



för ett rikare liv



gediget sittbadkar med massage, dusch och dörr

för mer information – kontakta

SAMECA AB

232 39 Malmö
tel 040-43 23 00
fax 040-43 23 43
www.sameca.se

Byt till sköna Jaco-skor!



Går Du omkring med onda fötter, är det troligen Dina skor som utformats mera för att behaga ögat än att passa foten. Onda fötter leder ofta till onda ryggar, så byt till Jaco skor. Som ger Dina fötter skydd och stöd utan att begränsa rörelsefriheten. Kontakta oss, vi skickar gärna information samt "fotmätare", så att Du kan beställa rätt storlek.

HB Rune Johansson & Co
Mossholmsvägen, 471 96 BLEKET
Tel: 0304-67 52 55
Fax: 0304-67 50 21
http://www.mossholmen.se

Nyponpulver 1kg

Finnalet (fruktkött & frön)



Nypon lindrar värk och stelhet, ger energi och bättre sömn.

Läs mer. www.helsenyt.com

1 rågad tsk, 2 - 3 ggr om dagen kan göra skillnad. **389,- / kg**

Levagott

Ink frakt + Pf
2-3 mån./ förp

Långsjöv 13. 45071 Fjällbacka
Tel: 070 25 50 424
e-mail levagott@telia.com

Lider du av Hallux Valgus?

Då har vi den perfekta skon för dig.

Extra tøjbar vid Hallux. Anatomisk och löstagbar innersula med stötdämpning i skon. Tillverkad i mjukt nappaläder med kardborreknäppning. Välkommen in och prova!



Svart eller beige
Stl 36-42

Skor - accessoarer - väskor

Vali
skor & accessoarer

Mellbygatan 3, Lidköping
Tel 0510-54 74 95
Öppet: mån-fre 10-18, lör 10-14



Vaksalagatan 22H, Uppsala
Tel 018-14 37 00
Öppet: mån-fre 11-18, lör 11-15

ULL I SÄNGEN

Sömnpöblem, spänningar, värk i kroppen, stelhet i muskler/leder...

Ull i sängen kan bli din räddning! Temperaturen i din säng är avgörande för din sömnkomfort. Ullen är ett oslagbart material som hjälper dig att hålla en jämn och behaglig temperatur alla årstider. När du sover gott kommer din kropp och själ till ro, och du vaknar utvilad, mjuk i kroppen och full av energi.

**HÖGSTA KVALITET
OSLAGBART LÅGA PRISER!**

Kontrollera pris hos oss innan du betalar onödigt mycket för samma produkter på t.ex buss- och charterresan.



Import direkt från tillverkaren i Tyskland av täcken, madrasser, kuddar m.m. i finaste kaschmir och merinolamm. Även magnet- och örtprodukter.

Vårat avtal med Reumatikerförbundet ger dig mycket förmånliga priser!
FRAKTFRITT OCH HANDLA RÄNTEFRITT!

Tveka inte, ring oss för broschyr och information!

MÅ VÄL PRODUKTER

Köpmangatan 35, 692 37 Kumla. Tel: 019-56 06 10

Vi har badkläder i hög kvalitet som tål klorerat vatten

Simdynor för vuxna

Badskor samt 2-färgade baddräkter!

Ring för information eller beställning

svensk badkonsult ab



Box 114 • 446 23 Älvängen • Tel. 0303-74 69 25 • Fax 0303-74 92 09

Bäddar från 3 290,-

OSLAGBART BÄST ÅRET OM!

ullbädden

SÄNGKLÄDER I FINASTE ULL FÖR GOD SÖMN

Sov gott i jämn och skön temperatur hela sommaren. Minimalt med damm och kvalster, samt lindring för stelhet/värk.

PASSA PÅ! MÅNGA FINA SOMMARERBJUDANDEN!
Ring för broschyr 0553-411 91 www.ullbadden.se Störst sortiment! Bäst pris!

SPA-RESOR TILL ESTLAND OCH LETTLAND



Sommar, sol och bad - och högklassiga spa-upplevelser i Estland, Lettland och Finland!

Fantastiska stränder och högklassiga span väntar dig bara en timmes flygresor bort! Eller efter en bekväm kryssning till Tallinn eller Riga!

Sveriges största arrangör av spa-resor!

Bra priser i sommar:

Kalev Spa	Tallinn	7/8, 14/8	4 ntr med båt	2190
S.Valss	Ösel	28/8	3 ntr med flyg	2690
T.Paradiis	Pärnu	18/6-13/8	3 ntr båt+flyg	3590
Tervis Spa	Pärnu	21/6-9/8	7 ntr med flyg	6490
Jurmala Spa	Lettland	13/8	5 ntr med båt	2140
Nådendal	Finland	7/8	3 ntr med båt	2290

I priset ingår flyg/båt, transfer (ej Kalev), måltider, behandlingar (ej Nådendal)

Vega RESOR 08 - 545 115 50
www.vegaresor.se

Beställ katalog!
Boka online!



Back on Track

Back on Track är namnet på dessa unika textilprodukter som utvecklats ur kombinationen av gammal kinesisk erfarenhet.

Ta dig tillbaka...
BACKONTRACKSHOP.SE
till ett rikt och aktivt liv.

Back on Track har dokumenterad smärtlindrande effekt, lindrar inflammation och minskar spänningar i musklerna.

Läs mer på www.backontrackshop.se

DU ÄR VIKTIG!
Låt stå!



A-ASSISTANS
LEIMIR AB

www.a-assistans.com
tel: 0650-54 15 52

SVENSKA SKOLAN
på södra Teneriffa

Grundskola och gymnasium. Skolan finns nu i ett bilfritt och handikappvänligt område nära Vintersol. Det går att söka bidrag för vistelsen på Teneriffa hos Cameliafonden.

Intresseanmälan: ordförande Anders Lyckefors
tel 0703-71 36 72
besök gärna www.teneriffaskolan.com
e-mail study@teneriffaskolan.se

krönikan

Dags att sommarforma kroppen



När jag var barn var somrarna väldigt långa. De började så fort den första solen tittade fram efter nyår. De räckte hela året på något vis. Fyllda av bad, glass, ledighet, värme och semester. Men någonstans mellan blöjor och körkort försvann den långa sommaren och ersattes av en lång vinter med slask i båda ändar, där sommaren bara är ett grönt litet komma innan nästa års slask tar fart.

Numera är det annat än värmen som gör mig uppmärksam på min korta sommar. Till exempel detta att det stinker om soporna, det är ett säkert sommartecken. Och myrgång- en över köksgolvet. Gräset som växer över skorna om man inte rör sig tillräckligt fort. En nyplockad blomsterbukett på bordet i vardagsrummet, som jag måste flytta på när jag ska titta på TV.

Men mest märker jag sommaren på min frus blick när jag glömsk av tiden står och filosoferar för mig själv framför badrumsspeglén. Hon klappar sig menande på sin mage och frågar retoriskt: -Vad är det som är tjockt och runt och inte borde ha badbyxor.

Egentligen vill jag ju svara att det är hon, men istället hör jag mig säga att jag minsann tänkt mig lite träning.

Jag försökte med jogging nyligen. Det var traumatiskt.

Det första jag lade märke till var att det inte längre duger med de blå jympadojorna som fanns på den tiden då skolmatsalen kallades för barnbespising. Idag ska det vara modeller av senaste snitt från märken som stavas på ett sätt och uttalas på ett annat. Gärna datorkopplade, fjädrande, men tyvärr inte självspringande.

Det andra jag lade märke till är att det finns tusentals joggere som alla springer, men av olika skäl. Det finns t.ex. tjejer som målar upp sig och letar efter drömprinsen. Det finns drömprinsar som springer vilse och det finns också tjejer som inte målar sig. De övar sig istället på att springa ifrån de vilsna drömprinsarna.

Det tredje som plötsligt slog mig var att jogging, det betyder jobbing, jättejobbing.

Jag inledde med att ta en sväng ner mot affären hemma. Den ligger ca 100 meter hemifrån. Efter en stund började