

SENIOR

Optivital

Unikt kosttillskott
för dina ögon

Batterifordon

Ökad frihet och
livsglädje på hjul

Scanblocker

Skyddar dina kort
från skimming

IQoro

Bli kvitt trötthet och
andningsuppehåll



BULLDOG
MEDIA GROUP

Senior, KvP | 21 Oktober 2020 | Bulldog Media Group AB

Strokefonden

Var 20:e minut
får någon **stroke**.
Det måste bli färre
Swish din gåva till
123 90 05 307

Pg: 90 05 30-7 / Tel. 0200-88 31 31

www.strokefonden.se

Tack för att du hjälper oss i kampen mot stroke!



Emmie,
min mamma
fick stroke

Linda,
mamma &
undersköterska
fick stroke

90 SVENSK
INSÄNLINGS
KONTROLL

SENIOR

OM VIKTEN AV ATT HÅLLA IGÅNG

Välkommen till bilagan Senior, för dig som är +55. Samtidigt som vi har en befolkning som blir allt äldre och klokare, är också Seniorens idag på en gång både friskare, gladare och mer aktiv än någonsin förr i historien.

Medan man förr fyllde gubbe/tant vid 40 och drog sig tillbaka med frimärkssamlingen eller flaskskeppsbyggandet vid 65 är numera många seniorer, också de på en bra bit över 70 eller t.o.m. 80 aktiva med träning, hälsa, arbete, kultur och kanske föreningslivet eller dejting. Kanske lirar just du som läser i ett rocknroll-band?

Sambandet mellan det fysiska och det psykiska välmåendet är idag väl etablerat, och klyschan att man är så ung som man känner sig har nog mer än ett litet uns av sanning i sig. Det går att få ett bra liv, och att få ett bra liv längre idag genom aktiviteter, rätt kost, träning och inte minst genom att bara ha kul

tillsammans med andra.

Som alla vet är det då Coronan slår till. Förutom den uppenbara risk äldre löper bara genom sin ålder samt eventuella åldersrelaterade underliggande sjukdomar, så har Coronan visat sig än farligare på ett annat plan för de grupper som måste gå i självvald isolering. Avsaknaden av socialt umgänge med vänner, barn och barnbarn, avsaknaden av kulturella evenemang och bristen på stimulans kan vara farlig för hälsan.

Detta vet vi alla om, och det är här många äldre är så fantastiskt påhittiga, går med i onlinecommunities, besöker virtuella konstvandringar, skaffar sig ett nytt fritidsintresse, träffar barnbarnen i trädgården och vännerna på en rymlig uteservering. All power to you!

Vi hoppas ni får en trevlig läsning, och att hösten och vintern förflyter på ett säkert sätt utan att livet för den skull måste gå i stå.

Jonas Ulfvarson, chefredaktör
Lena Johannesson, projektledare

SPARA TID – TRÄNA HEMMA! BESTÄLL VARORNA FRÅN SPORTTEMA!

X-Bike hopfällbar motionscykel **2 195:-**

Minicykel MB3 **949:-** (ord.pris 1 190:-)

Vibrationsplatta Devyn **1 899:-**

Motionscykel AL2 Svart **3 999:-** (ord.pris 5 490:-)

Studs matta 1 m med handtag, hopfällbar **899:-**

BÄST I TEST!

Gästavar BungyPump Slimline 4 kg motstånd **699:-**

Löpband CS 200 **3 999:-** (ord.pris 4 490:-)

Trygg ehandel sedan 2003

ALLTID FRI FRAKT

SPORTTEMA

WWW.SPORTTEMA.SE
TEL 0454-109 20

SENIOR 65+ ERBJUDANDEN:

1000:- RABATT

**på progressiva
glasögon!**

Kan ej kombineras med andra erbjudanden och rabatter

HALVA PRISET

**på ditt andra
par glasögon!**

(Gäller billigaste paret och från samma recept)

**HJÄRTLIGT
VÄLKOMMEN!**



**Glasögonmagasinet
Optikkällaren**

Vi tillsammans.

Malmö Södra Förstadsgatan 121, Tel: 040-828 88

Lund Lilla Tvärgatan 7, Tel: 046-13 99 98

Landskrona Östergatan 12, Tel: 0418-41 18 30

Helsingborg Bruksgatan 25, Tel: 042-18 38 88

Kungsbacka Borgmästaregatan 8, Tel: 0300 - 56 32 80

För öppettider och info om vår hantering av Covid-19 se:
www.glasogonmagasinet.se

Kostnadsfri synundersökning
vid köp av glasögon, spara 395 kr

Utförs av legitimerad optiker och gäller vid köp av glasögon.



**Glasögonmagasinet
Optikkällaren**

Klipp ut och ta med
kupongen till butiken



Tappa inte orken – fortsatt röra på dig!

Vi har alla fått anpassa oss till en annorlunda verklighet där kontakter med vänner och familj har fått stå tillbaka och kraven på social isolering också har gjort att vi har hållit oss hemma. Under de varma, soliga månaderna på våren och sommaren har detta kanske inte känts så farligt då dagens promenad varit ett tillfälle då man kunnat träffa vänner och uppleva livet som det brukar vara – om än på lite avstånd. Annorlunda har det i alla fall varit. En så vardaglig sak som att gå och handla har för vissa av oss blivit guldkornet i en annars grå vardag.

Nu, när hösten är på gång, är det lätt att man håller sig inomhus även i vanliga fall. Mörkret i kombination med kyla och halka gör att man blir orolig för både balansen och att man inte ska synas. I många fall blir man tvungen att lita på andra för att göra sina ärenden.

Vi vet att ni inte vill sitta hemma utan att ni vill fortsätta att gå på promenad, hämta paket och gå till frisören. På **Hjälpmedelsbutiken Plaza** vill vi underlätta all form av aktivitet och hjälpa till så att livet fortsätter att kännas värdefullt. Vi har tagit fram fyra paket med produkter som är snygga, stabila och vädersäkra till ett mycket bra pris. För att du ska synas skickar vi med varselljus så du syns både bak- och framifrån utan extra kostnad och vi levererar produkterna gratis till närmsta postombud.

Hjälpmedelsbutiken Plaza

– När du vill fortsätta vara dig själv!

PASSA PÅ!

Fri frakt på alla paketerbjudanden. Levereras till närmaste paketombud.

KAMPANJ!

Vi bjuder på varsellysen som du kan sätta på rollatorn! Vi vill att du ska synas ute i höstmörkret!



Vi förgyller hösten med fem paketerbjudanden på rollatorer



Server

ERBJUDANDE **2 395 kr**

Server – snygg praktisk och bekväm!. Server är en praktisk rollator som hjälper dig att komma ut samtidigt som den är lätt att fälla ihop och ställa undan när man är hemma. Server kommer med en avtagbar väska som man kan ta med sig in i affären och den har en mjuk skön sits så att man kan vila när man är ute på en långpromenad. Som en extra gåva skickar vi med en kähphållare med varje Server.



Athlon 10 års garanti!

ERBJUDANDE **4 495 kr**

För dig som vill ta med dig rollatorn i bilen, på teatern eller in på restaurangen. Athlon är en av världens lättaste rollatorer för att den är tillverkad i kolfiber. Den är lätt att fälla ihop vilket gör den till den perfekta kompanjonen i vardagen eller på festen. Den är utrustad med avtagbar väska samt kähphållare.



Let's Shop

ERBJUDANDE **3 395 kr**

En unik utomhus- rollator, som fungerar som en shoppingvagn och som dessutom är lätt att fälla ihop. Den rymliga bagen har ett lock som är en stadig sits när du behöver pausa. Inuti bagen finns ytterligare en väska som gör att du smidigt lyfter ut dina varor. Den innovativa designen är internationellt belönad med Red Dot Award 2019.



Carl-Oskar

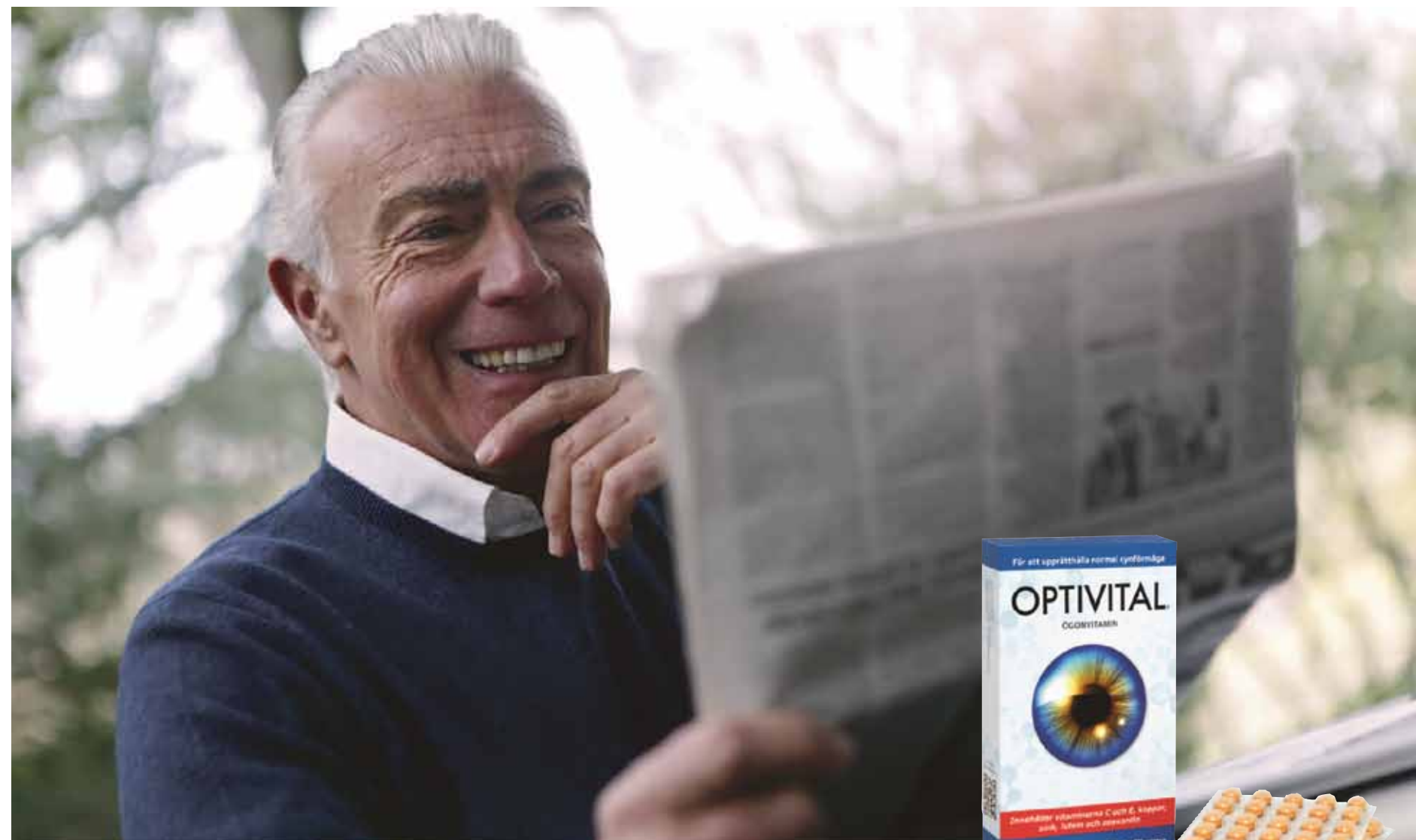
ERBJUDANDE

med korg **3 195 kr**
med brodd **3 595 kr**

Carl-Oskar är en trygg och säker rollator. Med sina stora hjul är den särskilt lämpad för ojämna underlag i såväl stadsmiljö som på landsbygd. Även om Carl-Oskar är stadig är den lätt att fälla ihop och ställa undan. Rollatorbroddarna är gjorda naturgummi så att du får vinterdäck till rollatorn. Däckets mönster är utformat för att greppa på hala underlag så du får bättre grepp i snö, is och slask.

HJÄLPMEDELSBUTIKEN

PLAZA



Stor studie bakom kosttillskott specifikt riktat till äldres ögon:

Unikt kosttillskott för åldrande ögon

För många äldre är försämrad syn ett stort besvär men med kosttillskottet Optivital finns hopp för de åldrande syncellerna. De synceller som med stigande ålder bryts ned kan få lindring med hjälp av stora mängder anti-oxidanter.

Allt startade 2014 med lansering av Optivital, som bygger på världens största studie på åldersförändringar i gula fläcken. Det är en federal myndighet i USA som gjort studien så det finns inget ekonomiskt egenintresse bakom den. I Sverige finns det väldigt mycket kosttillskott för ögon och det är inget fel på dem men skillnaden är att det här kosttillskottet bygger på en mycket stor amerikansk studie med goda resultat, vilket också har nämnts bland annat i Läkartidningen, berättar Johan Strömstedt, grundare av Soflin Pharma som tillverkar Optivital.

Rekommenderas av många ögonspecialister

Idag rekommenderas Optivital på många ögonkliniker och hos flertalet optiker som har patienter med åldrande gula fläcken. Kosttillskottet innehåller precis som i studien, specifika mineraler och vitaminer i rätt mängd som är nödvändiga för ögat i allmänhet och gula fläckens funktion i synnerhet.

– Många tror att man får bättre syn av olika kosttillskott men det är en sanning med viss modifikation. Har man A-vitaminbrist får man försämrat mörkerseende och då kan man lika gärna äta till exempel spenat eller morötter. Viktigt att man tar reda på orsaken till synförsämringen. Huvudsyftet med Optivital är att se till så att inte fler synceller dör och låta de försvagade cellerna att återhämta sig. Detta gäller när man har påverkan på gula fläcken enligt optiker eller ögonläkare. Man stärker de synceller som redan finns helt

enkelt. Ett misstag som en del gör är att sluta ta tillskottet efter kort tids användning om de inte märker en omedelbar förbättring, men minst sex månader skall det gå emellan ögonbottenfotograferingarna för att en positiv effekt ska kunna skönjas.

Optivital säljs endast hos optiker.

– Eftersom de är specialister på ögon så har vi endast försäljning via optiker men även på vår hemsida för leverans hem i brevlådan. Idag har många optiker ögonbottenkameror där de enkelt kan se förändringar på just gula fläcken.

Känslan av torra ögon och Omega3 på krill

Då många i Sverige har problem både med ögon som känns torra och har svårt att få i sig tillräckligt med D-vitamin har Soflin Pharma även ett tillskott för denna grupp.

– Optimega-D innehåller bland annat Omega-3 från krillolja som anses vara effektivare än Omega-3 från fisk för de som har känslan av torra ögon. Finns även publicerad studie som visar denna fördel. Eftersom vi på de här breddgraderna ofta har brist på D-vitamin så har vi kombinerat de här två ingredienserna. Har man torra ögon och kanske använder ögondroppar flera gånger dagligen så kan Optimega-D vara ett alternativ. Att ta en till två kapslar om dagen med Optimega-D är betydligt enklare.

Den senaste produkten verksamheten tagit fram heter Optifloat och är till för de som besvärar av glaskroppsgumlingar eller så kallade "svarta flugor" i synfältet.

– Det är ett helt unikt kosttillskott på den svenska marknaden. Det är kollagentrådar som klumpat ihop sig som skapar de här "svarta flugorna" eller "floaters", säger Johan och fortsätter.

– Ibland kan dessa besvär försvinna spontant men för många består det i månader eller till och med år, vilket såklart kan vara besvärligt. Alternativet är ett ingrepp med laser för dyra pengar eller en operation där man tömmer glaskroppen, vilket är mycket komplicerat.

Viktigt att få i sig det dagliga intaget

För många blir ett kosttillskott en räddare i vardagen då det ibland kan vara svårt att få i sig rätt sort samt mängd vitaminer och mineraler. Enligt Johan är det bra att se det som ett komplement till kosten.

– Många pratar om att vi inte behöver kosttillskott och det kan stämma när vi pratar om yngre personer. Men när det gäller äldre

som kanske inte har samma kostvanor som när de var yngre kan det i vissa situationer behövas något extra. Dock kan även yngre ha nytta av exempelvis D-vitamin. Det finns många studier som visar på att personer i alla åldersgrupper kan lida av D-vitaminbrist. Det kan vara en fördel att använda kosttillskott när man vet med sig att man inte äter tillräckligt med t ex frukt och grönt eller fet fisk 2-3 ggr/vecka för att få i sig tillräcklig mängd av ex. Omega-3 och D-vitamin.

I Sverige används DRI (dagligt referensintag) för vitaminer och mineraler. Enligt Livsmedelsverket är det en lägstanivå för vad en person behöver/dag.

– Det heter just kosttillskott för att det är ett tillskott, ett komplement till den dagliga kosten. När vi pratar om dagliga referensintaget så är det en miniminivå för att undvika följdsjukdom, ex.vis skörbjugg vid

kraftig C-vitaminbrist. DRI för C-vitamin ligger på 80 mg/dag. Motsvarar ungefär en stor apelsin/dag.

Allt fler ögonspecialister har idag fått upp ögonen för Optivital, Optifloat och Optimega-D. På

DET HETER JUST KOSTTILLSKOTT FÖR ATT DET ÄR ETT TILLSKOTT, ETT KOMPLEMENT TILL DEN DAGLIGA KOSTEN.

Soflin Pharma lägger man stort fokus på att endast lansera produkter med vetenskaplig grund och arbetar för att ha hög service och kvalitet.

– Våra kosttillskott har varit omnämnda i olika tidningar, bl a Läkartidningen och jag hoppas att kunskapen om kosttillskott ökar inom läkarkåren. Eftersom jag har en bakgrund från läkemedelsbranschen så är jag noga med att det jag säljer bygger på vetenskap. Har man några funderingar eller frågor är det bara att ringa eller mejla till oss, avslutar Johan.



Ökad frihet och livsglädje på hjul

Batterifordon i Malmö ägs och drivs av entreprenörsjälén Ingvar Andersson. Med lång erfarenhet inom branschen vill han öka människors rörelse och frihet i samhället med hjälp av promenadskotrar och elrullstolar.

Ingvar driver idag sin verksamhet i Malmö. Här hjälper han sina kunder att hitta den perfekta elrullstolen eller skotern utefter önskemål samt behov. Med brinnande entusiasm och vilja att skapa ett rikare liv för andra är han varken rädd eller blygsam för att dela med sig av sin kunskap och drivs av att hitta nya eller begagnade fordon till sina kunder som kan underlätta vardagens alla bestyr.

– Jag tycker detta är så fantastiskt roligt och brinner för mitt yrke. Jag har ofta kontakt med kunderna flera veckor efter leveransen för att se att de verkligen trivs med sitt nya fordon och kan manövrera det på rätt sätt och ser till att det hela gått som det ska. Det bästa är att de inte blir beroende av att någon ska skjutsa dem när de ska handla och resulterar i en stor frihet.

Efter TV-serien Pensionärsjävlar tog marknaden för seniorskoters fart på riktigt och idag är det en expanderande verksamhet som samtidigt underlättar i vardagen med både välmående och livskvalitet.



Ingvar Andersson.

– Man ska göra det man känner att man är bra på och tycker är roligt framförallt, berättar Ingvar glatt.

– Det som gör mig unik är att jag kör hem till mina kunder, låter dem provköra både inomhus och utomhus. Därefter kan vi tillsammans se om fordonet passar just kundens behov och hemmiljö.

– Programmet Pensionärsjävlar gav oss den skjutsen marknaden verkligen behövde. Där insåg många äldre att våra modeller inte riktigt är som alla andra. De är tuffare till utseendet, smidiga, lättmanövrerade och finns

som både tre- och fyrhjulingar. Våra skoters är dessutom medicintekniskt godkända.

Uppdaterat sortiment utefter marknad

Under år 2021 lanseras Batterifordons nya trehjuling på marknaden. En tuff och smidig modell som lyfter dagens standard och säkerhet till en helt ny nivå.

– Vi var pionjärer ute på marknaden, säger Ingvar, och vi ville kunna erbjuda våra kunder möjligheten att bestämma över sin egen tid istället för att anpassa sig utefter färdtjänst eller liknande. Mångårig erfarenhet, stor kunskap, service och trygga

Batterifordon i Malmö	
► Promenadskotrar	► Elrullstolar
► Tillbehör	► Begagnat
► Hembesök	► Hemleverans
► Service	► Batteribyten

hemleveranser är fyra ledord som speglar oss och genomsyrar våra fordon samt tänk kring vårt arbete.

2021 lanseras vår trehjuling som efter noggranna beslut utvecklats till en riktig pärla med höga kvalitetskrav. Som både är medicintekniskt godkänd och innehar europeisk standard.

Personlig service i toppklass

Inom tio dagar utför Batterifordon service – antingen hemma hos kunden eller på verkstaden i Malmö.

– Skotrar och elrullstolar är relativt underhållsfria. Det som är viktigt är att ladda batterierna och pumpa hjulen så att de håller sig driftsäkra längre. När och om det är dags för reparation åker jag antingen ut till kund eller tar hem fordonet till min verkstad i Malmö. Jag reparerar även andra märken i branschen om jag vet att det går att få tag på delar till de olika fabrikaten.

– En skoter eller elrullstol är en investering både i tid och livskvalitet där en stor frihet medföljer i bagaget, avslutar Ingvar.



www.batterifordon.se

Skydda dina kort från att bli skimmade – på ett lätt och smidigt sätt!

Skimning av kreditkort är ett problem som ökat lavinartat i och med att kreditkort med blipp lanserades. Att bli av med pengar svider för alla, men har man alla pengar på ett och samma kort kan det innebära en smärre katastrof. Den här typen av brott klaras sällan upp och har man tur kan man få tillbaka pengarna via sin bank, men det tar ofta flera månader. Det finns dock sätt att skydda sig.

Signalen med dina personliga kortuppgifter fångas lätt upp av bedragare som inte behöver vara i direkt kontakt med vare sig dig eller ditt kort. Även om vi idag håller större avstånd till varandra kan vi hamna i situationer där skimmaren kommer tillräckligt nära, till exempel i köer eller i lokaltrafiken.

Läsaren är portabel

En så kallad NFC-läsare är ofta portabel och många mobiltelefoner har den inbyggd. Har du plånboken i väskan eller i bakkfickan är det fullt tillräckligt om skimmaren håller sin telefon nära dig eftersom räckvidden på en läsare kan vara upp till en meter.

– Den stora faran är att NFC-läsaren registrerar alla dina kortuppgifter som är en populär handelsvara på illegala internetsajter. I mindre än 40 procent av fallen krävs bara kortnummer och utgångsdatum för att ett köp ska godkännas. Alltså kan dina



kortuppgifter användas på vilket ställe som helst i världen, berättar Martin Nord som driver Scanblocker tillsammans med Johan Melander.

Scanblocker har utvecklat en produkt som blockerar signalen från ditt kort och på så sätt skyddar alla dina kortuppgifter. Den ser ut precis som ett vanligt kreditkort och passar i en vanlig plånbok.

Stort mörkertal

2019 anmäldes över 120 000 fall av skimning men kurvan går brant uppåt och mörkerta-

let är stort. För att kunna få tillbaka några pengar av banken krävs en polisanmälan, men om det rör sig om mindre belopp är det många som inte vill gå igenom hela den processen och allt pappersarbete.

– En del känner sig dessutom lite skamsna över att gå till polisen och behöva svara på frågor ifall kortet kommit i orätta händer. Det finns dock enkla sätt att skydda sig mot det som blivit Sveriges vanligaste brott, bara man har en extra liten ficka för kreditkort i plånboken, avslutar Martin.



- Varför skinningskort?**
- Skyddar kontaktlösa kort mot trådlös skimning.
 - Kräver inga batterier.
 - Tre års garanti.
 - Påverkar inte betalkortets chip eller magnetremsa.
 - Stör inte din mobiltelefon.
 - Passar alla plånböcker, mobilskal och korthållare.
 - 30 mm skydd på varje sida av kortet – totalt 60 mm.



SCANBLOCKER

scanblocker.se

ATT RESA ÄR ATT LEVA!

Kosta Outlets magiska julvärld, 1 dag



Resor 2020 (se avgångar på vår hemsida)

Ullared	250:-
Bordershop Deluxe (120 kg lastvikt)	850:-
Köpenhamn i vinterskrud	350:-
Köpenhamnsjul med danskt hygge	495:-



BESTÄLL KOSTNADSFRITT VÅR NYA KATALOG!



STÖTEN -Sportlovsresa till Sälen, 8 dagar



Ett axplock av vårt reseutbud 2021

1/4 Påskspecial – Aerø	
– En äkta dansk sagoö, 4 dgr	4 695:-
14/4 Holland med Blomsterparaden,	
6 dgr	7 795:-
20/4 Nöjeskryssning med Viking Cinderella –	
Lasse Stefanz, 2 dgr	1 095:-
27/5 Aerø - En äkta dansk sagoö med	
dragspelsfestival, 4 dgr	4 395:-
10/7, 24/7, 7/8 Fredriksdalsteatern	875:-
10/7, 18/7, 24/7 Vallarnas Friluftsteater	895:-
11/9 Dürkheimer Wurstmarkt & smaker längs	
den tyska vinvägen, 6 dgr	7 795:-
18/9 Italien - Lido di Jesolo, 10 dgr	9 995:-

www.kristianstadbuss.se ☎ 044-12 40 65 www.beltontravel.se

Malmö: 040-630 01 08 Helsingborg: 042-617 60 00



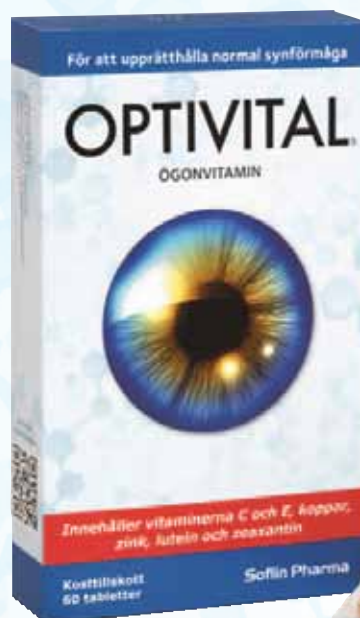
FORTSÄTT MED ODLINGEN ÄVEN FAST SOMMAREN ÄR SLUT!

www.sproutly.se



Hälsundersökning för dina ögon

Vanliga ögonsjukdomar som ex. åldersförändringar i gula fläcken, eller grön starr kan ge allvarlig synskada om de inte upptäcks i tid. Vi erbjuder en hälsundersökning för dina ögon. Vår moderna utrustning gör många av de undersökningar, som tidigare bara gjordes på sjukhus. Resultaten bedöms av erfarna ögonläkare.



Vetenskaplig sammansättning av antioxidanter enligt världens största studie på åldrande gula fläcken.

"OPTIVITAL innehåller dessa substanser i rätt mängd. OPTIVITAL kan därför rekommenderas."

/Professor em. Peep Algvere
Tidigare ögonläkare
på S:t Eriks ögonsjukhus



GULA
FLÄCKEN

OPTIKER
MÅNSSON
JÄGERSRO AB

Jägersrovägen 160, Malmö • Tel 040-94 10 50
butiken@optikermansson.se • www.optikermansson.se

Rehabshop firar 25 år med en ny butik i Sisjön!

Rehabshop som i många år försett människor med fysiska nedsättningar med produkter för att klara av vardagen firar nu sitt 25-årsjubileum med öppnandet av en ny butik i Sisjön, Göteborg.

Här hittar man ett stort utbud av olika hjälpmedel med allt från kompressionsstrumpor och hållningsbandage till tränings- och förflyttningshjälpmedel och mycket mer.

Vi har en planerad öppning av butiken i skarven november/december då vi kommer att fira med kaffe och tilltugg samt speciella erbjudanden, så det kommer verkligen att löna sig att besöka oss, säger Julia Reinhart på Rehabshop.

Och berättar att man redan nu har en kampanj då man håller på att flytta hela lagret och därför också rear ut delar av sortimentet för att förenkla flytten.

Rehabshops första butik öppnades 1995 av Göran och Brigitte Sjödén, och låg många år vid Feskekörkan, men i samband med alla byggnationer kring Väst-länken verkade det inte praktiskt att helt gå online. Istället blev det en flytt ur innerstaden till ett växande affärsområde i Sisjön.

– E-handeln är visserligen en viktig del för våra kunder, varav många inte är så mobila, och en del har problem med allergier eller nedsatt immunförsvar. Särskilt i Coronatider är e-handeln bra för dem men våra kunder signalerar tydligt att det finns ett behov av en fysisk butik, säger Julia.

Stärkevåsten för bättre rörlighet

I Rehabshops stora sortiment finns den egna

produkten Stärkevåsten vilken är en hållningsväst som fungerar som ett hjälpmedel för att påminna kroppen om att upprätthålla en funktionellt bra hållning. Den hjälper hållningsmuskulaturen att hitta tillbaka till den position kroppen bör ha, och musklerna blir då starkare så att kroppen med tiden ska klara av att känna igen en god hållning och hålla kvar den av egen muskelkraft. Stärkevåsten hjälper också en förkortad muskulatur att bli längre och starkare.



Göran Sjödén.

– Särskilt för äldre som naturligt tappat muskulatur är det viktigt att behålla muskelmassa, och även äldre kan utveckla sina muskler. Stärkevåsten är också mjukare för kroppen än vanliga hållningsbandage, och särskilt under armarna vilket många uppskattar, säger Julia.

Utbildar sig om lipödem

Rehabshop är ett miljöcertifierat företag som är måna om att kunderna ska kunna lita på att produkterna håller hög kvalitet, håller länge och inte innehåller ämnen som kan vara allergiframkallande.

– Nöjda kunder är den bästa reklam vi kan ha, säger Julia och berättar att Rehabshop ar-



Stärkevåsten.

betar mycket nära fysioterapeuter och lyssnar på deras rekommendationer.

– Vi har alltid varit experter på olika typer av kompressionsbehandlingar exempelvis kompressionsstrumpor och ödemstrumpor. Vi har långvarig kompetens inom området, därför var det ett naturligt steg att inleda en ny satsning och börja arbeta med lymfproblematik och sjukdomen lipödem, där vården inte erbjuder så mycket hjälp. Här lyssnar vi på ödem-specialister som kan utbilda oss, för vår målsättning är inte bara att kunna erbjuda produkterna utan att faktiskt kunna rådgiva också, säger Julia avslutningsvis.

www.rehabshop.se



VIP INBJUDAN

Vi har det stora nöjet att inbjuda er till en förhandsvisning av PILOTE 2021. Var först att se vår nya serie EVIDENCE.

Roadshow 19 - 25 Oktober,

Mån - Fre 09.00 - 18.00

Lör Stängt

Sön 11:00- 16:00

PILOTE

Vi kommer att ge er allt vårt engagemang för att göra det möjligt att säkerställa en säker och trygg visning i en trevlig miljö, med ett säkert socialt avstånd och tillgång till handsprit för rengöring.

Med vänlig hälsning,
Pilote Teamet

HUSVAGNSRESERVEN

Sävvägen 10, Kristianstad - Telefon: 044 - 24 56 90
info@husvagnsreserven.se - www.husvagnsreserven.se



Algatan 2, Trelleborg
www.forsbergsoptik.se • optik@forsbergsoptik.se
Tidsbeställning för synundersökning • 0410-71 14 85

ITSeniorerna tar klivet in i framtiden

Som Sveriges största digitala gemenskap för dataintresserade äldre är ITSeniorerna en ideell medlemsförening vilken både ordnar kurser och föreläsningar, samt erbjuder support. Thomas Bengtsson, själv senior, är eldsjelen som för 16 år sedan grundade föreningen utifrån det stora behov han såg runtomkring sig.

Vår vision har ända sedan starten varit att hjälpa äldre att hantera vardagstekniken, i början var det datorn och dess inställningar, och e-post. Då var datorn inte bara en äldrefälla utan ofta en kvinnofälla då datorn ofta var mannens domän, och kvinnorna kanske inte ens hade en e-post-adress. Det första vi gjorde var att hjälpa dem få en egen e-post. Sen har det tillkommit saker i takt med att ny teknik når marknaden och blir nödvändiga redskap att kunna hantera, t.ex. smartphones och bank-ID, säger Thomas och berättar att ITSeniorerna också fungerar som ett stort community, vilket innebär att medlemmarna i olika diskussionsforum kan hjälpa varandra inom olika områden som support, mac och apple-relaterade saker eller allt mellan himmel och jord.

– Utöver det ordnar vi såklart kurser, och spännande och intressanta föreläsningar på relevanta IT-relaterade områden. Vi var tidigt ute med distansutbildningar, vilket såklart nu i coronatider är det säkra sättet att hålla kurs.

Förmåner som non-profit organisation
Thomas berättar att man tidigt ville ha en



digital plattform att verka i för medlemmarna och att man ansökte om att få status som non-profit organisation hos Google och då fick tillgång till deras företagspaket Google Suite.

– Sen ansökte vi hos Microsoft och blev godkända där vilket innebär att alla medlemmar erbjuds gratis Office365 som molntjänst, plus 1 terabyte lagringsutrymme. Officepaketet kostar annars 800:-/år så det är en fin förmån, säger Thomas och berättar att han i år skaffade Facebooks plattform Workplace Advance vilket används av t.ex. världens största arbetsgivare Walmart, Securitas worldwide och Telenors 30 000 medarbetare.

– Vi har mer eller mindre flyttat över hela vår verksamhet dit, där finns moduler för distansutbildning, utbildningsfilmer, videomöten m.m. Materialet ligger kvar efter kurs så deltagare kan gå in och repetera. Jag brukar finnas med på chatten under utbildningspassen som varar 9.30 till 12.00.

Sänkt medlemsavgift

Att många äldre har svårt för den nya tidens teknik tror Thomas är en form av teknikstress, men ibland också ett val.

– Man måste försöka att omfamna det och inte ha en negativ inställning redan från början. Det är lättare än man många gånger tror.

Medlemsavgiften är just nu bara 50 kronor fram till 20 februari 2021, mot ordinarie 250:-/kalenderår och för detta får medlemmarna tillgång till en kanal som är både rolig och lärorik, och dessutom erbjuder gemenskap.

– På vår digitala plattform Workplace har vi möte en gång i månaden. Alltid med ett aktuellt IT-tema.

– Nya intressanta ämnen dyker hela tiden upp, som t.ex. den om internethandel. Många äldre vågar inte handla online, men vi berättar om vilka risker som finns och om hur man handlar säkert, säger Thomas avslutningsvis.

www.itseniorerna.se

Att vara rädd om sina fötter är extra viktigt som senior

Äldre personer svullnar lättare om ben och fötter och får ofta ont av strumpor med resår som lämnar märken på benet. Resåren hindrar blodet från att cirkulera i kroppen vilket resulterar i svullnande fötter. För att förhindra detta kan rekommenderar Ulrika Gustafsson från sockhuset.se att använda strumpor med lös resår och stödstrumpor. ”En bra strumpa med lös resår sitter uppe men sitter inte åt och lämnar därför inte märken på benet” säger Ulrika. Strumpor med lös resår finns i många olika material såsom bomull, bambu eller kashmirull.



Stödstrumpor sitter åt kring ben och fötter och komprimerar (trycker ihop) blodkärlen och ökar på så sätt blodcirkulationen i kroppen. Detta gör att man samlar på sig mindre vätska i ben och fötter. Har man hjärtproblem brukar läkare rekommendera stödstrumpor. Återhämtningen efter aktivitet går också snabbare om man använder stödstrumpor och benen känns lättare.

Dessa båda modeller är egentligen varandras motsatser, berättar Ulrika men det är samma personer som oftast använder dessa olika typer av strumpor. Det finns också speciella diabetikersockor. Dessa strumpor skall ha lös resår, vara gjorda utan söm som skaver över tån och ha en frottésula som skyddar foten och tådelen från skavsår. Dessa strumpor är också bra för personer som har sjukdommar där fötter ömmar och gör ont.

Ulrika tipsar också om halkstrumpor för äldre. Halkstrumpor är toppen då man som äldre ofta blir lite stel och ostadig och lätt kan halka omkull och slå sig riktigt illa. Använder man halkstrumpor i hemmet kan man undvika onödiga fallolyckor som ofta slutar med skador. Vi har flera olika modeller av halkstrumpor i lager. Både i bomull och ull och även diabetikerstrumpan tillverkas med halkskydd.



Lös resår

Bomull **140:-**/4 par
Bambu **160:-**/4 par
Kashmirull **260:-**/4 par



Diabetikersock

Lös resår med frottésula
Bomull **200:-**/4 par
Merinoull **220:-**/2 par



Halkstrumpa

Bomull **150:-**/3 par
Kashmirull **250:-**/3 par
Med frottésula **200:-**/3 par



Stödstrumpor

Bomull **220:-**/2 par
Ull **300:-**/2 par
Bambu **260:-**/2 par



sockhuset.se
Strumpor på nätet



KICKI TRÄNADE BORT REFLUX & SLEMHOSTA

Kicki, 65, hade haft besvär med magen i hela sitt vuxna liv. Trots flera läkarundersökningar blev det inte bättre, snarare tvärtom. Hon hade även börjat få slemhosta efter måltid. Det neuromuskulära träningsredskapet IQoro blev vändpunkten.

– Mina besvär med rapningar, känslan av att känna sig uppblåst och reflux, har jag kopplat ihop med vad jag ätit. Jag även lidit av slemhosta, berättar Kicki.

Hon har gjort flera gastroskopier genom åren och fått behandling för magsår med olika läkemedel. Det var när hon själv läste sina journaler som hon upptäckte orsaken: ett diafragmabräck.

Kicki letade mer information om både diafragmabräck och sina symtom och hittade IQoro.

“Jag fick en förklaring till varför jag hade dessa symtom, något som ingen läkare förklarat för mig tidigare. De har bara skrivit ut läkemedel.”

IQoro är ett neuromuskulärt träningsredskap som behandlar grundorsaken till symtomen, helt naturligt, utan läkemedel. Med 90 sekunders träning per dag ger redskapet bevisad effekt.

“Nu i efterhand vet jag att den är värd varenda krona och lite till.”



– Träningen är så enkel att det är svårt att tro att det ska fungera. Efter 2–3 månader kände jag att träningen gav resultat, avslutar Kicki.

Läs mer och beställ på
IQORO.COM

 **0650-40 22 37**

Ring oss för
fri support



Svensk innovation
Tillverkad i norra Sverige



Medicinteknisk
produkt klass 1

IQoro®

FRI FRAKT*
ANGE KOD:
SKA953

Gäller t.o.m.
20 nov 2020
*gäller standardfrakt

HAR DU EN KÄNSLA AV ATT DINA ÖGON KÄNNIS TORRA?



- > Omega-3 på krill, inkl. D-vitamin
- > I publicerad studie visats effektivare än Omega-3 på fisk
- > Utmärkt alternativ till tårsubstitut
- > Endast 1-2 kapslar/dag

295kr

"Tidigare droppade jag mina torra ögon minst sex gånger om dagen, men efter en tid med en kapsel/dag med Optimega-D, så känns inte mina ögon torra längre."

Sandra Holmqvist,
Leg kontaktlinsoptiker, Specsavers
Baltzarsgatan 39, Malmö

KLARARE SYN VID GRUMLINGAR I ÖGATS GLASKROPP



- > För dig som besvärar av "floaters"/"flugor" i ögats synfält
- > Vid Brain & Ocular Nutrition Congress i England 2018, presenterades en studie där över 50% av patienterna med glaskroppsglumlingar upplevde klarare syn efter 3 mån

30-tabl. 249 kr & 90-tabl. 695 kr

Ovan produkter finns endast hos välsorterade optiker.
Alternativt fraktfritt hem i brevlådan. 08-661 17 11

Soflin Pharma AB, Box 5239 | 102 47 Stockholm | www.soflinpharma.se



ERFARENHET • TRYGGHET • KUNSKAP
Frihet på hjul!

PERSONLIG LEVERANS
DIREKT HEM TILL DIG!

0705-582810 / www.batterifordon.se



BESTÄLL
KOSTNADS-
FRITT
VÅR NYA
KATALOG!



www.kristianstadbuss.se

www.belttravel.se

Tveka inte!

Bli medlem. Just nu 50.-

SMS:a namn och e-post till 0708 16 88 08



www.itseniorerna.se



KICKI BLEV AV MED SIN REFLUX

Kicki, 65, hade haft besvär med reflux i hela sitt vuxna liv. Trots flera läkarundersökningar blev det inte bättre. **Det neuromuskulära träningsredskapet IQoro blev vändpunkten.**



IQoro®

Läs mer i tidningen eller på
IQORO.COM

Allmän affärsjuridik | Avtalsrätt | Entreprenadrätt
Fastighetsrätt | Företagsrekonstruktioner | Konkursrätt
Svensk och internationell skatterätt | Inkasso



Stortorget 11, Malmö | Tel: 010-139 19 93 | www.gdlaw.se

Sträck på dig!

Hälsövästen den enda västen med patenterad hållningsteknik. **Köp rätt väst direkt!**



www.halsovasten.se
Motverkar ryggproblem
Bättre hållning



www.nyttoliv.se
040-40 35 33

Skydda dina kort från att bli skimmade.



**NYÖPPNING BUTIK!
DECEMBER 2020**

Hantverkarsvägen 7 i Sisjön!

Samma sortiment och service som tidigare:
elscooter, rollatorer, stödstrumpor, m.m.



Göran Sjödén Rehab Shop AB
www.rehabshop.se 031 711 9914



Lös resår
Sitter uppe men sitter inte åt



Utan tåsöm
Ingen söm som skaver över tån
Hela sortiment

Strumpor med lös resår



sockhuset.se
Strumpor på nätet

Lös resår

Bomull 140 kr/4 par
Bambu 160 kr/4 par
Kashmirull 260 kr/4par

Tåstrumpor

Bomull 150 kr/4 par

Stödstrumpa

Bomull 220 kr/2 par
Bambu 260 kr/2 par
Ull 300 kr/2 par

Halkstrumpa

Bomull 150 kr/3 par
Ull 200 kr/3 par
Kashmirull 250 kr/3par

Hälsocenter med behandlingar och yoga för inre balans

I Svedala har verksamheten Nyttoliv fått ta plats. Ett hälsocenter och en mötesplats för de som värnar om inre samt yttre hälsa och vill få en avkopplande stund i vardagen.

I den rymliga lokalen bland ekologiska produkter möter jag ägarna bakom konceptet Nyttoliv, Ingrid och Hans Breisner. Med välkomnande leenden visar de entusiastiskt upp lokalen de och många andra vistas i för harmoni, avkoppling och återhämtning.

– Till oss kan man komma för olika behandlingar med naturliga ekologiska produkter och avkopplande yogaklasser, säger Hans. Vi innehar ett helhetstänkt gentemot våra kunder och sätter alltid hälsan i främsta rummet. Vi vill vara ett naturligt val för alla människor som vill ha en stund för sig själva med behagliga behandlingar, föreläsningar, yogaretreats eller resor till väl utvalda platser.

Hans och Ingrid är noga med urvalet av produkter och ser till ett långsiktigt förbättrande snarare än snabba lösningar.

– För oss är det viktigt att ha produkter som vi tror på och kan stå för. Vi vill alltid utvecklas och därav är vi öppna för kunders förslag, nya produkter samt behandlingar, säger Ingrid.

Behandlingar av professionella

Hos Nyttoliv kan kunder skämmas bort med olika behandlingar som fotvård, hudvård och massage. Med en stor variation och bredd anpassas behandlingen utefter kunders behov och önskemål av tre professionella terapeuter med lång erfarenhet.

– Vi är alltid måna om våra kunder, lyssnar,



Nyttolivs butik i Svedala.

tar oss tid och känner av, berättar Ingrid.

För oss är det viktigt att förmedla ett lugn gentemot våra kunder och vi använder oss av avkopplande musik och eteriska oljor för att skapa en behaglig miljö.

Hälsoväst för bättre hållning och andning

2018 tog Ingrid och Hans över produkten Hälsovästen som är till för alla som vill bygga upp en hälsosam hållning.

– Hälsovästen drar bak axlarna vilket gör att hållningen blir bättre och att andningen förbättras, berättar Hans. Till att börja med används den 20 minuter vid två tillfällen

under en dag för att successivt öka tidsintervallet efter 2–4 veckor.

Hälsovästen är en produkt som ökar medvetandet kring hållning och ger fantastiska resultat efter bara några gånger. Hälsovästen kan underlätta för människor med osteoporos, parkinsons, scheuermanns sjukdom, kotkompression, kyfos, skolios, vid kognitiv terapi och andning vid tex KOL.

Retreats och yogaresor

Varje år arrangerar Nyttoliv yogaresor och retreats till olika destinationer tillsammans med en medarrangör som har en specifik kännedom om platsen. Detta gör att vi får



Ingrid och Hans Breisner.

- Utbudet hos Nyttoliv:**
- ✓ Medicinsk fotbehandling
 - ✓ Ansiktsbehandlingar
 - ✓ Massage
 - ✓ Yogaklasser, resor och retreats
 - ✓ Hälsovästar för bättre hållning
 - ✓ Ekologiska hud- och hårvårdsprodukter
 - ✓ Föreläsningar

vara med om unika upplevelser långt bortom turiststråken. Kommande resor är planerade till Frankrike, Italien och nytt för i år är resmålet Färöarna – ett land med en sagolik natur och ett lugn som bara måste upplevas.

– Till Färöarna åker upp till 15 personer på en oförglömlig resa. Här möts vi i yogan och lär känna oss själva och andra över god mat, härliga samtal och makalösa naturupplevelser. Det är ett fantastiskt sätt att se, uppleva och söka sig inåt. Något jag och Hans rekommenderar att alla någon gång borde uppleva.

– Vi på Nyttoliv är måna om människan och vill värna om hälsa genom genuina behandlingar, ekologiska produkter och resor som ger minnen för livet, avslutar Ingrid.

Med lång erfarenhet av affärsjuridik

Genom många års erfarenhet av både affärsjuridik och avtalsrätt har Juristfirman Drougge & Partners blivit kända för sin stora noggrannhet i branschen. Inom firman är inkasso även en betydande del och man är experter på skuldindrivning.

Jag har flera decennier av erfarenhet inom inkassohantering och obestånd. Flera av de avtal vi utvecklat har blivit bland de mest nedladdade i Sverige genom företagsorganisationers webbplatser. Men ofta behöver man förstå innebörden av de olika klausulerna och bestämmelserna. Sen är det alltid en stor fördel att skraddarsy avtalen och på så sätt säkra vissa bitar i just den bransch bolaget är verksam inom, berättar Roland Gullrös, jurist på Juristfirman Drougge & Partners.

Avtal med precision

Genom att granska rekommendationer från respektive branschförbund och gå igenom nationella och internationella avtalsmodeller får varje klient ett skraddarsytt avtal för just sin verksamhet. Aktuella lagar och bestämmelser tas in i beräkning och alla typer av avtal går att sammanställa.

– Det kan handla om samarbetsavtal mellan olika parter eller rena hyresavtal mellan fastighetsbolag.

Drougge & Partners arbetar inom alla olika branscher och inom en del avtalsområden finns färdiga avtalsmallar att tillgå.

Mallarna anpassas sedan efter varje klients behov och företag, det kan till exempel



Roland Gullrös.

Andrea Gullrös.

John Knutsson.

Vanessa de Vries

handla om konsult, handelsbolag- eller återförsäljaravtal.

– Även när vi gör avtal helt från grunden arbetar vi kvalitativt och effektivt. Det är bara att höra av sig så lämnar vi ett prisförslag, säger Roland.

Inkassotjänster

När en betalningsuppsmaning inte hjälper kommer Juristfirman Drougge & Partners in i bilden. Ofta behövs stöd vid indrivning av skulder och ibland kan det behövas riktade konkursansökningar när det gäller företag.

– Vi hjälper till att göra en begäran om betalning till gäldenärer, alltså den som lånat eller köpt en vara eller tjänst. Sedan följer vi upp med en konkursansökan om vi ser att fordran är förfallen.

För att enklare driva på ärendet inkommer klienten med bevis om alla omständigheter i fallet.

– Det är väldigt viktigt att vi får in all fakta och bevisning så att vi undviker att den person eller företag, alltså den svarande i fallet, kan komma med invändning i rätten eller en motfordran. Motfordran kan uppstå vid till

exempel fel på en produkt eller om tjänsten inte tillhandahållits som bestämt. Så vi är noggranna med att ha all information innan vi startar processen mot gäldenären.

På Juristfirman Drougge & Partners arbetar man inom breda områden men har samtidigt flera experter inom respektive juridiskt område.

– Alla som arbetar här har ett stort kunnande inom sitt område. Är man ett företag som behöver hjälp med ekonomi, skuldindrivning eller har några juridiska frågor så är det bara att kontakta oss, avslutar Roland.


HÖRCENTRALEN.SE

Betala mindre för hörapparatsbatterier!

Endast **19 kr** per förpackning

Frakt på 19 kr tillkommer per beställning.

Tel. 0243 - 20 41 43

www.horcentralen.se



PROVA PÅ BLOMBRUKET

20% rabatt (ord pris 365 kr) med koden "KVÄLLSPOSTEN"

Erbjudandet gäller t.o.m 20/11

Hållbara blommor - Floristens recept - Direkt i brevlådan

Blombruket är först i Sverige med att erbjuda det som kallas för "letterbox flowers", blommor i brevlådan. Vi levererar noga utvalda kompositioner av snittblommor med extra lång hållbarhet som du själv arrangerar i din vas med hjälp av floristens recept. Unna dig själv eller skicka ett blombud till någon du saknar lite extra just nu.

"Fantastiska blommor som stått längre än jag någonsin tidigare varit med om. Helt magiskt." Isabella, Stockholm.

www.blombruket.se



BLOMBRUKET

KEEP ON

Lev livet enklare

Sveriges största sortiment av stora och små hjälpmedel sedan 1999!



www.keepon.se





1,95%
finansierings-
ränta på nytt

Forsberg Edition 2021
Hobby De Luxe 495 UL
Nu 289 000 kr
Spara 13 300 kr!

Vi bjuder på mässfika!

Forsbergs Fritids Mässa!
Allt inför 2021 – På alla 7 center

Säkra upp säsongen 2021 redan nu och ta del av fina boka-tidigt erbjudanden!




Skattelättnad!
25 000kr
vid köp av husbil 2021

Vi kompenserar dig för skatten och du får pengarna insatta på ditt konto!

Extraöppet!
lördag & söndag
24-25/10
11-15

BJUV
Gnejsgatan 10
042-830 80
forsbergfritidscenter.se

ÖPPETTIDER
mån-tors 9-18,
fre 9-16, söndag 11-15

FRANKIA **NIESMANN + BISCHOFF** **Hobby** **büstrner** **Concorde**