



Månadsnytt

Årgång 24 - Nr 1 - Januari 2008

**Sveriges Pensionärsförbund - Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen**

Välkommen till ett aktivt SPF-år 2008!

Så har vår SPF-förenings trettioförsta verksamhetsår inletts, även om den formella avslutningen av 2007 först sker vid årsmötet den 31 januari.

Verksamheten under 2008 bedöms komma att bli nära densamma som under 2007. Tre verksamhetsområden kommer dock att bli speciellt uppmärksammade, nämligen friskvård, äldrefrågor (80+) och frågor viktiga för de nya, unga medlemmarna (fyrtioalisterna). Vi kallar dessa områden för 2008 års satsningsområden. Även studiecirkelverksamheten skall vi försöka aktivera.

Tiderna för våra olika möten kommer att förändras för att få en bättre spridning av mötena över månaden. Fr.o.m. mars kommer månadsmötena därför att hållas första tisdagen i månaden, Vetgiriga Veteraner tredje tisdagen i månaden medan Träffen i fortsättningen endast kommer att ha verksamhet lördagar med udda veckonummer. En viss samordning av programverksamheten kommer



också att ske för att åstadkomma ett mer allsidigt programutbud och för att bättre kunna tillmötesgå medlemmarnas önskemål.

Vid årsskiftet var vi 1416 medlemmar i föreningen, vilket är precis samma medlemsantal som vid föregående årsskifte. 102 nya medlemmar har tillkommit, 44 har avlidit och 58 har lämnat föreningen. Drygt 150 medlemmar kommer under året att vara verksamma som funktionärer i föreningen. Ett varmt tack till alla Er som vill ställa upp och göra en insats för föreningen. Föreningens medlemsavgift är oförändrad: 200 kronor, varav förbundet skall ha 110, distriktet 35 och vi själva för egen verksamhet 55 kronor.

Min förhoppning är att 2008 skall bli ett bra år för föreningen och dess medlemmar. Jag tar gärna emot synpunkter på vår verksamhet, dock helst per brev eller e-post.

Välkommen till ett nytt SPF-år 2008.

Allan Hede

ÅRSMÖTE

Torsdag 31/1
kl. 14.00

Se ruta på sidan 3

SENIORBIO

Onsdag 13/2
kl. 15.00

Läs på sidan 3

Se upp med halkan

Läs Ullas C:s
krönika på sid 14

Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt, tisdagen den 19 februari.

Distribution, fredagen den 29 februari.

Måndagen 28 januari kl 14.00

Träffen. Karlskogiana. Karin Öhman: Berättar om Karlskogas historia.

Torsdagen 31 januari kl 14.00

Årsmöte. Missionskyrkans samlingsal. Åsa Bergfalk och Jan Kenneth Rönning står för underhållningen. Anmälan till exp. tel: 302 40 senast onsdagen 30 januari kl 11.30 eller till Thua Eriksson tel: 302 88.

Lördagen 2 februari kl. 10.00-12.30

Träffen. Lilian Roos spelar, sjunger och visar tavlor.

Tisdagen 5 februari kl. 14.00

Vetgiriga Veteraner. Missionskyrkan. "Den svenska visskatten". Rolf Rondahl sjunger och berättar. Anmäl till exp. tel: 302 40, senast 4 februari kl. 11.30. Kaffe plus semla.

Torsdagen 7 februari kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Måndagen 11 februari kl.14.00

Träffen. Karlskogiana. Ove Aronsson: "Om Nobel och hans släkt."

Onsdagen 13 februari kl 15.00

Seniorbio på nya Saga-bio: MARIE ANTOINETTE. Se notis.

Onsdagen 13 februari kl 18.00-20.00

Karlskoga lasarett. "Hur förebygga och behandla kranskärslsjukdomar?"

Torsdagen 14 februari kl 14.30

Solbringen. "Mat för äldre" Madeleine Lagerlöf, se sidan 9.

Fredagen 15 februari kl. 13.30

SPF-Klubb Nickkällan. Rolf Rondahl: Sjunger Ewert Taube och Dan Andersson och andra visor.

Lördagen 16 februari kl. 10.00-12.30

Träffen. Sune Olson och Nisse Hahne kåserar

Torsdagen 21 februari kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Måndagen 25 februari kl. 14.00

Träffen. Karlskogiana. Lennart Jakobsson och Ulf Karlsson om gamla vykort.

Lördagen 1 mars kl.10.00-12.30

Träffen. Oliver Eiderbrant visar bilder och berättar från kryssning på Volga.

Tisdagen 4 mars kl. 14.00

Månadsmöte. Missionskyrkans samlingsal. OBS! Dagen. Program meddelas senare.

Onsdagen 5 mars kl 18.00-20.00

Karlskoga lasarett. "Ledgångsreumatism och artros".

Torsdagen 6 mars kl 14.00

Träffen. Kafferepet.

Måndagen 10 mars kl 14.00

Träffen. Karlskogiana. Sune Olson och Nisse Hahne kåserar.

Tisdagen 11 mars kl. 14.00

Biblioteket. Margareta Eklind om litteratur, mm. Se även sidan 9.

Lördagen 15 mars kl 10.00-12.30

Träffen. Påskpyntutställning. Våfflor.

OBS! Inget månadsmöte i februari. Ny dag för månadsmöten: 1:a tisdagen i månaden. Ny dag för Vetgiriga Veteraner: 3:e tisdagen i månaden.

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Anita o Jan-Erik Andersson, Margaretavägen 3
Bengt Gibson, Skyttelvägen 13
Jan Hägg, Gösta Berlings väg 2 E
Anita o Lars Hörman, Malmhagsvägen 21 F
Kerstin Micic, Gymnasistgatan 26
Gerlinde Moberg, Vetevägen 10
Karin Paulsson, Fältjägarvägen 15
Lauri Rajaniemi, Distansvägen 30
Aaro Saukko, Skogsåsstigen 3
Siv o Sture Thorson, Ölsboda 519, Dfs
Jan Eric Wesström, Tvåbackarstigen 2 A
Sören Wigren, Husarvägen 32
Anita Öjendal, Trestegsvägen 6

Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:
Annonser:
Kansli och expedition:

Föreningens ordförande:
Föreningens sekreterare:
Föreningens kassör:
Föreningens hemsida:
Föreningens PlusGiro:
Föreningens Bankgiro:
Tryckning:

Jan-Erik Averås, tel 72 53 00, 070-328 11 77. E-post: m-nytt@karlskogabredband.se
Bengt Aldén, Jan-Erik Averås, Ulla Carlström, Birgitta Hede och Inge Liljegren.
Britta Gillberg, tel 527 11
Solbringen, Loviselundsv. 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.
E-post: 0586-30240@telia.com Öppen vardagar kl. 10-12.
Allan Hede, tel 536 02. E-post: hede.abma@telia.com
Ulla Averås, tel 72 53 00. E-post: ulla@averas.se
Gunnar Nordström, tel 546 79. E-post: gunnar.nordstrom@tele2.se
www.spf.karlskoga.just.nu
94 41 25-4
5715-5640
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Välkommen till föreningens

ÅRSMÖTE

Torsdagen den 31 januari kl. 14.00
i Missionskyrkans stora sal

Hälsningsanförande: **Allan Hede**

Parentation: **Monica Albertus**

Underhållning:

Åsa Bergfalk och Jan Kenneth Rönning

Årsmötesförhandlingar och avtackningar

Efter avslutat möte inbjuds i samlingshallen till gemensam pratstund med fika och dopp samt lotteridragningar bl.a. på kaffebiljetten som sedvanligt kostar 25:-.

Föredragningslista till årsmötesförhandlingarna samt årsberättelsen för 2007 och valberedningens förslag till ledamöter 2008 kan hämtas i skriftlig form på expeditionen samt läsas på föreningens hemsida

www.spf.karlskoga.just.nu

Anmälan om deltagande till expeditionen tel 302 40 eller till Thua Eriksson tel 302 88 senast onsdagen den 30 januari kl 11.30.

Suneförfattaren Anders Jacobsson på Vetgiriga



Seniorbio

Onsdagen den 13 februari kl .15.00

på Nya Saga-Bio. Pris 50:-

MARIE ANTOINETTE

Kirsten Dunst i huvudrollen porträtterar den österrikiska barnprinsessan som gifte sig med Frankrikes unge och ointresserade kung Ludvig XVI. Vi får följa Marie Antoinette från det att hon vid fjorton års ålder anländer till hovet i Versailles. Vi följer kronprinsens blivande brud fram till revolutionens utbrott och monarkins fall. Ett liv i lyx och slöseri kom att försegla hennes öde. Det är vackra miljöer, vackra kläder och följsam musik. En njutning och en filmisk gräddbakelse!

Regi och manus : Sofia Coppola

Speltid: 1 tim 58 min.

Från höstens visningar rapporteras att oktoberfilmen sågs av 20 personer. November- och decemberfilmerna sågs av ca 40 personer vardera. Det är lite för få i publiken för att det ska gå ihop, men det är, som jag uppfattat det, nöjda åskådare. Ska vi säga att vi når upp till minst 50 personer denna visning?

I övrigt har jag har fått en del förfrågningar om att få se äldre filmer i bemärkelsen från 40 och 50-tal. De filmer vi har möjlighet att visa är högst 10 år gamla. En visningsrättighet går ut efter ett litet antal år och sen förvaras 1 kopia av filmen fryst på Filminstitutet.

Med förhoppning om ett trevligt och välbesökt seniorfilmår!

Kjell Selander

Den 4 december förra året besöktes Vetgiriga Veteraner av Anders Jacobsson, som tillsammans med Sören Olsson är författare och upphovsman till Suneböckerna.

Det blev en högtidsstund i humorns och de glada skrattens tecken, när Anders berättade om alla upptåg och vardagsepisoder som gett stoff åt de populära böckerna.

– En författares största privilegium är att han kan ljuga hur mycket som helst bara det är trovärdigt, sade Anders, och berättade ingående att han först råkat gå till Pingstkyrkan och därför kommit lite sent till vårt möte. Fan tro't.

Anders är uppväxt i Karlskoga och son till föreningens nuvarande eminente valberedare, Owe Jacobsson.

Text och foto: Jan-Erik Averås

Traditionsenlig Knutsfest



Den 11 januari gick, som avslutning på jul-och nyårshelgerna, årets Knutsfest av stapeln. Solbringens kök hade sedvanligt tagit fram en utsökt måltid och man samlades till sköna toner av Rune Lundells Trio. Efter maten ägnade sig de ca 80 deltagarna i tre timmar åt ett intensivt dansande. Rune Lundells Trio var för kvällen förstärkt med Nils Hahne på trumpet och de kunde verkligen med sitt melodival och sina sångröster få fram den rätta igenkännande känslan hos alla. Ett stort tack till alla dem som hjälpte till på ett så charmant sätt.

Text och foto: Inge Liljegren

Notiser

Årsmärket till medlemskortet är ett litet rektangulärt märke, som skall klistras på medlemskortet för att det ska gälla 2008. Märket medföljer detta nummer av Månadsnytt tillsammans med inbetalningskort för medlemsavgiften. Observera så att det inte kommer bort. Det är nämligen litet och sitter på en lapp av A-5 format med text "SPF – Seniorer i tiden".

Upphittat: Ett paraply är upphittat efter Hjalmarresan till Örebro; finns att hämta på exp. Rutigt mörkgrönt och mörkblått.

Hemsidan www.karlskoga.se har fått en riktig ansiktslyftning. Om Du har Internet så gå in och kolla. Man hittar nu lätt till det mesta om kommunen.

Utbildning i datorkunskap och digitalkamera kommer att starta i mars under ledning av elever vid Bergslagsskolan.

Stämmingsfullt Luciafirande

I samband med Månadsmötet torsdagen den 13 december fick vi besök av Karlskogas folkvalda Lucia med tärnor inför en i det närmaste fullsatt kyrksal i Missionskyrkan. Årets Lucia, Lisa Jacobsson, med sina sex tärnor gav även i år prov på god sångkonst med de numera traditionella Lucia- och julsångerna. En härligt stämmingsfull stund.



Karlskogas Lucia, Lisa Jacobsson, med tärnor gör entré i Missionskyrkan.

Luciaarrangemanget var även i år ett samarrangemang mellan Kiwanis duktiga medlemmar och Karlskoga Tidning. Luciadagen innebär för Lucian och hennes tärnor ett synnerligen späckat dagsprogram från tidigt på morgonen till den avslutande högtidliga kröningen i Bregårdsskolans aula på kvällen.

Innan det var dags för Luciabesöket avhölls själva månadsmötet i samlingsalen. Inge Liljegren hälsade välkommen och nämnde bl.a. att Träffen på lördagarna endast kommer att vara öppen varannan vecka. Det blir veckor med udda nummer och mellanliggande lördagar är det alltså stängt. (Se f.ö. Almanackan)

Inga-Stina Ander informerade också om friskvårdens verksamheter. På Colluseum Club blir det för dem som tecknat sig ett informationsmöte den 21 januari. Stavgången fortsätter planenligt. Se vidare information i Månadsnytt, påpekade Inga-Stina Ander.

Den för dagen något justerade ordföranden Allan Hede läste påpassligt på äkta Brunskogsmål Gustav Frödings skröna "Julafta i harrgårlsköke". För detta fick han applåder.

Efter Lucians besök i kyrksalen avnjöts en god kopp kaffe i samlingsalen och ett antal lyckliga kaffelottsvinnare kunde sedan dessutom kvittera ut var sitt halvt kilo kaffe.

Text: Bengt Aldén Foto: Inge Liljegren

Som lärare i Thailand efter tsunamin

Januari månads Vetgiriga Veteraner fick höra en intressant berättelse av Janne Karlsson om hans och familjens vistelse i Thailand under 4 månader efter tsunamin.



Janne och hans familj hade beställt en vanlig turistresa till Thailand i februari 2005, men tsunamin kom emellan. Istället för några veckor blev det flera månader med lärarjobb i den svenska skolan på ön Koh Lanta.

Koh Lanta drabbades inte fullt så illa av tsunamin som en del andra delar av landet, men det var ändå lätt att se följderna. Många blev av med sin försörjning och de insamlade pengar som familjen fått med från Sverige kom väl till pass. De s.k. sjözigenarna som förlorade hus och båtar fick en del och den thailändska skolan fick pengar till leksaker. En restaurangägare som fått allt förstört är ett annat exempel på en hjälpsats.

Janne berättade om hur familjens liv var under tiden på Koh Lanta. Man bodde trångt, men saknade ingenting. Många intressanta utflykter blev det och man fick se en hel del av djur och natur och bl.a. en festival.

Det dröjde ganska länge innan familjen vågade sig på en tur till Phi Phi-öarna, där det som vi vet blev en enorm förödelse. Stämningläget var där helt annorlunda än på Koh Lanta. Man upplevde att det var skrämmande tyst. Det kan nog inte bli annat när man fortfarande söker efter omkomna.

Något som Janne återkom till flera gånger var känslan av lugnet och fridfullheten där de bodde. Man kommer in i en helt annan livsrytm än hemma. Någon av åhörarna frågade: Hur var det då att komma hem? Svar: det var hemskt.

Förutom den intressanta berättelsen fick vi se många vackra (och en del dystra) bilder, från familjens vistelse på Koh Lanta, från olika utflykter och även en tur till Malaysia.

Text: **Birgitta Hede**

”Lapplisor”! och Salvia gästade Träffen

Lördagen den 1 december var det Lapplisornas och Karin ”Salvia” Erikssons tur att visa upp sina alster på Träffen.

Konstgruppen, som kallar sig Lapplisorna, träffas regelbundet för att tillsammans förfärdiga i första hand vackra lapptäcken. Gruppen har tidigare varit större, men fortfarande är bl.a. Inga-Lill Eriksson och Astrid Bjurström aktiva och de håller vanligtvis till i Studieförbundet Vuxenskolas lokaler.

Ett av gruppens vackraste lapptäcken finns f.ö. i Bregårdsskolans aula som ett av skolans konstverk. Det lapptäckets motiv är ett kollage av flera av Karlskogas kännemärken.

Karin Eriksson visade också upp en kollektion fina silversmycken från Salvia.

Gott adventskaffe bjöd också värdparet på denna dag.



Från vänster: Inga-Lill Eriksson och Astrid Bjurström sittande framför ett av sina lapptäcken.

Nya programdagar

För Månadsmöten: 1:a tisdagen i månaden.

För Vetgiriga Veteraner: 3:e tisdagen i månaden.

För LördagsTräffen: Lördagar udda veckor.

För detaljprogram se Almanackan på sidan 2.

Månadsmötet i november diskuterade föreningens verksamhet

Under 2006 gjordes en enkät bland SPF:s medlemmar i Karlskoga. Den gällde både månadsmötena och andra delar av SPF:s verksamhet. Resultatet har presenterats i Månadsnytt, men det har inte förrän nu blivit tillfälle till diskussion på ett möte.

Inge Liljegren inledde och gick igenom vad som allmänt gäller för månadsmötena. Allan Hede presenterade de tre områden som styrelsen har kommit fram till att vi bör prioritera. Det gäller följande:

1. Friskvård
2. Stöd till de äldsta medlemmarna (80+)
3. Gehör för de nyare medlemmarnas önskemål (40-talisterna).

Inga-Stina Ander gick igenom punkterna 1 och 2.

Det blev sedan diskussioner vid varje bord, som sedan presenterades för alla. Samtliga ställde helt upp på att de tre nämnda områdena är viktiga.

Diskussionerna gällde bland annat månadsmötena, Träffen, Vetgiriga Veteraner etc. Här görs ett försök till sammanfattning av vad grupperna kom fram till.

Månadsmötena

Enkäten visade att de flesta var nöjda med tider och lokal, vilket bekräftades här. Vid behov, d.v.s. om man räknar med stor tillslutning kan man tänka sig missionskyrkans kyrksal eller Källaren i Folkets Hus. När det gäller vad mötena ska innehålla finns det naturligtvis diverse synpunkter. Information från styrelsen bör ingå. Synpunkter på pro-

gram: Samhällsinriktade program med bra information som gäller äldre människor t ex från tjänstemän från socialen, försäkringskassa m.m. Det kan gälla sociala frågor, friskvård och liknande. Gruppdiskussioner visade sig vid detta möte vara en bra form för deltagarna att yttra sig och komma i kontakt med övriga. Det var livliga samtal vid alla bord. Man vill också gärna ha någon form av underhållning eller lättsamma aktiviteter. Förslag som framkom: tipspromenader (inom lokalen), författare (gärna lokala), sångare, musiker, trubadurer, allsång (föreslog någon grupp). Lägg lite pengar på underhållning i stället ”för att samla på hög”. Man kanske kan ta inträde vid behov?

För att ta hand om de nya medlemmarna när de kommer till sina första månadsmöten är det viktigt med någon form av fadderverksamhet (kan- ske värdar). Det är svårt att bryta sig in i redan etablerade bordsplaceringar, eftersom det tycks finnas risk för ”kotterier”. En av anledningarna till att vara med i SPF är ju att få sociala kontakter.

Man vill ha mer marknadsföring om månadsmötet, t.ex. i en markerad ruta i Månadsnytt.

Vetgiriga Veteraner

Inte så många synpunkter, men programmen för Vetgiriga och Månadsmötena kan samordnas så att det blir en bra spridning i innehåll. Vetgiriga bör ha kunskapsinriktning (även svåra ämnen). Det kan vara föredrag på uppåt 1 timme. Månadsmötena bör däremot vara inriktade på föreningsin- formation, lättare informationsämnen och under- hållning.

Träffen

Det räcker att ha den öppna varannan lördag. Fördelarna blir att det blir lättare att få funktionärer och lättare att hitta på program.

Månadsnytt

Allmänt tycker man att den är bra som den är. Det har ibland hörts synpunkter att det är för mycket resereportage, men många anser att sådana absolut hör hemma i tidningen, men det får naturligtvis inte ta över. Utgivningstidpunkt i förhål- lande till Månadsmötena diskuterades



Kaffebordsöverläggningar under ledning av Gunnar Nordström. Från vän- ster: Hjalmar Ögren, Gunnar Nordström, Franck Bucher, Karl-Aage Hansen och Gunnar Hjortsberg.

kort utan att något förslag på förändring framfördes.

Våra äldsta medlemmar

Väntjänstens arbete bör tas upp igen. Bilskjuts kan vara viktigt, men väntjänsten kan vara mycket mer. Telefonkedjornas betydelse betonades. Detta är kanske något att tänka på då resurserna för Kontaktens arbete kommer att minska.

Fixartjänst, bilskjuts (med viss betalning för att man ska vilja utnyttja erbjudandet), mentor, ledsagare till möten m.m. berördes också och ansågs väsentliga.

40-talisterna

De är oftast friska och aktiva. De lockas nog bäst med resor, utflykter eller allmän friskvård.

Några allmänna synpunkter

Använd gärna mera av pengarna direkt till medlemmarna, t ex subventionering av fika vid sammankomster.

Arbeta för att motverka bildning av kottier.

Centralare start av aktiviteten stavgång – svårt att ta sig till Aggerudsspåret.



I diskussion kring kaffebordet från vänster: Majken Lason, Anders Björndahl, Lennart Avesand, Anders Jones och skymd Birgitta Jones.

Något forum man kan anmäla sig till om man vill bli funktionär.

Till sist en viktig fråga

Varför är vi med i SPF? Svaret är ofta att SPF ska ta vara på mina intressen. Styrelsen måste då få reda på vad som är medlemmarnas intressen.

De livliga diskussionerna pågick omväxlande med förtäring av kaffe och mycket uppskattade goda smörgåsar. Fortsätt med dessa om det finns tid att göra dem, ansåg deltagarna.

Text: Kajsa Werner och Birgitta Hede

Medlemsförmån 2008

Gäller alla medlemmar i SPF Örebro län

15 %

på hem-, bostadsrätts-, fritidshus- och villahemförsäkring
Rabatten gäller även för tilläggsförsäkringar.

10 %

på personbilsförsäkring
Rabatten gäller delkasko-och vagnskademomenten

Centralplan 3, 691 32 Karlskoga, Telefon 0586-347 87
Drottninggatan 4, 701 44 Örebro, Telefon 019-19 46 00
www.lfbergslagen.se



*Britt-Marie Danielsson rapporterar från
Kommunala pensionärsrådet, KPR:*

Karin Björkman ny socialchef

Vid 2007 års sista KPR-sammanträde presenterades kommunens nya socialchef, Karin Björkman. Hon har sina rötter i Storuman, där hon började som vårdbiträde. Karin har gått den "långa vägen" och har haft olika chefsbefattningar. Den senaste var i



Örebro där hon ansvarade för en kommunedel. Nu ser hon fram emot det heltäckande sociala ansvaret för hela Karlskoga kommun.

Socialens krisiga ekonomi

Karin redogjorde för det krisiga ekonomiska läget. Innan personalneddragningar blir aktuella ska neddragningar ske på utbildning och i bilparken. Fokus ska sättas på verksamheten. Förebyggande insatser och effektiviseringar har hög prioritet liksom kontakten med vårdtagarna.

Idéer kring kollektivtrafiken

Peter Grönlund, trafikingenjör, informerade om tankar och förslag inom kollektivtrafiken. Målet är att det skall bli enklare och effektivare att åka buss. SPF förde fram synpunkterna från månadsmötet den 25 oktober. Peter tar gärna emot förslag och önskemål från allmänheten tel. 613 65, mobil 070-416 13 65.

Stöd från kyrkan

Berit Ringvik och Olof Sjöberg redogjorde för kyrkans möjligheter att delta i vården, främst genom att vara medmänniska, lyssna och samtala om vårdtagarens tankar och frågor. Kontakten med kyrkan sker genom omsorgspersonalen.

Rutiner för hjälpbehövande vårdtagare

Rutiner finns när hjälpbehövande vårdtagare besöker annan kommun, gör besök utanför trygghetslarmets radie eller det ordinarie boendets enhetsgräns. Rutinen är att den enskilde eller närstående i akuta ärenden kontaktar Räddningstjän-

ten för att få hjälp. De kontaktar aktuellt vårdlag eller annan befattningshavare för eventuell hjälpinsats.

Bengt Johansson informerade om aktuellt från kommunkansliet bl.a. belysning i Aggerudsspåret, badhuset (besök www.karlskoga.se där det finns många förslag), teknikcollege, försäljning av tomt-rätter och flyktingmottagandet.

Socialen höjer priser och behöver hjälp

Socialförvaltningen aviserade prishöjning med 5 kr på matlådor samt nytt beräkningssätt med kvadratmeter som bas för snöröjning och gräsklippning; maxtaxan höjs med 28 kr till 1 640. Minibelopp att behålla efter hyra och omvårdnad blir 4 021 för ensamstående och 3 704 kr var för mark.

Socialförvaltningen vänder sig till pensionärsföreningarna för att få hjälp med kaféverksamheten på Saxlyckan och Lötängen. Uppgiften är att koka kaffe och ansvara för brödet. Hör av dig till expeditionen om du kan hjälpa till.

Viktiga synpunkter framförda

Medlemmarnas synpunkter som framkom vid månadsmötet 25 oktober har lämnats till socialnämnden, kommunkansliet och övriga pensionärsföreningar för kännedom. Politikerna träffar oss gärna vid ett diskussionsmöte – dock med god framförhållning, minst 3 månader.

*Text: Britt-Marie Danielsson
Ledamot i KPR*

Smålucior på Träffen



Foto: Majken Lasson

Lördagen den 8 december kom Lucia i form av elever från klass 3 på Rävåsskolan till Lördagsträffen. Deras lärare, Anna-Lena Einarsson, hade övat in Luciasången och flera andra julsånger med barnen och en av pojkarna spelade på tuba. Allt blev mycket uppskattat. Efteråt fick barnen saft och pepparkakor.

FRISKVÅRDSRUTAN

Aktiviteter i kommunens, Bofors Gymnastikförenings (BG), Korpens, Colluseums och egen regi.

Strandbadet

Vuxensim

tisdag och fredag 10.00-11.30
torsdag 17.00-19.30
Kostnad 35 kr/gång fm-tid,
40 kr/gång em-tid, 320 kr/10 ggr

Morgonbad

tisdag och fredag 6.15-08.00
Kostnad som vuxensim

Vattengymnastik

måndag 14.00 och 18.45
torsdag 10.30 och 19.30
lördag 09.00
Kostnad 600 kr/termin med fri tillgång till alla pass

Träningspasset (styrketräning)

inklusive simning
måndag till fredag 09.00-20.00
Kostnad 45 kr/gång, 360 kr/10 ggr.
Personligt träningsprogram
engångskostnad 100 kr
Beställ tid hos Urban Kock 070-4162502

Uppvärmning i grupp (kö)

tisdag och fredag 09.00-09.35
09.40-10.15
10.20-11.00

Kostnad en gång per vecka 400 kr
två gånger per vecka 600 kr
Anmälan 612 20

Bofors gymnastikförening

Katrinedal

Lättgympa måndag och onsdag 16.00-17.00

Nobel

Lättgympa onsdag 10.00-11.00
Kostnad 400 kr för seniorer

Korpen

Nickkällan

Lättgympa tisdag 10.00
Kostnad 150 kr/termin

Sensus/Skrantahuset

Lättgympa måndag 14.00
Kostnad 150 kr/termin

Colluseum Club

Besök den 21 januari kl. 14.00.
Personlig kontakt togs med föränmälda.

Aktiviteter i SPF:s regi

Lättgympa

Solbringan onsdag 14.00
(start 30 jan 2008)

Stavgång

måndag Kanalspåret 14.00
(start 28 januari med samling Solbringan)
onsdag Nobelspåret 14.00
(start 30 januari med samling Nobelhallens parkering)
torsdag Aggerudsspåret 10.00
(start 17 januari)

Biljard, bowling, golf och internationell dans
fortsätter som vanligt. Samordnare se Lathunden.

Kommande aktiviteter

Mat för äldre

Torsdag 14 februari kl. 14.30 Solbringan
Madeleine Lagerlöf, se nedan

Litteratur mm

Tisdag 11 mars kl. 14.00 Biblioteket
Margareta Eklund

Välkomna till ett nytt aktivitetsår!

Inga-Stina, Lili-Ann och Gudrun

Mat för äldre

Madelene Lagerlöf från folkhälsoförvaltningen kommer till **Solbringan torsdagen den 14 februari kl. 14.30** och talar om vikten av att äta rätt. Hon ger tips och idéer om enkla näringsriktiga rätter, som kan tillagas av alla, män såväl som kvinnor. Hon berättar också om ett nyligen avslutat projekt i Uppsala om just mat för äldre. Vår förhoppning är att vi kan starta en eller ett par matlagningscirkel under våren.

Anmälan till expeditionen, tel 30240, **senast onsdagen den 13 februari kl. 12.**

Välkommen!



Har du hört det senaste? Om inte så borde du besöka Synsam.

Hos Synsam hittar du alltid den senaste tekniken. Nu även för din hörsel. I ett unikt samarbete med Comfort Audio har vi hörsel förstärkaren Comfort Contego – den mångsidiga trådlösa hörselprodukten, som kan liknas vid läsglasögon för öronen. Lika smidiga att ha med sig som bekväma att ta på sig när de behövs. Kom in så berättar vi mer. Välkommen till en legitimerad optiker!

NU KAN DU ÄVEN BOKA DIN SYNUNDERSÖKNING PÅ SYNSAM.SE



GLASÖGONSPECIALISTEN SYNSAM

BERGSMANSGATAN 6 · KARLSKOGA · 0586-640 70 · MEDBORGARGATAN 6 · DEGERFORS · 0586-400 91
ÄVEN LÖRD.ÖPPET 10.00 – 15.00 ENDAST I KARLSKOGA

Sickan minns:

12 år som reseledare för SPF-resor

Den som har gjort en resa har alltid något att berätta. Så står det på sista sidan i Månadsnytt.

Tolv år låter mycket, men ni anar inte vad tiden går fort när man har roligt.

När vi hade vårt upptaktsmöte i höstas, så sade jag att det kändes som förr, då man började skolan igen efter ett långt sommarlov. Att få träffa sina kamrater igen.

Nu ska jag sluta som reseledare, men mina reskamrater finns ju kvar här i SPF-föreningen. Vi träffas säkert på någon resa.

Det har varit många resor under åren och alla har givit mig något att minnas – teater, musikaler, museer, natur och landskap, städer, utlandsresor (14 resor i Europa). Det är mycket att se även här i Sverige, bland annat i vårt eget landskap. Våra vårresor har varit populära – Gotland, Öland, Visingsö, Ven och många andra platser. Jag behöver inte räkna upp alla, för våra resenärer har dem i gott minne själva.

Minns särskilt Hurtigruten

En resa som fastnat lite extra i mitt minne är "Hurtigruten" – buss till Gardermoen, sedan flyg till Kirkenes. Där gick vi ombord på M/S Narvik. Vi åkte till Trondheim och på vägen dit passerade vi många otroligt vackra fjordar. Kamerorna kom verkligen till användning. Några tänkte: "Har jag film så det räcker?" Vi hade räknat med att få se midnattssolen, men bara en liten strimma fick vi se bakom molnen.

Vi lade till vid många små och lite större fiskebyar. Bland de större kan nämnas Tromsø, som är "porten" till Ishavet. Många polarexpeditioner startar härifrån. Hammerfest är också en minnesvärd ort. Där bedrivs en av Norges största rennäringar. Vi besökte Nordkapsplattan, som reser sig 307 m rakt upp ur havet. Det var en mäktig synupplevelse. När vi anlände till Trondheim, besökte vi Nidarosdomen, som är ca 975 år.

... och Tjeckien med Sydböhmen

En annan resa som också fastnat lite extra är resan till Tjeckien och Sydböhmen. Det var en resa under den vackraste årstiden (maj) då rapsfälten

blommade gula och doftade honung. Frukträden blommade, ja, allt var helt underbart vackert. Doften av honung hade vi med oss i bussen.

Prag som vi besökte, anses av många vara den vackraste staden i Europa. Under 2:a världskriget bombades många städer, men Prag klarade sig tämligen bra. Det betyder att de vackra byggnaderna i barock och gotisk stil står oskadda kvar.

Sydböhmen med sina gamla städer, kyrkor, kloster. Katakomberna i Tabor. Mycket sevärt.

Bara ett axplock: Wien, Berlin, London, Holland, Estland (Spa).

Under våra resor har vi haft mycket trevliga och kunniga guider. De har lotsat och delat med sig av sitt kunnande.

Oväntat och pirrigt men mest roligt

En rolig sak som hände en resa: En resenär hade ofta svårt att passa fastställd tid, speciellt på morgnarna. Vi fick då leta länge innan alla var samlade. En morgon när vi kom tillbaka till bussen "tomhänta" var den saknade där och säger då: "Det är då konstigt, att man ska behöva vänta på reseledaren". Allmänt skratt.

En annan händelse: När vi skulle stiga på båten till vårt hotell från Mainau klev två resenärer på fel båt. Det blev lite oroligt i gruppen, men det ordnade sig så småningom. När alla åter var samlade, så firade vi det med ett litet party.

Tack och lycka till i fortsättningen

Jag har ingalunda varit ensam reseledare under åren. Elvi Ström och jag följdes åt under flera år. Under de tre senaste åren har Ingmar Carlsson varit den jag delat arbetet med. Ingmar kommer också att sluta som reseledare. Nu ska vi bara vara resenärer och sitta långt bak i bussen.

Jag vill tacka alla resenärer som varit med under åren. Jag har fått många vänner och många goda minnen. Ett tack också till Allan Hede för de vackra orden i Månadsnytt (nov.).

Så önskar jag de nya reseledarna Marianne Kornelid och Folke Lund lycka till. Ni har mycket trevligt att se fram emot.

Sickan



När du mist någon
som står dig nära

Med personligt engagemang, präglat av omtanke och valfrihet, hjälper vi dig med allt som rör en stilfull och värdig begravning.

Värmlandsvägen 2, Karlskoga

Tel. 0586-534 10

Välkommen!

Vi gör gärna hembesök • Jour dygnet runt

FONUS

www.fonus.se • 020-87 00 87



Gift? Skild? Sambo?

- Skapa trygghet för hela familjen!

Vi hjälper dig med rådgivning och upprättar handlingar inom bl. a.

- gåvobrev
- samboavtal
- deklarationer
- bodelningar
- testamenten
- äktenskapsförord

Välkommen till Värmlandsvägen 2 i Karlskoga!
Tel. 0586-545 72, 534 40

Familjensjurist

www.familjensjurist.se • 020-97 00 97

Fastighetsbyrå

Swedbank



fastighetsbyran.se

Förbered försäljningen med vårt Steget-före-paket.

Så blir det enklare när det väl blir dags.

Om du funderar på att sälja din bostad så småningom, kan det vara bra att tjuvstarta redan nu. I vårt kostnadsfria Steget-före-paket ingår bland annat värdering, fotografering och beskrivning av bostaden. Du får hjälp med en nettokalkyl som ger dig en bra bild av din kommande bostadsaffär. Det vill säga, hur mycket pengar du har att röra dig med, om du själv ska köpa nytt. Läs mer om Steget-före-paketet på fastighetsbyran.se



Marie



Lasse



Anders

Telefon 0586-333 02
www.fastighetsbyran.se

Om skottår och ”Kung Byxlös”

Sammanställt av Bertil Edling

Så har vi upplevt en ny årsvända, år 2007 gått över i år 2008, och vi befinner oss snart inne i februari. En noggrannare blick i almanackan visar att den som yrkesarbetar lätt kan få ut **extra långledighet** under årets stora helger, enkannerligen vid påsk och jul- och nyårshelgerna. Om man sålunda sparar sex dagar av sommarsemestern eller andra ledighetsdagar och lägger dem vid jul och nyår så får man mångdubbelt igen, nämligen arton dagars ledighet i sträck. Och liknade förfaringssätt kan den klurige lista ut i samband med påskhelgerna. Det kan man säga heter duga!

Är man mer grinigt lagd kan man istället ta fasta på att år 2008 är skottår, vilket innebär för den yrkesarbetande en **extra arbetsdag**. Normalt har ju februari 28 dagar, men vid skottår 29, och i år är skottdagen en vanlig arbetsdag, nämligen en fredag. Upphovsmannen till detta med **skottår/skottdag** är som känt Julius Caesar. Han bestämde år 46 f. Kr. att vart fjärde år skulle vara skottår med en extra dag inskjuten i februari. Det föll sig naturligt eftersom februari då var årets tolfte och sista månad. Senare reviderade påven Gregorius kalendern, men ända fram till år 2000 låg skottdagen på den 24:e dagen i februari. Att det inte från början blev den 29:e berodde på skrock. Man menade nämligen att det var olycksbådande att manipulera med månadens och årets sista dag. Det kunde bringa ofärd. Trots detta upplevdes skottdagen likväl som en olycksdag, då man inte borde göra något viktigt och de som var födda den dagen spåddes få ett strävsamt liv.

Till bilden hörde också att **kvinnorna fick fria** den dagen. Det sammanhänger med att i det gamla bondesamhället var februari en månad med många ”kvinnofester” – och då tyckte man (=männen?) att det kunde räcka med kvinnoinitiativ vart fjärde år. För de läsarinor av denna skrift som vill hålla på traditionen så är det alltså den 29:e som numera gäller.

Ett urgammalt svenskt namn på februari är **Göje månad**, vilket vi också möter i bondepraktikan. Enligt den nordiska gudasagan var Göja dotter till Snö den Gamle som också hade en son, Torre Barfrost, som i sin tur gett namn till Tors månad i Bondepraktikan, d.v.s. januari. Enligt ett gammalt talesätt var det Göja som bestämde vädret i mars enligt ramsan ”Om Göja skakar tröja, (=blir mild)

kommer mars med kyla och vinter”. Facit får vi om några månader!

Den 24 februari 1389 utkämpades i Falköpings-trakten vid Åsle mosse en drabbning som väl inte tillhör de mer bekanta. Det var då som invektiven ”**Munkadejan**” och ”**kung Byxlös**” lär ha tillkommit. Bakgrunden var denna: kung i landet var Albrekt av Mecklenburg. Han var släkt med de s.k. folkungarna genom Magnus Erikssons syster, Eufemia. Albrekt gjorde sig med tiden hjärtligt avskydd för översitteri och förtyskning av landet. Han fördrevs och istället valdes Valdemar Atterdags dotter, drottning Margareta i Norge-Danmark, till regent. Kung Albrekt räknade med att lätt kunna besegra Margareta som han föraktfullt kallade ”kung Byxlös”. För att chikanera henne sände han henne en brynsten för att skriva henne på näsan att hon borde stanna hemma och vässa sina synålar och inte utmana den mäktige kung Albrekt i strid! Drabbningen slutade emellertid med att Albrekt i grunden blev besegrad och tillfångatagen. Med detta gjorde han sin sorti ur vår historia. Margareta tog över och med henne skapades förutsättningarna för bildandet av **Kalmarunionens** spännande skede som sedan kom att dominera nordisk historia fram till Gustaf Vasas inträde på scenen.



Albrekt var den förste svenske regent som tog symbolen Tre kronor till riksvapen.

Äntligen är julen slut – se upp med halkan!

Ja, så har stora penningrullarhelgen passerat – tack och lov!

Svenska folket spenderade denna jul ofattbara 70 miljarder (70 000 miljoner) kronor på julklappar och mat – detta i en tid då nästan hälften av jordens befolkning lider materiell nöd. Lägg därtill 200 miljoner på nyårsraketer, som kostade en 16-åring livet och många andra skadades mer eller mindre svårt.

Helgen har f.ö. varit svår då det gäller trafiken – rekordmånga dödsolyckor och många skadade. En undersökning har visat att de flesta olyckorna skett på vägar som sköts av Vägverket, medan de vägar som kommunerna själva har hand om klarat sig bättre. Så var det alltså med den här till intet förpliktigande s.k. Nollvisionen – nu ser vi resultatet, olyckskurvorna har bara stigit.

Smaka f.ö. lite på ordet ”nollvision” – det är ju nästan två negationer som upphäver varandra. Noll är ingenting och vision är en drömsyn. Nej, sluta med visioner och satsa på att bygga bort så mycket som möjligt av farliga vägar, kläm åt fartsyndare och hänsynslösa bildrullar med böter så höga att de verkligen känns ordentligt!

Som vanligt skramlades det mycket med bössor vid alla större köpcentra denna jul. Själv har jag slutat att lägga en enda krona i de stora organisationernas bössor – däremot lägger jag gärna en bra slant i Frälsningsarméns grytor. Varför? Jo, det skall jag berätta – redan för några år sen tittade jag på hur mycket av pengarna som försvinner i administration hos de etablerade s.k. 90-kontona. Det var skrämmande att se hur mycket generalsekretären för vår största välgörenhetsorganisation – Röda Korset – har i årsarvode. Denna uppfattning förstärktes ytterligare när jag för några veckor sedan hörde i radion att Röda Korsets ordförande, Bengt Westerberg, får ca 800 000 kronor för sitt uppdrag! I en insändare i Svenska Dagbladet kommenteras detta med bl.a. orden: ”Hädanefter ska jag göra en gedigen omväg runt tanter som skramlar”. Ja, det är ju synd om alla dessa människor, som helt oegennyttigt ställer upp i god tro att peng-

arna de samlar in till största delen skall hamna hos nödlidande.

Själv har jag sedan många år en organisation jag gärna stöder – Svenska Läkarmissionen. Här har man ett antal läkare och tandläkare som tar tjänstledigt och med bara mat och husrum som ersättning ger sig ut till platser runtom vår jord, där deras hjälp behövs. Varje månad får givarna ett brev, där man berättar om de behov som åtgärdats.

Mitt råd till er alla är: fortsätt att stödja ideella organisationer, men ta reda på hur era pengar används och att de hamnar i rätt fickor!

När jag läser igenom vad jag skrivit upptäcker jag att det låter väldigt nedslående – det var nog inte min mening, för just nu finns det ju mycket trevligt att se fram emot – bl.a. har tulpanerna kommit i affärerna och puttut ut alla julstjärnor – härligt. Det är nästan ljust när jag stiger upp och det minst sagt tunga arbetet vi haft i valberedningen för SPF är klart. Ni skall se att det blir en vår också 2008. Till dess: gå försiktigt i halkan – se till att skorna har broddar!

Hej då!

Ulla C

Ibland tycker jag att jag gör för litet för välgörande ändamål. Men efter att ha bakat 400 bullar till Röda Korsets basar, tycker jag inte det längre.



Ur
Gunilla Dahlgrens
Lilla fruntimret
vet bäst

? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Ny omgång med mindre svenska orter.

(Stavningen stämmer som vanligt inte alltid.)

1. Kallt husdjursföretag
2. Lever tillsammans men bara ibland
3. Jordbruksredskapet är på dåligt humör
4. Här bor feminina hästar
5. Är nog helt nymålade tavlor
6. Verktyg med lågt pH
7. Med största nöje
8. Den lilla dubbelön
9. Dåligt samvete efteråt?
10. Tidig present
11. Göteborgare på okänd ort



Lämna svaren på SPF:s exp. senast fredagen den 15 februari 2008 även om Du inte löst allt. Du kan vinna i alla fall. Svar och vinnare meddelas i nästa nummer.

Svar på gåtor i novembernumret

1. Sjukdom hos religionsgrundare: **Budapest**
2. Titta på hus: **Sevilla**
3. Titta och ge dig iväg: **Chicago**
4. Sa kanske dräng om (och till) sin arbetsgivare: **Bonn**
5. Lugn på hamnplatsen: **Kairo**
6. Stickig snabelabuske: **Aten**
7. Reklamhalvgräs: **Prag**
8. Fruset tvåtal: **Paris**
9. Nekande i söder: **Sydney**
10. Vacker göteborgska: **Granada**

Först öppnade lösning med alla rätt var inlämnad av Ingemar Ryen, Sturevägen 9, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

Det fanns många rätta svar. Roligast att läsa är de felaktiga och extra fyndigt var svaret Nicosia (i st. f. Sydney), eftersom "Kosia ligger lite söderut".

En kvinna kommer in på arbetsförmedlingen och säger:

– Jag tar vilket jobb som helst, bara jag slipper gå hemma. Min man pensionerades nämligen förra veckan.

(Dom borde gå med i SPF! red anm.)

Det äkta medelålders paret gör sig i ordning för att gå till sängs.

Frun ställer sig naken framför den stora sovrumsspegeln och säger:
– Älskling, jag ser en gammal kvinna i spegeln. Ansiktet är rynkigt. Tuttarna hänger och min rumpa säckar en kilometer. Jag har feta ben och armarna är sladdriga.

Hon vänder sig till sin man:

- Säg nåt positivt så mår jag bättre.
- Det är i alla fall inget fel på din syn.



Mannen till frisören:

- Jag skulle vilja ha lite taggigt där bak, en virvel som står upp mitt på huvudet, rakat längst fram och på vänstra sidan ska håret spreta åt alla håll.
- En sån frisyra tror jag inte att jag kan åstadkomma.
- Säg inte det, du lyckades förra gången.

Kvinnan till sin man:

- Göte, vad tyckte du om svampstuvningen som jag bjöd dig på? Jag hittade receptet i en av våra deckarromaner. Göte? Göte?

*Vi har kommit
så långt att när vi
knäpper händerna och
ber om vårt dagliga bröd
är det underförstått
att det skall vara
löjromstoast.*

ola
-07

SPF:s resekommitté inbjuder till

Rivierans Guldgossar på Cirkus i Stockholm

Lördagen den 23 februari 2008. Pris: 1.320:-

I priset ingår bussresa, 2 rätters lunch på Ulla Winblads restaurang, teaterbiljett samt kaffe och smörgås på hemresan.

Med bl.a. Susanne Reuter, Robert Gustavsson, Tommy Körberg och Charlotte Strandberg.

Fullbokad. Endast eventuella återbud.

Är Du intresserad och för anmälan hör av Dig till "Nya resekommittén" eller till expeditionen tel: 302 40. Marianne Kornelid tel: 505 98 och Folke Lund tel: 316 17.



Andra pensionärsresor som Karlskoga SPF:are har möjlighet att delta i:

En pensionärsresa till bl.a. vänorten **San Remo i Italien den 5-14 maj.**

Kostnaden för denna resa blir 7600:-. Ytterligare information om resan finns på expeditionen.

Det finns en beskrivning av resan upphängd utanför expeditionen.



Spf-distriktet i Örebro inbjuder till
en kombinerad buss- och båtresa (Hurtigrutten)

genom bl.a. Geirangerfjorden den 19-22 maj till en kostnad av 3795:-.

Detaljerad information om resan finns på expeditionen. (Se föregående).

KPSO (Karlskoga Pensionärers SamOrganisation) planerar att göra en resa till

Island och vänorten Husavik

den 14 – 19 september med 3 övernattningar i Reykjavik och 2 i Husavik.

Detta kommer att vara ett enastående tillfälle att besöka och stifta bekantskap med allt det unika som Island har att erbjuda.

Detaljerad information om resan förväntas finnas tillgänglig på SPF-expeditionen i början/mitten av februari.

Den som har gjort en resa har alltid något att berätta.

Det blev trångt i Månadsnytt den här gången. I nästa nummer kommer bl.a. en artikel om bowling.

Redaktionskommittén

**Välkommen
till oss!**

Öppet alla dagar
till kl. 21.00



KARLSKOGA & DEGERFORS