMGARANTI

Womanizer är världens första beröringsfria vibrator som omsluter hela klitoris. Med hjälp av luftvågornas olika mönster ger den en lätt sugande och vibrerande känsla som tar dina orgasmer till nya höjder. Den är uppladdningsbar med 1 års garanti.

Finns att inhandla på:

**PISTILL, DROTNINGGATAN 100 I STOCKHOLM**

**TEL 08-411 66 66**

**WWW.PISTILL.SE**

*Pistill*



"Har i alla år haft det lite marigt att få till det och med stigande ålder har det blivit allt svårare. Ingen produkt har någonsin kommit i närheten av Womanizer."  
- Tackbrev till Pistill från Margareta

# Glädje och Trivsel Seniorträning på Wasa Club!

Du förstår vad vi menar när du kommer hit och bildar dig en egen uppfattning om vår atmosfär. Här på Wasa Club satsar vi på seniorer!

I ditt medlemskap ingår gruppträning tillsammans med en Personlig Tränare och massage. Här finns även sjukgymnast. Läs mer på [www.wasaclub.se](http://www.wasaclub.se)

Varmt välkomna alla seniorer som vill ha kull!

Ring 08-30 32 25 och boka in dig på en kostnadsfri Personlig Hälsoplan, rundvisning och en kopp kaffe ☺



Kungstensgatan 44  
T-bana Odenplan





# STÖRRE UPPLIVELSER PÅ KRYSSNING

En resa genom olika länder, en ny destination att upptäcka i varje hamn. Komplettera med god mat och dryck, proffsig underhållning och avkoppling på en solstol vid poolområdet. När du kryssar med Royal Caribbean, Celebrity Cruises och Azamara Club Cruises får du Semester Deluxe. Nästan allt ingår!

**P**å en kryssning vaknar du till en ny spännande destination nästan varje dag. Upplev genuina öar, vidsträckta stränder och spännande städer. Välj om du vill kryssa i nära och vackra farleder som Östersjön, i varierande och intressanta Medelhavet, uppleva orientens mystik i Förenade Arabemiraten, upptäcka exotiska Karibien eller ännu längre bort - i spännande Australien och Nya Zeeland.

På bara en vecka semester får du stora upplevelser på ett synnerligen bekvämt sätt. Du packar upp resväskan en gång och har sedan ditt hotellrum med dig under hela resan. På fartygen finns en mängd restauranger att välja mellan, professionell underhållning och ett stort utbud av varierande aktiviteter. Gör så mycket eller lite du vill och lämna plånboken i hytten – det mesta ombord ingår!

## Vilket fartyg ska jag välja?

I Royal Caribbean International® ingår Royal Caribbean Cruises®, Celebrity Cruises® och Azamara Club Cruises®, tre världsledande och prisbelönta rederier. Alla med olika produkter och sin specifika prägel. Här är lite information för att underlätta ditt val av kryssning.

## Generationssemester och allt-i-alle

Royal Caribbean® har världens mest innovativa fartyg med ett

utbud som passar oavsett om resenären är 5 eller 75 år. Här trivs alla, från par i alla olika åldrar till barnfamiljer! Fartygen varierar i storlek, från att ha plats för cirka 2 800 gäster till världens största fartyg, Harmony of the Seas som rymmer upp till 6 400 gäster.

## Modern lyx

Celebrity Cruises® moderna och snygga fartyg tilltalar dig som önskar lite extra guldkant på semestern – oavsett om det gäller mat och dryck eller inredning och konst. Karaktäristiskt för flera av fartygen är gräsmattan av äkta gräs på översta däck. Njut av en picknick, konsert i det fria eller varför inte en omgång krocket.

## Småskaligt med stora upplevelser

Azamara Club Cruises® två fartyg är nyrenoverade, lite mindre - med plats för upp till 694 gäster - och erbjuder en generös All Inclusive. Fartygen kan ankomma hamnar som större kryssningsfartyg inte når – för att du ska få mer nära och unika upplevelser.

Om du älskar att resa, så kommer du att älska att kryssa. Välkommen ombord!

*Text: Rosita Lincoln*



Här trivs alla,  
från par i alla  
olika åldrar till  
barnfamiljer!





## MYTOMSPUNNA *Monaco*

Monaco är furstendömet med ett känt Casino, motortävlingar, stjärnkrogar, riktigt rika invånare och extremt bra idrottare. Björn Borg var 17 år när han flyttade dit. Senior testar en långweekend och varvar exklusiv lyx och smart prisvärt.

**T**ill Monaco kan man från Nice flygplats åka som film- och idrottsstjärnor oftast gör - i helikopter. Det lär inte vara mycket dyrare än taxi, men vi väljer lokalbuss 100 och betalar bara 1,50 euro. Tåget är lite dyrare och hyrbil kan kännas onödigt, då kuststräckan har många fler bilar än parkeringsplatser.

På knappa två kvadratkilometers yta får hela Monaco plats. Men så är det också världens mest tätbefolkade land. I gamla stadsdelen Monaco-Ville finns furstens palats och många fina hus. På andra platser reser sig skyskraporna tätt. Stadsdelen Monte Carlo är mest känd för sitt Casino och femstjärniga lyxhotell som Hôtel Hermitage och Hôtel de Paris med Michelinstjärntyngda Le Louis XV där stjärnkocken Alain Ducasse levererar. Här ligger också flera märkesbutiker, dels i vita designade tältliknande butiker, dels på sidogatorna och under jord. Monaco har ett system av rulltrappor, hissar, tåg och bussar som gör det lätt att förflytta sig. Två hamnar med lyxiga båtar och härliga restauranger och barer får också plats.

Vi väljer trestjärniga Columbus hotell. Det ligger i stadsdelen Fontvieille, som fram till 70-talet var en del av havet. Hotellet ligger mitt emot den rosenträdgård som Furst Rainer skapade till minnet av Prinsessan Grace och strax bakom ligger ett stort tält. Det är där den årliga cirkusfestivalen äger rum. Från vissa rum ser man rosenträdgården, från andra Medelhavet. Just här rekom-

menderas inte havsbad, men hotellet har en pool. Från piren som löper ut i havet är utsikten mot Monaco-Ville, slående. Kyrkan där Furst Alberts föräldrar vilar syns tydligt, men palatset där han och familjen bor skymms av träd. Oceanografiska museet verkar klamra sig fast vid klippkanten. Vid andra sidan piren är landningsplatserna för helikoptrar. Hamnen heter som kvarteret, Fontvieille och båtar och restauranger ligger på rad. Allra längst in i hamnen leder trappor upp till ett shoppingcenter, en park och tre museer: ett sjöfartsmuseum, ett för frimärken och mynt och ett med Monacos fascinerande bilhistoria. Här liksom framför Casinot verkar alla fotografera vänner och sig själva framför tjugiga Ferrari, Bugatti, Lamborghini, Aston Martin och MG. När Senior är på besök pågår en elbilstävling från Cagnes-sur-mer med målgång i Monte Carlo. Dagens furste gillar även elbilar.

Om man från hotellet vill ta en långpromenad utmed havet är det bara att gå mot cirkustältet via rosorna och passera tennisbanorna. Genom att behålla havet till vänster kommer man snart till Frankrike och staden Cap d'Ail. Efter ungefär en halvtimme ligger luggslitna Villa The Rock där Greta Garbo varit på besök. Flera hus söker superrika ägare som har råd att rusta upp. I Frankrike måste man betala mer skatt, därför väljer många rika att bo i en liten dyr lägenhet i Monaco.

*Text och foto Agneta Rickardsson  
För att läsa hela artikeln - gå in på Senior.se*



### FAKTA

#### HITTA MER INFORMATION

- www.montecarlosbm.com
- Casinot och flera hotell
- www.columbusmonaco.com
- Hotel Columbus
- www.starsnbars.com
- Stars'N'Bars
- www.monte-carlo-beach.com
- Monte Carlo Beach Hotel
- www.miramar-monaco.com
- Restaurang Miramar
- www.aroca.mc
- Restaurang A Rooça och marknaden
- www.thermesmarinsmontecarlo.com
- Les Thermes Marins
- www.monacair.mc
- Helikopterflygbolaget
- www.visitmonaco.com
- Monacos turistbyrå

EEZYFLOW SOVKRAGE

# Unik uppfinning hjälper sociala snarkare

NYHET!  
PATENTERAD  
SVENSK  
UPPFINNING



**Snarkning är ett allvarligt problem som drabbar både snarkaren och de närmaste. Det vet Ann-Christine Krook, som har upfunnit sovkragen Eezyflow, ett hjälpmedel som reducerar snarkning – och ger bättre sömn därmed bättre livskvalitet. Den som sover bra – vaknar också mer utvilad.**

Det här handlar om en medicinteknisk CE-märkt produkt – som är fysiologiskt rätt utformad. Huvudet böjs lätt bakåt, hakan skjuts något framåt och andningen sker främst via näsan. Halsen får ”öppnare spjäll” och andningen underlättas via friare luftvägar – därmed reduceras snarkningen.

Produkten Eezyflow är bra för personer som lider av social snarkning, ett tillstånd som innebär att snarkaren har upp till fyra andningsuppehåll per sömntimme. Begreppet ska dock inte förväxlas med den allvarligare diagnosen sömnapné syndrom, som innebär fem eller fler andningsuppehåll.

**Idén till sovkragen** har Ann-Christine Krook burit på länge. Under den största delen av hennes liv har hon haft snarkare i sin omgivning, först hennes pappa och sedan livspartners. Således har hon lång erfarenhet av störd nattsömn. Efter egna observationer märkte hon att snarkningarna minskade påtagligt om den som snarkar sover med huvudet lätt böjt bakåt och stängd mun.

– Jag funderade på om man skulle kunna utveckla en produkt som gör att snarkaren kan ligga i det läget – men på ett bekvämt sätt. För mig handlade det främst om att hitta på ett sätt att bli av med snarkljudet, säger hon.

– För tio år sedan började jag skissa på en prototyp av sovkragen. Jag tog ritningen till Almi som tyckte det var en bra idé. De hjälpte mig sedan att få en patent- och designöversikt.

Sedan dess har det varit en lång och utmanande resa för Eezyflow. Ett besked, som senare uppenbart visade sig vara felaktigt om att sovkragen inte skulle vara möjlig att tillverka, blev ett bakslag tidigt i processen. Det gjorde att hon fick tänka om och produktutvecklingen tog ett antal sidospår.

Samtidigt attraherades ändå investerare av idén, bland annat via Innovationsbron och UIC i Uppsala.

Den första prototypen tillverkades på en fabrik i Småland.

– Men designen och komforten blev inte tillräckligt bra då kragen inte gjöts, dessutom användes fel PUR-material. Den gick helt enkelt inte att visa upp, säger Ann-Christine Krook som inte lät sig avskräckas.

**Efter fler turer** med konstruktörer och leverantörer, finslipning av ritningarna och arbete med att säkerställa att produkten är fri från skadliga ämnen har nu äntligen Eezyflow hittat rätt. En tillverkare i Danmark, Tinby, gjuter kragen och Covestro (f.d Bayer Material Science) gör vätskorna som behövs för själva gjutningen.

Under resans gång har Ann-Christine Krook dessutom lärt sig mycket mer om snarkning, bland annat genom tät dialog med sömnforskare/läkare. Det handlar således om mycket mer än bara ett störande ljud.

– Den som lider av social snarkning löper risk att utveckla sömnapné syndrom vilket klassas som en sjukdom. Det kan bli början på en hel kedja problem, såsom hjärt- och kärlsjukdomar, stroke och diabetes 2.

Sedan Eezyflow kom ut på marknaden förra året har Ann-Christine Krook fått många fina omdömen.

– Flera hör av sig och berättar att deras snarkning reducerats rejält. En man berättade att hans fru nu blir mycket irriterad om han glömmer att ta med sovkragen när de åker till sommarstugan. Många har också upptäckt att Eezyflow vid längre resor fungerar väldigt bra som resekrage, till exempel på flyget eller tåget, säger hon. Hon poängterar samtidigt att sovkragen inte är en universallösning.

– Snarkning och dess omfattning beror bland annat på anatomi, vikt, leverne, sovposition och ålder, men att få möjlighet att sova med friare luftvägar, som Eezyflow bidrar till, gör mycket för att minska snarkningarna för en god natts sömn, säger hon.

## FAKTA EEZYFLOW

Eezyflow är en fysiologiskt utformad halskrage, mjuk och tryckavlastande, inställbar i höjdlängd samt fjäderande. Sovpositionen är baserad på stabilt sidoläge. Eezyflow hjälper till med att hålla huvudet lätt sträckt bakåt, något framskjuten käke och stängd mun.



Med friare luftvägar reduceras snarkning i olika grad beroende på anatomi, vikt, leverne, ålder och hur länge man snarkat. Ett skonsamt val vid egenvård.

- CE-märkt medicinteknisk produkt
- Tillverkad i Sverige och Danmark
- Tygerna till överdragen är tillverkade i Sverige av 100 % ekologisk bomull.
- Rekommenderas även som resekrage.
- Kan kombineras med näsvidgare eller snarkskena.

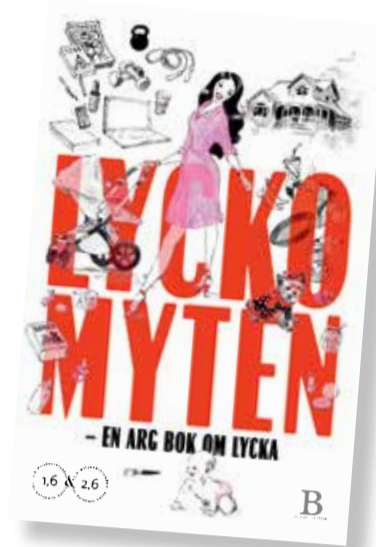
Vid misstanke om sömnapné syndrom kontakta en sömnklinik för utredning och effektiv behandling.

Mer information om Eezyflow by Anti-Snore Partner Sweden AB:

[www.eezyflow.com](http://www.eezyflow.com)  
[kundservice@eezyflow.com](mailto:kundservice@eezyflow.com)  
Tel. 08 - 636 50 30

Bättre sömn - Bättre liv!

# DEN STORA JAKTEN PÅ LYCKA



Kvinnorättskämpen Alexandra Charles är grundare och ordförande för 1,6 och 2,6 miljonerklubben. Organisationen jobbar för och informerar om kvinnors hälsa och ger nu ut boken "Lyckomyten - en arg bok om lycka".

## Varför ger ni ut "Lyckomyten - en arg bok om lycka"?

Jag fick idén på ett möte med våra ambassadörer. De satt och diskuterade begreppet lycka. Alla strävar vi efter den, men vad är egentligen ren lycka? Den moderna kvinnan idag har alla förutsättningar för att må bra. Ändå är det allt fler som är deprimerade och nedstämda. Författarna söker svar på varför så många mår dåligt när vi har så goda förutsättningar att må bra.

## Är du nöjd med boken?

Jag tycker absolut det är ett intressant innehåll där författarna intervjuar 17 kvinnor om deras liv och väg till lycka. Boken riktar sig till den som vill stanna upp och fundera över dessa existentiella frågor. I boken hittar vi svar på varför allt fler kvinnor blir sjukskrivna och har stressrelaterade problem.

## Varför mår så många kvinnor dåligt i dag?

Anledningen är det ojämlika samhället som vi fortfarande lever i. Det föder frustration, man tycker det är orättvist och det skapar en osäkerhet i arbetslivet. Kvinnor bör ha samma möjligheter på alla plan. Där är vi tyvärr inte i dag.

## Vilka stressfaktorer ser du i samhället?

Sociala medier och all lättillgänglig information som finns i dag gör att vi hela tiden jämför oss med alla andra. Alla andra framstår som fantastiska och själv känner man sig misslyckad och tror på den fasad som andra visar upp.

## Blir det bättre med åldern?

Visst kommer man till en viss insikt ju äldre man blir. Men äldre vill också vara uppkopplade och hänga med. Det finns en minst lika stor press bland äldre att vara lyckad och framgångsrik. Även om man inte längre tar saker och ting så personligt och är lika rädd för att göra bort sig, så är det ändå tufft. Ju äldre man blir desto mer och mer viktig blir det att ha hälsan. Det är naturligt att synen försämras, att man bli skrynklig och att det hänger och slänger. Men tyvärr är geografi, kön, ålder och etnicitet några av flera faktorer som fortfarande påverkar vilken vård vi får.

## Vad är vägen till lycka?

Det är att vi blir glada och nöjda med oss själva. Livet förändras med åren, och det måste man acceptera. Den stora myten är att vi tror oss bli lyckliga, bara vi når vårt mål. Problemet är att målet hela tiden flyttas framåt. När vi inser att lyckan är där vi befinner oss mår vi bra långsiktigt.

## Hur kommer det att se ut om 20 år?

Då är samhället ännu mer jämlikt och jämställt. Då kommer det vara naturligt att rekrytera baserat på kompetens, inte kön. Den sociala begåvningen kommer att värderas högre, den så kallade EQ:n. Vi har varit egoistiska länge nog nu. Jag ser fram emot en tid då vi alla ses som världsmedborgare och där empati värderas högt.

*Text: Sara Schröder*

### FAKTA

#### Alexandra Charles

Ålder: 69

Bor: Vasastan, Stockholm

Favoritmat: Mycket fisk och grönt

Smultronställe: Många. Vårt lilla torp i ros-lagen. Skärgården. Barbados i Västindien.

Blir lycklig av: När helst jag känner mig i harmoni med livet. Naturupplevelser, familjen, stunder med min fästman. Allt hänger ihop.

Önskar sig: Att vi ska få ett jämlikt och jämbördigt samhälle.

Det visste du inte om Alexandra: Tycker om att rocka rockring. Då och då.

Aktuell med: Boken "Lyckomyten - en arg bok om lycka".





# Sommaren börjar hos

# KLINGEL.se

Klänning i 2 i 1-look  
09403/70X aqua/flerfärgad  
från 579:-

## Klingel – mode för dig mitt i livet!

I Klingels webbshop hittar du allt för modesommaren 2016 – både favoritplaggen och accessoarerna som fulländar outfiten. Vi har även ett stort sortiment av hushållsprodukter, hemtextil, elektronik, inredning m.m.

Beställ på [www.klingel.se](http://www.klingel.se) eller ring vår kundtjänst på 0774-44 44 00.

Finns i storlek  
38-54

Handväska  
70611/70X  
409:-



Finns i storlek  
36-54

Linne  
(finns i 14 färger)  
95890/00X mintgrön  
från 129:-



Slingback  
74414/20X mintgrön  
689:-



Halsband  
14315/40X  
179:-

Baddräkt  
43300/10X  
aubergine/blå  
från 569:-



Finns i storlek  
38-56

Kom och träffa oss på Seniordagen i Stockholm den 26:e maj.  
Unikt tillfälle att smygkika på höstkollektionen.

## VÅRT MÄSSERBJUDANDE:

# TUNIKA PÅ KÖPET!



Ange  
artikelnummer  
när du  
beställer!

Ett perfekt  
sommарplagg!

Tunika av 100% polyester.  
Maskintvätt. One size.  
99219/80X flerfärgad

# + 100 kr rabatt\*

KOD: 9488



\*Tunikans värde: 200 kr. Endast en tunika per beställning. Gäller så länge lagret räcker dock längst t.o.m. 2016-06-05. Kan ej kombineras med andra erbjudanden eller rabatter. Ange rabattkod 9488 och artikelnummer 99219/80X för att få rabatten och tunikan på köpet när du beställer. För köpvillkor se [www.klingel.se/kopvillkor](http://www.klingel.se/kopvillkor). Minsta beställningssumma är 200 kr efter avdragen rabatt.

# ATT VÅGA FORTSÄTTA HÖRAS



Eva Swedenmark, aktuell med boken "Om ni inte börjar leva gör jag slut", är trött på åldersdiskrimineringen i samhället. Med boken hoppas hon röra om i grytan och få äldre att våga ta för sig mer av livet.

**Varför skrev du boken "Om ni inte börjar leva gör jag slut"?**

Jag blev ledsen, ja arg, över att samhället får människor över sextio att känna sig värdelösa, fula och ingenting värda. Vem definierar vad som är snyggt? I samhället råder en norm att skönhet är lika med yngre än 25 år. Att livet sätter spår tycker jag är snyggt men det är fult enligt samhället. Jag såg att mina vänner hade accepterat samhällets syn på dem. Jag arbetade egentligen med en annan roman, men det var något som brände till i mig.

**Hur fick du idén?**

Jag kände mig helt enkelt lite klämd mellan generationer. Mina yngre vänner i fyrtioårsåldern pratar ofta om att de vill gå i pension nu direkt och göra allt de drömmer om. Mina vänner som är 60 + verkar inse förvirrat att de går in i ett nytt skede, så många verkar ge upp. "Varför har vi så tråkigt?", frågade de mig. "Det var roligare förr när vi var unga och vackra." Jag kände inte riktigt så.

När jag väl började skriva min bok om en kvartett kvinnor som kände att de suddades ut i kanterna, insåg jag att jag skrev om något som var viktigt för mig.

**Är du nöjd med boken?**

Jag tycker så mycket om mina fyra kvinnor, Garbo, Ingalill, Pamela och Anita, att jag redan håller på att skriva bok nummer 2 om dem. När jag skrivit klar ettan gick jag omkring och undrade vad som hände med dem, så då började jag skriva.

**Vad vill du säga?**

Kanske vill jag uppvigla lite och väcka tankar om att drömmar kan förverkligas? Att man inte ska sitta och vänta, utan det är nu man ska ta tag i sitt liv. Att våga göra saker man drömmer om och inse att man har det ansvaret själv. Och att livet blir så mycket bättre om man inte lägger locket på sina drömmar utan förverkligar dem. Sedan vill jag roa så klart, det är en skröna jag har skrivit, ingen debattbok.

**Hur tycker du kvinnor 60+ lever?**

Alltför många tar inte för sig av livet. När jag skrivit boken insåg jag att jag själv påverkats av samhällets syn på att kvinnor 60+ inte ska höras och synas för mycket. Varför inte? Vi är ju fyrtilialisterna, generationen som aldrig ger upp. Så nu lever jag efter mitt valspråk som alltid varit: Var realistisk, begär det omöjliga!

**Ser du en åldersdiskriminering i samhället?**

Ja verkligen. Som 60+ väntas man gå in i skuggan. Man ska hålla tyst och vara nöjd trots att så mycket har gått snett; pensionerna är låga och äldres boendesituation är katastrof. Jag ser hur skönhet likställs med ungdom. När man pratar äldre pratar man problem. Vad är det med vårt västerländska samhälle som inte uppskattar den vishet erfarenhet ger?

**Vad hoppas du åstadkomma med boken?**

Jag vill att den ska glädja många läsare, och som sagt kanske ge kraft att våga lite mer, drömma lite mer, älska mycket mer.

*Text: Sara Schröder*

## FAKTA

### Eva Swedenmark

Ålder: född -44

Bor: Stockholm

Favoritmat: Det som lagas åt mig med kärlek av någon jag tycker om

Smultronställen: Min skrivstuga i skärgården och Hoi An i Vietnam

Blir lycklig av: Mina barnbarns mjuka små armar lindade runt min hals

Önskar sig: Många fler år med mina älskade barn och barnbarn, och många nya böcker, jag har så mycket oskrivet

Det visste du inte om Eva: Jag är väl okänd för de flesta, men jag har faktiskt gett ut 33 böcker tidigare

Aktuell med: Boken "Om ni inte börjar leva gör jag slut".



FOTO: RICHARD RYAN DE CUEVAS



### Amalfikusten med Capri

9/9, 16/9, 23/9 8 dgr Flyg fr.13.850:-  
Vi bor vid Sorrento och gör utflykter längs den vackra Amalfikusten till Ravello, Neapel, Pompeji och Capri med Axel Munthes Villa San Michele.



### Skånska slott & trädgårdar

20/7 4 dagar Buss 5.970:-  
Besök slott och vackra trädgårdar i Skåne. Vi bor på Örenäs slott med utsikt över Öresund och Ven. Vi provar vin på Kullahalvöns vingård.



### Ligurien och Piemonte

13/9 7 dagar Flyg 13.290:-  
Följ med till Ligurien och eleganta San Remo där vi besöker Nobels hem. Från tryffelstaden Alba gör vi utflykter i vindistriktet Langhe.



### Shakespeare i Cotswolds

2/7 6 dagar Flyg 12.850:-  
Upplev vackra slott, romantiska trädgårdar och idylliska byar samt Oxford. Vi bor i Stratford-upon-Avon där vi går i Shakespeares fotspår.



### Saltstänkta Bohuslän

11/8 4 dagar Buss 6.190:-  
Följ med till Bohusläns saltstänkta skärgård! Vi besöker, Fjällbacka, Havets hus i Lysekil och Smögen samt ser på konst i Marstrand.



### Pommern med Rügen

4/9 5 dagar Buss/båt 7.990:-  
Följ med till Pommern med öarna Rügen och Usedom. Vi upplever svenskminnen, Hansastäder och njuter av badorter och vacker natur.



### Konst & Natur i Skagen

18/8 4 dagar Buss 6.950:-  
Upplev ljuset på Skagen. Visning av Skagens konstmuseum, Michael och Anna Anchers konstnärshem samt tur med "Sandormen" ut på Grenen.



### Rundresa i södra Finland

10/8 6 dygn Båt/buss 8.950:-  
Följ med till vackra Insjöfinland då vi bor på Valamo kloster, "Slottshotellet" i Imatra samt besöker Runebergs hem i Borgå.

- 9/6 Bodensjön med Mainau
- 13/6 Engelska trädgårdar i rostid
- 23/6 Midsommar på Visingsö
- 14/7 Natursköna Höga Kusten

**Öppet köp, 45 dagar före resan!**

**Avresa från Arlanda  
eller Stockholms Central**

- 9/7 Malena Ernman på Dalhalla
- 18/8 Sommardagar på Gotland
- 18/8 Tyrolen med Örnästet
- 19/8 Konst och natur i Halland

**triangelresor**  
08 - 665 10 35  
[www.triangelresor.se](http://www.triangelresor.se)

# Ont i foten?



Besök oss på  
Seniormässan, och få  
**Värdecheck**  
på fotanalys i en av  
våra stockholms-  
butiker



Stockholm Torsplan  
Solnavägen 2 D  
Vid nya Karolinska  
Tel: 08-690 25 53  
Mån - fre: 8 - 18

Stockholm Söder  
Fatburs Kvarng. 10  
Tel: 08-658 00 58  
Mån - fre: 8 - 18  
Lör: 11 - 15

**teamolmed**  
butik

*för ett rörligare liv*

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



## Tandvård med omtanke

Att åldras innebär nya utmaningar för din munhälsa. På många av Folk tandvårdens kliniker för allmäntandvård har vi team med extra utbildning i tandvård och munhälsa för seniorer. Vi har även medicinsk tandvård som i huvudsak arbetar med geriatriska patienter.

Möt oss på Seniordagen i Kungsträdgården den 26 maj (11-19) så berättar vi mer.



**Folk tandvården**



## I HARMONI MED NATUREN

### HARMONISK WEEKEND VID VATTNET

Den sköna naturen och den glädje som råder över att få ta hand om sina gäster gör att man faller handlost för Tylebäck Hotell & Konferens strax utanför Halmstad.

**H**otellet ligger så vackert inbäddad i Tylösands strandskog, bara ett stenkast från Kattegatts salta bad. Man känner sig genast lugn - och liksom inspirerad. Och Tylebäcks personal gör att man känner sig extra välkommen.

Själva hotellet är smakfullt utformat och i harmoni med naturen. När huvudbyggnaden stod klart utmärktes den av Halmstad Kommun med "Årets arkitekturpris". Som gäst uppskattar man att alla rum har egen uteplats, det ger en skön känsla av att vara nära naturen.

Här finns också "hotellhus", som varmt rekommenderas till sällskap, där man kan njuta av bekvämt hotellboende och samtidigt ha möjlighet till självhushåll.

Tylebäck omgivningarna inbjuder till sköna upplevelser, som promenader längs kuststräckan men också yoga i parken. Eller så tar man helt enkelt en tur in till Halmstad med alla dess begivenheter.

Med några av landets mest populära golfbanor inpå knutarna, är Tylebäck även ett perfekt val för golfaren. Hotellet är omgivet av minst sex golfbanor/träningsanläggningar, och alla ligger inom ett avstånd på fem till femton minuter med bil.

En avkopplande massage i Salong Må Bra, känns som ett extra bonus efter en hel dag ute - och innan en god middag: God mat förhöjer som en minisemester, och i köket möts svenska traditioner och internationella smaker på ett fint sätt.

#### FAKTA

##### Miniguide till Tylebäck Hotell & Konferens

\* Tylebäck Hotell & Konferens strax utanför Halmstad.

\* Hotellet ligger vackert inbäddad i Tylösands strandskog, nära Kattegatt.

\* I köket möts svenska traditioner internationella smaker.

\* Må bra i Salong Må Bra, med bastu, gym, massage och behandlingar.

\* Se&Göra: Omgivningarna ger Tylebäck en speciell känsla. Spela boule, fågelskådning, golf, promenera. Besök Halmstad. Inomhus finns gym, bastu, yoga, matlagningsaktiviteter och dryckesprovning.

Mer: [www.tyleback.se](http://www.tyleback.se)

## BLI EN DEL AV ÄVENTYRET

i världens vildaste nöjespark

High Chaparral är en nöjespark i Småland, helt olik alla andra.

Här upplever ni det riktiga Vilda Västern så som det en gång var i mitten av 1800-talets Amerika.

Du får träffa alla de olika karaktärerna som levde i Vilda Västern; cowboys, banditer, sheriffer, mexikaner, indianer och så High Chaparrals egna hjältar Lucky Luke och Zorro förstås.

Öppet 28 maj - 14 augusti samt helgerna 19 - 21 och 26 - 28 augusti

### SOV ÖVER I VILDA VÄSTERN

Ta med barnbarnen till västernstaden High Chaparral och få en rolig och oförglömlig upplevelse.

Boende & entré för 2 vuxna 65+ & 2 barn, endast 1420:-

(gäller måndag - torsdag 30 maj - 23 juni)



# HIGH CHAPARRAL

Kulltorp | Småland | [www.highchaparral.se](http://www.highchaparral.se)

[WWW.LVI.SE](http://WWW.LVI.SE)



Nu kan du läsa tidningen – igen!

Välj batteri – och läs var som helst!

## MagniLink Zip

Portabel läskamera som förstörar och förstärker text och bild. Den är dessutom mycket enkel att använda.

MagniLink Zip och alla våra andra svensktillverkade synhjälpmedel visar vi på **Seniordagen 26 maj** i Kungsträdgården. Välkommen!



[WWW.LVI.SE](http://WWW.LVI.SE)

LVI är en av världens ledande tillverkare av synhjälpmedel och har funnits i branschen i 35 år.

## Den nya tekniken i våra hörapparater kan göra underverk för din hörsel

Hörapparaten utveckling har liksom all övrig teknik gått framåt i mycket snabb takt. Kom till Bra Hörsel och ta del av framstegen. Du får träffa en av våra erfarna audionomer som ser till att du får en grundlig hörselundersökning och sedan väljer vi tillsammans ut vilken hörapparat som skulle passa just dig.

*Hörselprovet är kostnadsfritt. Vi erbjuder också två månaders fri provtid på alla våra hörapparater.*

## 

Danderyd 073-964 39 12 Globen 070-796 97 76  
Göteborg 073-595 29 89 | [www.brahorsel.se](http://www.brahorsel.se)



## FAKTA

**Guide till Björholmen  
Marina & Sealodge**

- \* Modern hotell- och konferensanläggning längst ut på Tjörn, uppbyggd med hänsyn till såväl omgivningen som dess historia.
  - \* Här finns badbrygga och bastu.
  - \* Se&Göra; Båttur till fiskelägen eller öarna, sälsafari, stensulpturerna på Pilane gravfält.
  - \* Restaurang: En västerhavsinspirerad meny är det bästa tipset.
  - \* Golf: Tjörns Golfklubb, Stenungsund Golfklubb, Kungälv-Kode Golfklubb.
- Mer: [www.bjorholmensmarina.se](http://www.bjorholmensmarina.se)



# PÄRLA PÅ VÄSTKUSTEN

Längst ut på Tjörns nordvästra udde hittar vi Björholmen Marina & Sealodge. Vi sätter oss på bryggan, njuter av havets skiftningar, ser oss omkring: Fiskeläget, öarna, Bohusbergen...Det är omöjligt att uppleva stress medan man är här.

**B**astun längst ut på bryggan lockar, men först är det dags att upptäcka omgivningarna och vi ger oss i väg på en promenad längs klipporna med havet som mäktigt sällskap. Ett särskilt tips under en sommarweekend är förstås att ta en båttur: Horisonten mot väster ligger några minuter bort, och där kan man besöka sälkolonier. Vid sämre väder är det bäst att färdas inomskärs mellan öarna.

Ett annat tips är att ta färjan till Härön som är känt för sina fina vandringsleder i fantastisk natur: Härön präglas av trädlösa hållmarker genomkorsade av dalgångar med många artrika natur- och vegetationstyper.

I sommar kommer det dessutom att finnas en RIB- båt här Björholmens Marina. Det gamla fiskeläget Kyrkesund är också väl värt ett besök, och de kulturintresserade rekommenderas att besöka stensulpturerna på Pilane gravfält och Akvarellmuséet, bara en kort biltur bort.

Har ni en golfare i sällskapet, kanske ni blir övergivna av denne någon: På bara femton minuter når man Tjörns Golfklubb med en fint kuperad 18-hålsbana. Stenungsund Golfklubb ligger ytterligare 20 minuter bort, och Kungälv-Kode Golfklubb med sin seaside - och parkkaraktär, som är en av västkustens riktiga pärlor, ligger en timmes färd bort.

Sent på eftermiddagen, efter alla utflykter och äventyr - inklusive en visit hos fiskhandlaren - är det definitivt dags för den vedeldade bastun som liksom svävar över havet. Ett dopp rakt ut från bastuhettan ned i det klara, salta vattnet är en upplevelse. Men det är minst lika skönt att bara sitta på bryggan utmed bastun.

Så är det dags för middag. Att börja med ett glas prosecco och några ostron när solen går ned, är alldeles, alldeles - underbart. Man sitter nästan i havet; restaurangen ligger nämligen på den stora bryggan. En västerhavsinspirerad meny är det bästa tipset; fiskelägets fiskare är ute dagligen och färskare fisk går inte att få tag på. I sommar kommer man också att utöka sin à la carte-menyn med mer skaldjur.

Gissa om man sover gott sedan, till vågornas kluckande. Rummen är snyggt designade och alla rum har härliga glaspartier med utsikt antingen över Stigfjordenarkipelagen eller Bohusbergen. Gamla detaljer möter nya inslag i en trivsamt och ombonat miljö - och västkustkänslan är alltid närvarande.

Till sist: Här finns också en gästhamn för er som vill ha en bilfri sommar. Och just det: Åker ni hit om hösten, försök då vara med om ett hummerfiske - det är en garanterat oförglömlig upplevelse.



## BO NÄRMARE DINA SMULTRONSTÄLLEN.

Hos oss bor du närmare upplevelserna till en lägre kostnad.

Du väljer själv om du vill ha fullservice eller självhushåll hos våra 150 vandrarhem. Vi finns i hela Sverige från norr till söder - i storstad, småstad och på landsbygden. Välkommen!

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

*en kudde för alla*

 **SViF**

Sveriges Vandrarhem i Förening



Concorde  
NIESMANN  
+ BISCHOFF  
FRANKIA  
Hobby  
bürstner

VÄLJ NY UTSIKT  
- VARJE DAG



**FORSBERGS  
FRITIDSCENTER**  
25<sup>th</sup> anniversary  
SINCE 1991

**ALLTID:**

- ✓ Valfyllda hallar med både nytt och beg
- ✓ Bra betalt för inbyten!
- ✓ Välsorterade tillbehörsbutiker

*Stönst i Sverige!*

**Forsbergs Fritidscenter  
Stockholm**  
www.forsbergsfritidscenter.se

mån-tors 10-18, fre 10-15,  
sön 11-15  
tel. 08-756 67 60

**ROBYGGE** – en butik för medvetna kunder

ROBYGGE – en butik för alla sinnen med omsorgsfullt formgivna och framställda varor, noga utvalda med tanke på kvalitet, mening och skönhet. Här hittar ni leksaker, presenter, musikinstrument, böcker, konsthantverk, ritmaterial, ekologisk hudvård, stenar och mineral samt Färgbygges ekologiska färg för inomhusbruk.

Vi finns på Hornsgatan 28 i Stockholm och i Ytterjärna.



Robygge  
Robygge  
Robygge  
Robygge

www.robysge.se



# Världsarv, olja, konst och hembygdsgård

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



**Oljeön**, världens äldsta bevarade oljeraffinaderi, ligger i Ängelsberg. Häri-från fick de svenska hus-hållen och industrin såväl smörjoljor som fotogen under 50 års tid.



**Skulpturparken** som ligger mellan bruket och Ängelsbergs samhälle, är en av parkerna där Skulptur-förbundet firar sitt 40-års-jubileum i år. Temat i år är "Efter Kaos".



**Västanfors hembygds-gård** ligger i Fagersta, ca 15 km från Ängelsberg, med ett naturskönt läge vid en av slussarna i Ströms-holms kanal, som i år fyller 220 år! Här finns en gam-maldags handelsbod med utställningar och försäljning av presentartiklar. På om-rådet finns även kaffestuga, keramikverkstad och flera museistugor.



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

 **Fagersta**  
KOMMUN

Sport-bh med maximal support, utan bygel.  
Finns i storlek 65-105, B-H-kupa



# FÖR KVINNOR I ALLA ÅLDRAR

Eva Melke är en specialbutik för underkläder och badkläder. Hos oss finner kvinnor i alla åldrar ett brett utbud av bekväma och fina bh med eller utan bygel, sportbh och badkläder.

**V**i ger alltid personlig service och hjälper våra kunder att hitta den perfekta bh:n. Har man aldrig haft en bh som sitter som den ska vet man inte vilken oerhörd skillnad det gör! Bysten får ett ordentligt lyft, magen trollas bort, hållningen blir bättre och ryggen får det stöd den behöver.

Förutom underkläder och badkläder har vi även strandkläder och nattkläder.

Redan 1948 lade Eva Melke grundstenen till företaget Eva Melke AB, därav namnet. Idag bedrivs företaget vidare i hennes anda och med hennes ambition att ta fram

bröstproteser till drabbade kvinnor och låta dem få prova ut de i en lugn och harmonisk miljö.

Vi har ett brett utbud av underkläder och badkläder för bröstopererade med ficka för bröstprotes.

Vi har ett stort urval av bröstproteser från fyra olika leverantörer.

Hos oss får varje utprovning ta tid!

Mer om företaget hittar du på: [www.evamelke.se](http://www.evamelke.se)

Mjuk och skön bh med extra breda axelband med ficka för protes.  
Finns i storlek 75-115, A-F-kupa



Snygg baddräkt som finns både med och utan ficka för protes.  
Finns i storlek 38-48, B-D-kupa.





SENIORDAGEN  
26 MAJ

## Möt oss på Seniordagen i monter 29

Våra reseledare är experter på sina resmål, genom deras kunskap och engagemang får du en unik upplevelse.  
Nyfiken? – Kom och lyssna så får ni veta mer!

### Föreläsningar och underhållning med ReseSkaparna:

- 11:00 ReseSkaparna inspirerar, Musikresor, Kuba, Sydamerika
- 16:30 Temaresor; Mat & vin, bridge, vandring och golf
- 16:30 Rikspelman Maria Hulthén på Stora Scen

Vi har flera fina reseerbjudanden och tävling i vår monter. Välkomna!

## Innehållsrika resor för nyfikna seniorer

### Skottland med Tattoo

Uppliv ön Skye, Loch Ness och en av världens mest spektakulära shower - Military Tattoo.

#### Erbjudande:

Boka senast 30 maj - erhåll 500 kr rabatt  
8 dagar, 9 aug ord. 15 750 kr

- Flyg Arlanda-Edinburgh t/r
- Del i dubbelrum med frukost 7 nt
- Rundresa • 6 måltider • Tattoo • Skottlandsexpert



#### SOMMARRESOR I SVERIGE

Dalhalla med Malena – 3 250 kr ord. 3 750 kr 2 dagar 9 juli  
Taubespelen – 4 600 kr 3 dagar 16 juli  
Dalhalla med Carmen – 3 750 kr ord. 3 950 kr 2 dagar 13 aug

Vinn!  
Teaterresa "Gården"  
för 2 personer,  
värdecheckar  
eller Alla Hjärtans  
Kryss

**ReseSkaparna**  
EVENT & RESOR

Resor för nyfikna seniorer. Alltid med reseledare i världsklass.

08-94 40 40 [www.reseskaparna.se](http://www.reseskaparna.se)



Capio Medocular  
Ögonkliniker

## Nu har jag inte gråstarr längre. Och inte glasögon heller.

"För ett år sedan fick jag beskedet att jag hade gråstarr. På nätet läste jag att det fanns två alternativ. Antingen att sätta in en standardlins som betalas av landstinget, då skulle jag bli av med besvären som gråstarran gett mig. Eller en speciallins som dessutom gör att jag kan se bra både på långt och nära håll. Då skulle jag själv få betala skillnaden mellan speciallinsen och standardlinsen. Jag valde speciallinsen. För första gången på 25 år ser jag nu helt perfekt utan glasögon."

Helena Eklöf, Uppsala.

Sedan 1 januari 2015 kan du göra ett fritt vårdval och få möjlighet till en speciallins till reducerad kostnad. Ring **020-22 00 02** så får du veta mer, eller besök [www.medocular.se](http://www.medocular.se) för mer information.



Stockholm | Göteborg | Malmö | Uppsala | Jönköping

# MER MINISEMESTER I TALLINN

**Hotellpaket fr 990:- | Kryssning fr 140:-**

Det finns många anledningar att gilla Tallinn. Maten, shoppingen och priserna. Promenera genom historien i Gamla stan och vila trötta fötter vid Rådhusplatsens myller. Du hittar gott om uteserveringar, caféer och finkrogar. Bo en natt på Tallink Spa Hotel. Här finns Aqua Spa - ett vattenparadis med flera pooler och jacuzzis.



 **TALLINK**

**Boka på [tallink.se](http://tallink.se) | 08-22 21 40\***

\*Serviceavgift 70:- per bokning tillkommer, boka online så bjuder vi på den.  
Gäller utvalda avgångar t o m 31.8 2016. Begränsat antal platser



# JÜRMALA: NORDLIG RIVIERA FÖR DIN UNGDOM

## ROTEN AV VAD JÜRMALAS KURORTSHOTELL HAR ATT ERBJUDA FINNS I NATUREN.

Resenärer brukar kalla kurortstaden Jürmala för en fristad. Det finns inte så mycket trafik och ljud här som i huvudstaden, och kurorten är stolt över sin väl omhändertagna miljö, vackra träarkitektur och vänliga, trevliga invånare. Staden ligger bara 20 minuter från Lettlands huvudstad. En del resenärer föredrar att tillbringa några dagar här, andra en vecka, men en andel av besökarna spenderar hela sommaren; den rena luften med sin unika sammansättning, solen, och havet erbjuder allting som du kunde önska dig, samtidigt som stadens historiska träarkitektur utgör en fulländad, aristokratisk inramning av detta landskap.

## KRAFT FRÅN NORDLIGA TRADITIONER

Jürmala erbjuder också ett brett urval av hälsobehandlingar som grundas i generationslånga traditioner och årtionden av erfarenhet. De första baden öppnade här så tidigt som på 1800-talet då folket som bodde i utkanten av Riga upptäckte den läkande inverkan hos källor med svavelväte. Idag är denna 200 år gamla tradition med att nyttja naturens kraft för rekreation och hälsa fortfarande vid liv och här flitigt i bruk. Nu stöds de av modern medicinsk diagnostik och välbalanserad, hälsosam och naturlig kokkonst i spacentrumens restauranger, som också erbjuder cateringtjänster för särskilda kostbehov såsom gluten och allergifria rätter.

## MAGI MED HETA STENAR

Låt oss börja med vår gamla goda bastu. Jürmalas strandkurortshotell "Baltic Beach Hotel & Spa" erbjuder ett flertal varianter av den traditionella ryska basturitualen. Oleg Blinov, hotellföreståndaren, har berättat att bastuanläggningen "The Banja" erbjuder tio olika spabehandlingar: 'Den enklaste och mest traditionella är den piskande ritualen. Bastukvasten och bastuskötarens skicklighet är av vikt här. För en komplett rysk basturitual använder vi björkkvistar, gnidning med is och skummassage med Altay-tvål på ett varmt marmorbord.' Bastustolthet är sina uppvärmningsväggar på 16 ton av karelsk granit som garanterar en perfekt jämn temperatur och som är huvudförutsättningen för en särskilt behaglig ånga; 'Detta granitstycke formades för miljoner år sedan – det var detsamma före oss och kommer förbli detsamma efter oss.'

## GYTTJA OCH NAFTALEN

Traditionen med att nyttja jordens botande kraft erbjuds

på Jürmalas kurortshotell "Baltic Beach Hotel & Spa". Genom att använda deras kunskap om medicinska egenskaper hos den gytta som finns i Kemeris myrmarker och Lettlands sjöar kommer professionella läkare förbereda ett antal kurer som avlägsnar inflammationer, smärtor och främjar kroppens egen återhämtningsprocess. Kurerna nyttjar substanser såsom torv, sapropel, gytta och lera, och därutöver produkter från Döda havet i Israel och naftalen från Azerbajdzjan.

## LETTISK PRÄGEL

Hotellet "Kurshi Hotel & SPA" är ett av de nyaste kurortshotellen i Jürmala. Hotellchefen Zane Šteinberga berättade att spacentrumet i år kommer erbjuda någonting nytt: 'Under den nya säsongen kommer vi erbjuda etniska lettiska kurer som bygger på våra lokala bastutraditioner. De inkluderar piskande ritualer, olika infusioner och massagebehandlingar.' Hotellet har fäst särskild uppmärksamhet till far- och morföräldrar som reser med deras barnbarn, eftersom de av alla behöver vila, stillhet och kraft: 'Medan de äldre njuter av deras spiritualer erbjuds barnen kreativa workshoppar och olika spel' berättar Zane Šteinberga.

## FÖRYNGRANDE BÄRNSTEN

Hotellet "Amber Boutique Hotel & SPA" är berömt för sitt bärnstensrum. Bärnstenssyra ger denna baltiska ädelsten botande egenskaper som stimulerar cellförnyelse. Hotellchefen Pēteris Grīnbergs berättar: 'Balansfilosofin på vårt hälsocentrum innefattar tre steg: diagnostik av personens fysiska tillstånd, förnyingsprocessen, och bevarande av de uppnådda resultaten. Först måste vi upptäcka vad som förhindrar personen från att vara hälsosam. För förnyingsprogrammet har vi tagit fram en optimal kombination av kost och träning, alltmedan ett stresspåverkat sinne befrias genom avkopplingsbehandlingar och en fulländad, positiv miljö. När dessa saker väl uppnått balans tar patienten sina första steg mot ett harmoniskt liv.'

## KOREANSK PRÄGEL

Ett aldrig tidigare skådad erbjudande kommer finnas tillgängligt från den nya aktören på hotellet Villa St Maria på Jomasgatan. Den nya säsongen invigs här i koreansk stämning med traditionella koreanska hand- och nagelvårdsbehandlingar, samt en variant av den traditionella koreanska bastun som sedanligt använder salt och aromatiska växter för avkoppling.

## FAKTA

Jürmala ligger ungefär 20 km väst om Riga  
Jürmalas mittpunkt, Majori, ligger 13 km från Riga flygplats

Jurmala Turist och Informationscentrum  
E-post: [info@jurmala.lv](mailto:info@jurmala.lv)  
[www.visitjurmala.lv](http://www.visitjurmala.lv)



Jürmala





# SE BRA MED HJÄLP AV ZEBRAKLINIKEN

Harmonisk, avkopplande och medicinsk kompetent. Hos Zebrakliniken blir du väl omhändertagen samtidigt som dina ögonproblem avhjälpas.

**Ö**gonproblem är bland det mest besvärande som man kan drabbas av. Men det finns hjälp att få. Vid Odenplan i Stockholm ligger Zebrakliniken, en modern ögonklinik med kompetens att utföra behandlingar mot flertalet olika ögonsjukdomar. Här får du alltid träffa en ögonläkare och kirurg, även om du inte har en kirurgrelaterad ögonsjukdom. Dessutom erbjuds du snabbt en tid. Vid icke akuta besvär får du normalt en tid inom en till två veckor.

## Opererar på några minuter

Att opereras för gråstarr är bland den vanligaste operationen i Sverige. Hela 90 000 patienter genomgår en sådan behandling per år i Sverige. Av dessa drabbas omkring 15-20 procent av så kallad efterstarr.

Efterstarr beror på att små celler blir kvar i linskapseln efter operationen. När dessa

delar sig stör de ljusstrålarnas väg in i ögat. Det är inte ovanligt att efterstarr uppkommer mellan ett halvt till fem år efter en lyckad gråstarroperation, berättar Martin Reza Zand, ögonläkare och kirurg på Zebrakliniken.

Behandlingen mot efterstarr är snabb och enkel. På bara några minuter genomför Martin operationen och patienten kan se klart igen.

Upplever man synförsämring efter en lyckad gråstarroperation ska man alltid bli undersökt. Det finns oftast hjälp att få, säger han.

## Kosmetisk hjälp

Martin är inte bara specialiserad inom ögonsjukdomar. Hos Zebrakliniken kan du även få hjälp med kosmetiska problem, så som hängande ögonlock och skönhetsfläckar runt ögonen.

Vissa patienter besväras av hängande ögonlock som ger ett tröttare utseende. Att

få tillbaka sina pigga ögon kan betyda mycket för patienten. Ingreppet är enkelt och görs med lokalbedövning. Efter en vecka tas stygnen och man kan återgå till vardagliga sysslor, berättar Martin.

En ögonplastikoperation tar cirka en timme och du lämnar kliniken samma dag. Ingreppet görs medan du lyssnar på lugn musik under operationens gång. Om du vill får du också en lugnande tablett.

## Martin Reza Zands ögon-råd

\* Märker du en synförsämring, så är det bra att ta reda på vad som orsakar den. Många problem går i dag att åtgärda relativt enkelt.

\* Känner du smärta eller värk i ögat så bör du söka vård och boka tid för undersökning.

\* Har du någon i släkten som har glaukom (grönstarr) så var extra vaksam. En undersökning kan avgöra om du är i riskzonen.

\* Var rädd om dina ögon. Gå till optikern och ta reda på din synskärpa. Framför allt om du kör bil.

\* Patienter med diabetes eller högt blodtryck bör få sina ögonbottnar undersökta för att kunna sätta in nödvändig behandling i tid.

## FAKTA

### Zebrakliniken

Vad: En modern ögonklinik  
Var: Västmannagatan 45, Stockholm

Utför: Behandlingar mot ögonsjukdomar som glaukom och efterstarr, ögonlocksplastik, borttagning av skönhetsfläckar, synundersökning för körkort.

Övrigt: Är anslutna till Stockholms Läns Landsting (frikort gäller)

Hemsida:

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

Kontakt: Tel: 08-34 33 00

E-post: [info@zebrakliniken.se](mailto:info@zebrakliniken.se)



# Hitta ditt guldorn

i norra Västerbotten

Vandra och upptäck



Underjordskyrkan

Världens längsta linbana

Gold of Lapland®

REGION VÄSTERBOTTEN

EUROPEISKA UNIONEN  
Europeiska regionala utvecklingsfonden

Prova gärna att resa med buss!  
Besök [goldoflapland.com](http://goldoflapland.com) för reseinspiration och utflyktstips i norra Västerbotten.

## Sommartider på Sättra Brunn

Fre 24 juni Midsommarfirande  
Fre 15 juli Folkmusik på Brunnen (arr: Västmanl. spelmannsförbund)  
Lör 24 sept Ljusfest

Onsdagspub 29/6-10/8  
med doft från grillen till livemusik

Grillbuffé  
195 kr

29 juni Ryders – En rejäl nostalgitripp med musik från 50- och 60-talet  
6 juli Four leaf clover – Country när den är som bäst  
13 juli Utanbygatan – Tung reggae från Västerås  
20 juli ZZ Rock – Sydstatsrock med rätt känsla  
27 juli Waves – Irländskt  
3 aug Red Rooster Revisited – Tungt svängande blues från Skåne  
10 aug Amarula Hats – Salas bästa partyband

Förläng kvällen!

Logi inkl. grillbuffé, frukost samt entré till spa. Erbjudandet gäller onsdagspubar.

Hotell Skogsgården 1 045 kr/pers  
Allmogelogi 845 kr/pers  
Brunnslogi 745 kr/pers

På onsdagspubarna erbjuds grillbuffé 195 kr. Grillarna tänds kl. 18.00 och banden börjar lira vid kl. 20.00.

Sättra Brunn, Sala • Tel. 0224-546 00 • [info@satrabrunn.se](mailto:info@satrabrunn.se) • [satrabrunn.se](http://satrabrunn.se)

SÄTRA BRUNN  
Sedan 1700

### ÅRETS TURISTMÅL

"FÖR ATT NI HAR HÖG KUNDSERVICE, BRA ENGAGEMANG OCH NÖJDA KUNDER SAMT FÖR ATT NI PÅ ETT POSITIVT OCH DRIVANDE SÄTT STICKER UT FRÅN MÄNGDEN."

DEN ULTIMATA FAMILJE-UPPLEVELSEN

A WORLD OF  
**DINOSAURS**.com



## 100 DINOSAURIER

### EUROPAS STÖRSTA UTSTÄLLNING

EN UPPLEVELSE I VÄRLDSKLASS VISAS I KALMAR  
100 SKELETT OCH "LEVANDE" DINOSAURIER  
SER HUNGRIG FRAM EMOT ER ANKOMST

25 JUNI - 21 AUG ALLA DAGAR 10-17  
27 AUG - 25 SEPT LÖR - SÖN 11-15

För mer info besök gärna vår hemsida:

[www.aworldofdinosaurs.com](http://www.aworldofdinosaurs.com)

10 km väster om Kalmar till Tingby utefter väg 25 mot Nybro. Lätt att se från båda håll.

### FANTASTISKA FAKTA

#### 100 SKELETT OCH "LEVANDE" DINOSAURIER

från 1m upp till den ofattbara Mamenchisaurus som var 40m lång, 15m hög och vägde 80 - 100 ton vilket motsvarar 8 turistbussar.

3 000 kvm utställning inomhus  
10 Sauropoder vars ungar riskerade drunkna i föräldrarnas enorma fotspår.  
8 Parasaurolophus med jättelika huvudbågar för kommunikation,  
10 T-Rex med käkar som var 15 gånger kraftigare än ett lejons.

700 meter är längden av alla våra 100 DINOSAURIER när vi ställer upp dem i en rad och 600 ton är deras vikt vilket motsvarar 8 000 fullvuxna människor

DU KOMMER INTE NÄRMARE ETT RIKTIGT MÖTE MED DINOSAURIER OCH ATT FÅ MÖTA DEN VÄRLD SOM EXISTERADE FÖR 65 MILJONER ÅR SEDAN KITTAR NOG FANTASIN HOS DE FLESTA MÄNNISKOR

Varmt välkomna

Roland Wiberg



#### Världens största dinosaurie?

Här står jag vid Mamenchisaurus gigantiska hand och underarm som tros ha varit 40m lång, 15m hög samt vägt 80 till 100 ton.

Fossil som man funnit i Kina anses tillsammans med Argentinosaurus och Titanosaurus som ett av de 3 största i världen.

**HONDA**  
The Power of Dreams

# Byt till en testvinnare, möt Honda på Seniordagen!

Jazz: Krocksäkrast  
i småbilsklassen\*



CR-V: Vinnare av Motor  
Trend SUV of the year 2015\*\*

26 maj  
i Kungs-  
trädgården

HR-V: Lilla klassens  
testvinnare i Teknikens  
Världs stora SUV-test\*\*\*

\*Teknikens Värld 22/12 2015. \*\*www.motortrend.com 15/10 2014. \*\*\*Teknikens Värld nr 22 8/10 2015.

## STHLM BIL

Murmästarvägen 41,127 35 Skärholmen  
Mån-fre 10-18 lör 11-15 sön 11-15 Tel 08-26 71 71  
info@sthlmbil.se www.sthlmbil.se