



# Månadsnytt

Årgång 24 - Nr 5 - Augusti 2008

Sveriges Pensionärsförbund - Seniororganisationen i tiden  
Karlskogaföreningen

---

## Välkommen till en aktiv höst 2008



*En tibetansk byhövding från en by i provinsen Yunnan i sydvästra Kina hälsar Månadsnyttts läsare den här månaden. Yunnan gränsar till Tibet och många av folkslagen här är genuint tibetanska. Foto: Jan-Erik Averås*

**I Kina vid  
gränsen mot Tibet**

Bildreportage  
på sidorna 8-9

**Så här tyckte man  
på 80+-träffen  
i april**

Läs på sidan 7

**Skönt att  
hösten kommer  
tycker Ulla C**

Läsa om det på sidan 13

# Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

**Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt, tisdagen den 16 september.**

**Distribution, fredagen den 26 september.**

## **Tisdagen 2 september kl 14.00**

**Månadsmöte.** Missionskyrkans samlingshall. Distriktsordf. Inga Davidsson-Friberg ger sin syn på SPF:s framtida verksamhet och vad förbundet vill satsa på. Sång och musik vidtar och vi avslutar med kaffe och dopp, lotterier och gemytliga samtal. Anmäl till exp. senast kl. 11.30 måndag 1 september. Tel. 30240. Anmäl om Du har behov av transporthjälp. VÄLKOMNA!

## **Torsdagen 4 september kl 10.00- ca 14.00**

**Ånnaboda Friluft- och Kursgård vid SM-stugan.** Lagtävling i 5-kamp. Fem deltagare i varje lag, anmäl dig och tävla i Bollspark, Hästskokastning, Bollkastning mot tavla, Årtpåsekastning och Pilkastning. Avgiften 40kr/deltagare betalas på plats. Kaffe och bulle ingår. Anmäl till Gudrun Falk snarast. Tel. 319 27 eller till exp. Tel. 302 40. Örebro Korpens 23:e pensionärsmotionsdag "En prima liv dag." Mycket trevligt!

## **Lördagen 6 september kl. 13.00**

**Utflykt**, om vädret är tillräckligt bra, **till Kvarntorpshögen** med lite geologi och industrihistoria, utsikt, konst på hög samt kort vandring längs "Söderhavet". Samling vid Solbringen kl. 13.00 för samåkning i egna bilar, alternativt uppe på högen kl. 14.00. Förhandsanmälan till SPF-expeditionen (gäller speciellt de som önskar skjuts). Ta med fika! Ytterligare information finns på expeditionen.

## **Onsdagen 10 september kl. 15.00**

**Seniorbio på Sagabio.** "Familjen SAVAGE" Pris 50:-. Se notis.

## **Lördagen 13 september kl. 10.00-12.30**

**Träffen.** Mitt Kungshamn. Majken Lasson visar bilder och berättar. Kaffeservering.

## **Tisdagen 16 september kl. 14.00**

**Vetgiriga Veteraner.** Missionskyrkans samlingshall.

Ragnar Zethelius: Tillbakablick med hjälp av dagböcker på Röda Korsets insatser i Nigeria och Biafra. Förhandsanmälan till exp. tel. 30240, senast måndag 15 september kl. 11.30. Kaffeservering.

## **Torsdagen 18 september kl. 18.00-20.00**

**Karlskoga Lasarett.** "Bröstcancer och Prostatacancer – Vad händer med sex och samliv efter diagnos?" Föreläsningarna är kostnadsfria. Se annons i lokalpressen.

## **Lördagen 27 september kl 10.00-12.30**

**Träffen.** Gunnel Grahn: Konst runt Möckeln. Kaffeservering.

### **Kommande program:**

**Träffen.** Lördagen 11 oktober.

Musikunderhållning.

**Onsdagen 15 oktober.** "Reumatiska sjukdomar, Reumatoid artrit, Bechterews sjukdom och Psoriasisartrit." Karlskoga Lasarett.

## **Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna**

Gun och Bert Andersson, Husarvägen 24  
Ulla och Jan-Olof Forsling, Lupinvägen 25  
Lars Hallberg, Bricketorp 112  
Sten-Ove Hansson, Carls Åbyvägen 18  
Kerstin Hjersing, Moränvägen 10  
Hans Johansson, Gösta Berlings väg 27  
Rune Josefsson, Robsahmvägen 3 B  
Veio Karlsson, Sjöåsvägen 18  
Lena Lindqvist, Tällekullen 454  
Anja Siira, Märbackavägen 9 B  
Maria Sillén, Sylviavägen 7  
Karl-Erik Svanberg, Linneback Bergsåsen 327  
Eskil Thunberg, Dahlgrensvägen 10 B

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](mailto:m-nytt@karlskogabredband.se)  
Bengt Aldén, Jan-Erik Averås, Ulla Carlström, Birgitta Hede och Inge Liljegren.  
Britta Gillberg, tel 527 11. E-post: [britta.gillberg@comhem.se](mailto:britta.gillberg@comhem.se)  
Solbringen, Loviselundsv. 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.  
E-post: [0586-30240@telia.com](mailto:0586-30240@telia.com) Öppen vardagar kl. 10-12.  
Allan Hede, tel 536 02. E-post: [hede.abma@telia.com](mailto:hede.abma@telia.com)  
Kajsa Werner, tel 541 63. E-post: [kajsa.werner@folkbildning.net](mailto:kajsa.werner@folkbildning.net)  
Gunnar Nordström, tel 546 79. E-post: [gunnar.nordstrom@tele2.se](mailto:gunnar.nordstrom@tele2.se)  
[www.spf.karlskoga.just.nu](http://www.spf.karlskoga.just.nu)  
94 41 25-4  
5715-5640  
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: [grafiska@telia.com](mailto:grafiska@telia.com)



## Ordföranden har ordet



Efter en sommar med mycket sol och värme men nu i slutet också mycket regn, blåst och åska är det nu dags att inleda höstens aktiviteter. Då jag skriver denna spalt är det två veckor till vårt första styrelsemöte efter sommaruppehållet.

Utöver de sedvanliga styrelsefrågorna ska vi då ta ställning till vilka aktiviteter vi bör ha här i Karlskoga under vecka 37, d.v.s. under den vecka som förbundsstyrelsen proklamerat som SPF-vecka över hela landet (för ytterligare information, se Veteranen).

Dagen efter styrelsemötet, d.v.s. tisdagen den 26 augusti, är alla föreningens funktionärer inbjudna till en träff i Folkhögskolan för information och erfarenhetsutbyte, men också underhållning och förtäring som ett litet tack för de värdefulla insatser de gör för föreningen.

Tisdagen den 2 september har vi höstens första månadsmöte. I detta möte kommer vår distriktsordförande Inga Davidsson-Friberg att medverka och bl.a. informera om distriktets verksamhet, men också från förbundet och den SPF-kongress som hölls i Örebro tidigare i sommar.

Fyra områden har vi prioriterat i vår verksamhet för tiden fram till nästa årsmöte, nämligen KPR, friskvård, program för 80+-pensionärerna och senare i höst även speciella aktiviteter för de yngsta pensionärerna (fyrtioåringarna). Men de övriga verksamhetsområdena är förstås minst lika viktiga som tidigare. Vi måste kunna erbjuda våra medlemmar möten med intressant innehåll och/eller god underhållning, spännande resor och utflykter, angelägna kurser och studiecirkel samt fester av olika slag.

Upprustningen av vår klubblokal, SPF-träffen, fortsätter. Denna sommar har nya stolar anskaffats och därmed kan vi skrota de gamla rangliga stolarna. Nu återstår viss målning och tapetsering, men det får anstå till kommande år.

Avslutningsvis vill jag hälsa alla SPF-are välkomna att delta i höstens olika aktiviteter. Har Ni synpunkter på verksamheten, kontakta någon i styrelsen!

*Allan Hede*

## Seniorbio

**Onsdagen den 10 september kl. 15.00  
på Nya Saga-Bio. Pris 50:-**

### Familjen SAVAGE

SPF fortsätter de månatliga seniorbiovisningarna enligt konceptet andra onsdagen i varje månad.

#### Om filmen Familjen SAVAGE

Det sista syskonen Savage vill är att ta en titt i backspeglarna på sin familjs komplicerade förflutna. Efter att ha lyckats slå sig fria från sin dominerande far lever de behagliga och jämförelsevis okomplicerade liv. Så plötsligt får de ett telefonsamtal som vänder upp och ner på deras tillvaro.

Den far de så länge har fruktat och undvikit, Lenny Savage har drabbats av demens och barnen är de enda som kan hjälpa honom.

När Wendy och Jon flyttar hem får det dem snabbt att minnas varför de gick varandra på nerverna. När de ställs inför totalt kaos och bråkar om hur de bäst ska ta hand om pappan under hans sista dagar, inser de vad det innebär att vara vuxen, att ha familj och vad som är mest överraskande, vad det innebär att ha varandra.

Filmen är från USA år 2007.

Regi: Tamara Jenkins. I huvudrollerna: Laura Linney, Philip Seymour Hoffman och Philip Bosco. Speltid: 1 timma och 50 minuter.

### Månadsmötet

Höstens första Månadsmöte hålls tisdagen den 2 september kl. 14.00 på sedvanlig plats i Missionskyrkans samlingsal. Då kommer vår Distriktsordförande Inga Davidsson-Friberg att ge sin syn på SPF:s framtida verksamhet och vad förbundet vill satsa på. Sång och musik vidtar och vi avslutar med kaffe och dopp, lotterier och gemytliga samtal.

Anmäl gärna om Du har behov av transporthjälp. VÄLKOMNA!

### Sven-Eric Lönnqvist

framför **Ett Varmt Tack** till Föreningen för blomsteruppvakningen han fick på sin 85-årsdag den 19 juni.



# Till minne



**Erik Ola Olsson**

I en ålder av 88 år avled den 22 juli SPF-medlemmen Eric Ola Olsson.

Ola som han allmänt kallades, var något av en kändis i vida kretsar. I sin yrkesbana som inredare blev bl.a. familjens företag Ola Inredningar på Karlbergs gård känt i stora delar av Sverige. Han ledde också många kurser i färglära, kalligrafi och sedermera även i matlagning. Som pensionär blev han tidigt medlem i SPF och var under några år också styrelsemedlem. Han medverkade även i flera utställningar på Träffen och berättade gärna Värmlandshistorier på SPF-möten. Hans sentenser och teckningar var också ett stående inslag i Månadsnytt. Hans konstnärligt utförda exlibris blev mycket uppskattade. Han var också bl.a. medlem i Rotary, Nobelmuseets vänner, Lokasällskapet, Morgonbadarna, Rackstamuseets vänner, Kalligrafisällskapet och Ex Librissällskapet.

Många saknar idag en ovanlig och kunnig hedersman. Föreningen har mist en populär medlem och vännerna en god vän.



**Arne Wadström**

I en ålder av 80 år avled den 11 juni SPF-medlemmen Arne Wadström. Arne var under många år och ända fram till sin bortgång till ovärderlig hjälp vid SPF:s mötesverksamhet särskilt i Missionskyrkan. Han ställde gärna upp och alltid med ett varmt leende ordnade han de praktiska detaljerna. Vi bevarar honom i ljusst minne och saknar honom som en god vän och kamrat.

## Upprop om caféverksamhet

Socialförvaltningen söker hjälp från bland annat SPF-medlemmar med caféverksamhet på sjukhem en dag i veckan. Syftet med verksamheten är att pensionärerna träffas, dricker kaffe och får samtala. En behjärtansvärd aktivitet! Socialförvaltningen lämnar en lunchkupong per gång som uppskattning.

Ring till Lisa Kihl, växel 610 00, för anmälan och mer information.



## Studie- och cirkelverksamhet under hösten 2008

### Läsecirkel

I slutet av våren startade vi en läsecirkel i samband med ett besök på Karlskoga bibliotek. Vi hann ha några träffar, då vi bland annat tog upp Coetzees "Onåd", Bernhard Schlinks "Högläsaren" och Åsa Linderborgs "Mig äger ingen".

Vid den avslutande träffen föreslog deltagarna att vi inför höstens första träff skulle läsa Doris Lessings "Gräset sjunger".

Vårens cirkeldeltagare kommer att brevlidas få veta när vi ska träffas första gången i höst.

Finns det nya intresserade deltagare, så får ni gärna höra av er till mig på telefon 0586-541 63 eller 070-474 36 71. Det går också bra med e-post: [kajsa.werner@folkbildning.net](mailto:kajsa.werner@folkbildning.net)

### Data/digital kamera

Vi hoppas kunna ordna en ny kurs i dator/digital kamera i samarbete med Bergslagsskolan.

Troligen kommer en eventuell ny kurs att gå under våren 2009. Mer information kommer senare efter kontakt med Bergslagsskolan.

*Kajsa Werner*

## Allmänna föreläsningar

Karlskoga lasarett inbjuder till allmänna föreläsningar hösten 2008 i Föreläsningssalen, 1 tr.

### Torsdag 18 september kl 18.00 – 20.00

**"Bröstcancer och Prostatacancer – Vad händer med sex och samliv efter diagnos?"**

Bröstcancerföreningen och Prostatacancerföreningen T-Pro i Örebro län inbjuder till en tema kväll i samarbete med Karlskoga lasarett, sanofi.aventis och AstraZeneka;

Föreläsare: Bitr. överläkare Karin Bergmark, Sektionen för gynekologisk onkologi, Radiumhemmet, Karolinska universitetssjukhuset.

### Onsdag 15 oktober kl 18.00 – 20.00

**"Reumatiska sjukdomar - Reumatoid artrit, Bechterews sjukdom och Psoriasisartrit"**

Föreläsare: Verksamhetschef och överläkare Bo Karlsson tillsammans med sjuksköterskan Eveline Weman, Kliniken för Medicin och Geriatrik, Karlskoga lasarett.

### Onsdag 19 november kl 18.00 – 20.00

**"Normalt åldrande – vad kan man göra själv?"**

Föreläsare: Verksamhetschef och överläkare Riitta Varelius och sjukgymnast Åsa Andersson, Geriatriska kliniken, Universitetssjukhuset Örebro. En föreläsning i samarbete med SKTF:s pensionssektion i Karlskoga – Degerfors.

**Föreläsningarna är kostnadsfria!**

Tänk på våra allergiker, undvik starka dofter!

**Välkommen!**

# ABC DATA

Datorer • Skrivare • Scanners • Bildskärmar  
Bläckpatroner • Toners • Papper • CD/DVD Skivor • Kablar

**10% rabatt på förbrukningsvaror, 5% på övrigt sortiment till alla SPF medlemmar.**

(gäller ej beställningsvaror, datorer, monitorer)

**Välkommen till oss!**

Bergsmansgatan 2, 691 31 Karlskoga, • Tel 0586-311 40

# Ånnaboda en fin rekreationsanläggning

Vårutflykten till den vackert belägna fritidsanläggningen Ånnaboda, som är högt belägen uppe i Kilsbergen, skedde i år tisdagen den 20 maj. Vädret såg väl vid starten från Busstorget inte ut att bli så vackert, men efter en stunds färd genom det försommarfagra landskapet skingrades molnen och det blev till slut en fin dag.



*Inge Liljgren hälsade deltagarna välkomna till Ånnaboda och redogjorde för upplägget av dagen.*

Fritidsanläggningen Ånnaboda, som numera sköts av det kommunala bolaget Kilsbergen konferens and lodge med Örebro kommun i bakgrunden, är en välskött anläggning. Vintertid tjänstgör den som en vintersportanläggning och sommartid är Ånnaboda ett omtyckt mål för utflykter, motion och mat. Anläggningen utnyttjas även för konferenser och stuguthyrning. Många besökare i husvagnar och husbilar kommer också till anläggningen för längre eller kortare tid.

Som vanligt valde de flesta av SPF:arna att åka med bussen som hämtade upp deltagarna via Busscentralen, Solbringen och Sandviken. Vid framkomsten till Ånnaboda hälsades deltagarna välkomna av Inge Liljgren som redogjorde för programmet. Även i år fanns möjlighet till en stunds motion och tankeverksamhet genom tre olika tipspromenader. Den längsta, för dem som kände sig spänstiga, och de två andra av lite kortare längd. Tipsfrågornas klurighet verkade dock ha likartad svårighetsgrad på alla tre sträckorna.

Även i år valde redaktören med sällskap den medellånga tipspromenaden. Vandringen skedde i god stämning och frågornas klurighet föranledde en hel del kommentarer och förslag.



*Från vänster: Doris Jonsson, Brita Einarsson och Margareta Widén tar sig en funderare på en av tipsfrågorna.*

Efter återsamlingen var det dags att inta en välsmakande lunch i anläggningens matsal. I samband med lunchen presenterades segrarna i tipspromenaderna och de som lyckats bäst med tipsfrågorna på den långa banan var paret Inga-Britt och Olle Engman och Inga-Lisa Hindersson.

Britta Karlsson och Margareta Widén klarade alla frågorna på den medelsvåra banan och Sylvia Larsson, Ingrid Svensson och Alvar Lindqvist hade haft bäst ordning på hjärncellerna på den kortare banan.

Under hemfärden till Karlskoga var alla överens om att de haft en trevlig dag och utflykt. En utflykt som vi hoppas även kan återkomma nästa vår.

*Text och foto: Bengt Aldén*

## En liten dikt om stress jag hittat någonstans

*När vi har mycket att göra  
och vardagens arbetsprocess  
blir störd, så att allt blir en röra,  
då kallar vi detta för stress.*

*Men allt som vi verkligen gjorde  
bekom oss ej svårt eller stort –  
nej, stress gav oss allt som vi borde  
ha gjort, men som aldrig blev gjort.*



# Så här tyckte man på 80+-träffen den 17 april

I aprilnumret av Månadsnytt fick vi i ord och bild ta del av Jan-Erik Averås reportage från 80+-sammankomsten i Missionskyrkan. Överläkaren Nanika von Hofsten föreläste, medlemmarna bjöds på kaffe och smörgås samt svarade på frågor om framtida träffar.

Här följer sammanställningen av medlemmarnas synpunkter:

## Syftet med 80+-träffen var

- Att nå de äldsta medlemmarna
- Att ta del av deras önskemål inom SPF

## Genomförande

Genom våra brevduvor fick alla födda 1928 eller tidigare en inbjudan till träff den 17 april tillsammans med Månadsnytt.

193 glada och pigga medlemmar kom till Missionskyrkan.

Formulär med 7 frågor fanns på samtliga kaffebord.

24 besvarade formulär kom in från grupper om 6-10 personer.

## Så här tyckte våra äldsta medlemmar!

**Fråga 1:** Önskas flera äldreträffar för 80+?

Svar: Ett övertygande JA.

**Fråga 2:** Hur många träffar per år?

Svar: Majoriteten har önskat TVÅ träffar.

**Fråga 3:** Vilken lokal är lämpligast?

Svar: De flesta vill helst vara i Missionskyrkan. Nya Folkets Hus har också föreslagits.

**Fråga 4:** Vilken förtäring önskas?

Svar: Kaffe/te och smörgås.

**Fråga 5:** Vilka ämnen vill ni diskutera eller få mer kännedom om?

Svar: **Medicinska ämnen.** Yrsel, hörsel, artros, syn, kramp, äldresjukdomar, hälso- och vårdfrågor, äldrevård, egenvård, psykisk hälsa.

**Sociala ämnen.** Pensionsfrågor, soc. frågor för pensionärer, levnadsråd, tryggt äldreboende, ensamhet, hjälpmedel, aktuella frågor.

**Underhållning.** Musik, reseskildringar, gemytliga och värdefulla ämnen, litteratur, författare, dikter, gamla seder och traditioner, hantverk och gamla ting, kåsör, lättsamma föredrag, få skratta.

**Fråga 6:** Vilka föreläsare (namn eller yrkesgrupp)?

Svar: Läkare (populärast), arbetsterapeut, sjukgymnast, dietist, jurist, naturkännare, bygdespelemän, olika politiker, kommunrepresentant för äldrevård, Margareta Karlsson.

**Fråga 7:** Andra viktiga önskemål?

Svar: Pensionärsbio lite oftare, endagsresor med teater, kortare utflykter, medicinskt kunnig personal från Apoteket, information om olika industrier i Karlskoga, historik över SPF, mindre grupper vid 80+-sammankomster, bättre bussförbindelser till lasarettet.

## Att tänka på inför kommande träffar

**Lokalkrav:** Mörkläggnings vid behov, bra högtalarutrustning, hiss vid behov, kaffeservering.

**Föreläsare-krav:** Fast mikrofon, synlig för alla, tala tydligt och långsamt, bildvisning endast i mörklagd lokal.

Viktigt vid programstart att åhörare och anordnare genom dialog söker lösningar på eventuella problem så att dessa om möjligt kan avhjälpas omgående. Efteråt är svårt!

## Sammanfattning

Det känns roligt och stimulerande att anordna framtida träffar genom det stora engagemang 80+-medlemmarna har visat. Ur ett brett register kan vi nu planera intressanta och trevliga sammankomster. Kaffestaben gjorde en fantastisk insats så att detta stora kalas gick att genomföra, likaså chaufförer och expeditionspersonal.

**Ett stort tack till alla som medverkat!**

*Referensgruppen genom  
Britt-Marie Danielsson*

## Passion för livet

Under en inspirerande studiedag i Örebro fick vi, representanter för SPF-föreningar i Örebro län, stifta bekantskap med något som verkar som en ny folkrörelse bland seniorer i SPF och PRO. Lars Stenbäck utbildade oss till cirkelledare för ”Livscaféer”, en form av studiecirklar där deltagarna själva förändrar sina liv för att må bättre, öka livskvaliteten och förebygga sjukdomar och skador. Man tar upp kost, motion, säkerheten i hemmet, socialt nätverk m.m. vid träffarna.

Under det senaste året har Lars Stenbäck och andra föreläst för cirka 40 000 personer, och idén med Livscaféer har också väckt intresse utomlands. I det senaste numret av Veteranen fanns en stor artikel om metoden.

*Kajsa Werner*

# I Kina vid gränsen mot Tibet – natur, kultur och äventyr

I maj-juni gjorde jag en resa till sydvästra Kina, närmare bestämt till provinsen Yunnan alldeles intill gränsen mot Tibet. I det väldiga Kina är provinserna stora som europeiska länder. Yunnan är lika stort till ytan som Sverige och har ca 56 miljoner invånare.

Yunnan är betydligt mera kuperat än Sverige. Trakterna upp mot Tibet liknar mer Alperna och med ännu större höjdskillnader. Högsta toppen i gränsen mot Tibet ligger 6 740 meter över havet. Naturen är storslagen och i en dalgång ligger det som man idag kallar Shangri-la.

Liksom i andra delar av Kina är intrycket att tillväxten i ekonomi och standard är påtaglig. Trots stora sociala skillnader är alla man möter vänliga och hjälpsamma. Kinesernas kynne tror jag tilltalar oss svenskar. Man trivs helt enkelt med att vara där. Synd bara att man inte kan språket, men barn och ungdom lär engelska i skolan och övar sig gärna på oss utlänningar.

Den politiska osäkerheten och oron märks dock i en del avseenden. Visumproceduren var lite besvärlig och just när vi åkte hem stängdes Yunnan för utlänningar fram t.o.m. olympiaden pga. oro för demonstrationsyttringar vid Tibetgränsen. Man får bara hoppas att man kan och vill föra utvecklingen vidare mot mera demokratiska former.

Jag har valt att i bilder skildra en del av mina upplevelser och intryck och hoppas det ska vara av intresse.

*Text och foto: Jan-Erik Averås*



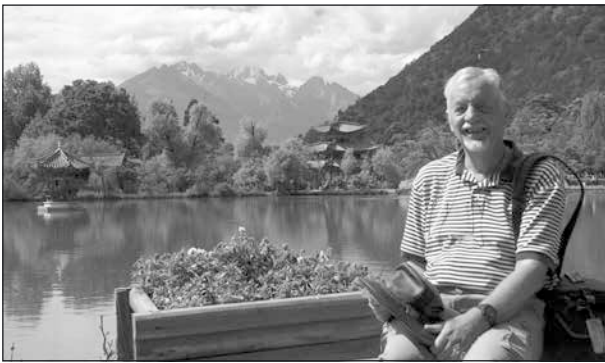
*Till min förvåning finns god falukorv även i Kina – fast den heter nog inte så förstås.*



*Mellan Haba-bergen och Jadedrakens berg rinner Yangtsefloden genom en av de djupaste klippgravinerna på jorden, Tigersprängsklyftan. Höjdskillnaden mellan floden och kringliggande toppar är hela 3900 meter, mer än för Grand Canyon i USA. Ravinen är 16 kilometer lång och flodfäran bara 30 meter på smalaste stället, där enligt legenden en tiger med hjälp av en sten i mitten förmår hoppa över. Jag fick vara med om äventyret att från en plåtå ta mig ner 200 meter till floden, sedan åka färja och ta mig upp igen på andra sidan. På en stenig 1400 meter lång serpentinstig gick det tvärt upp igen de 200 metrarna, en utmaning som jag och några andra inte förstod förrän vi med tillskott av druvsocker lyckats ta oss upp.*







Staden Liang är sedan 1992 på Unescos världsarvslista. Den brukar förknippas med det matriarkaliska naxifolket och ligger i en underbar bred dalgång med en kilometerlång park och Jadedrakens berg (5500 m.ö.h.) i bakgrunden. Den här bilden på författaren är tagen efter en två timmars njutningsstund till en kanna grönt te. Men här fascinerar mer än något annat den gamla staden – en labyrint av gamla kullerstensgator, flödande kanaler och ett härligt marknadsliv. Tyvärr måste jag säga att det upplevdes lite väl turistiskt. Här gjorde jag också resans restaurangmiss – något som på menyn lät som en god hönssoppa var kokt på vad som blir över när man styckat en kyckling, dvs. vingspetsar, hjärta, lever, muskelmage, fötter och – huvudet! Och allt låg med i soppskålen. Gissa om det kändes smakligt.



Huvudstad i provinsen Yunnan är Kunming, en storstad med över 4 miljoner invånare. Mer än vad man skulle kunna tro så är tillväxten och moderniseringen lika påtaglig som i övriga Kina. Höga bostadshus med upp till 25 – 30 våningar växer upp överallt i tidigare områden med låghusbebyggelse. Moderna breda trafikleder går in till centrum, alla kringliggande motorvägar har minst tre filer i varje riktning, hotellen är av god klass och i stadskärnan blandas marknadsområdena med nya varuhus.



Trafiksignaler i Kina kan vara liggande. Siffran som lyser bredvid räknar ner sekunderna fram till att signalen växlar nästa gång - en mycket praktisk trafikdetalj. Varför har vi inte det i Sverige?



Husmor och barnbarn hälsar välkommen till en tibetansk lantgård. Huset är stort, säkert 175 kvadratmeter, och har bostaden på andra planet som ett enda stort rum med aktiviteter längs väggarna och i de olika hörnen. Framsidan med gångloft är rikt utsmyckad med ornament och färger och även inne är allt trä handarbetat. I ena ändan finns köket och värmekällan, en öppen eld, där röken släpps ut genom en öppning högst upp i taket.



Bredvid hotellet i Shangri-la låg ett dagis som jag av en tillfällighet fann och klev in i. Som i Sverige fast med tre våningar och minst 150 barn, men i olika grupper som bilden visar. Propert klädda är de och verkar trivas, men disciplinen föreföll stenhård.



Utsikt över Shangri-la (Zhongdian). I boken "Bortom horisonten" beskrivs ett Shangri-la, som är paradiset på jorden. Många platser har gjort anspråk att vara förebilden, men nu har kineserna bestämt att det måste vara staden Zhongdian och den är numera döpt till Shangri-la. Från klostret Songzhanling ser man hur vackert belägen stan är, men nere i centrum är den inte mer paradisisk än någon annan.

# KPR-NYTT

Vid Kommunala Pensionärsrådets möte den 13 maj redovisade socialchefen, Karin Björkman, årets första delårsrapport för 2008. Även om **de politiska målen** är procentuellt för högt satta är utvecklingen positiv beträffande vårdtagarnas möjlighet till inflytande, att kunna uppleva trygghet i sitt boende och att få en god omvårdnad.

Värre är det med **budgeten** som vid första tertiärbokslutet visade på ett underskott på 12 miljoner kronor. Ett åtgärdsprogram presenteras i juni där personalneddragningar väntas. Socialförvaltningens olika verksamheter behövs och därmed får alla dela på kostnaderna. Vad detta innebär för äldre får vi ta del av i pressen i sommar.

Nästa KPR-möte sker först i september.

**Ombyggnationen av servicelägenheter** till vårdboende för demenssjuka pågår i Torpdalen och 8 av 14 lägenheter är klara.

**Uppsökande hembesök** till sammanboende 70 år och äldre har pågått under året. I höst får ensamstående över 80 år hembesök.

**Fixarservicen** har ännu inte kommit i gång igen. Intervjuer är inplanerade. Social kompetens, ärlighet och praktiskt kunnande är viktiga kriterier. Förvaltningen liksom pensionärsföreningarna väntar på en snabb lösning.

Socialförvaltningen har projektanställt en dietist, Izabel Majoros, i 8 månader för att se över hela **måltidssituationen för äldre**. Uppdraget innebär kartläggning, behovsanalys och genomförande av beslutade åtgärder och utbildning.

**Kommunfullmäktige** har tre stora områden som kräver mycket tid och tankar:

- Fastställande av mål och riktlinjer för verksamheten
- En tuff budgetprocess inklusive fördelningsprinciper och budgetramar
- Badhuset. Beslut i juni?

*Britt-Marie Danielsson*

*Ledamot i KPR*

## Upprop till SPF:s väntjänst

För att bryta ensamhet, uppleva samhörighet och trygghet och vara medmänniska behövs vår interna väntjänst. Vi vill att du meddelar oss inom vilket/vilka områden du kan hjälpa till. Vår innerliga önskan är att det finns många namn så att uppgifterna kan fördelas mellan flera medlemmar.

**Besökstjänst** innebär att någon önskar besök, telefonsamtal, läsning, pratstund, promenad, biltur eller liknande.

**Servicetjänst** innebär att någon behöver hjälp med något praktiskt i hemmet, trädgårdshjälp eller liknande.

**Skjutsjänst** innebär att någon behöver skjuts till en aktivitet inom SPF, eller annan skjuts.

När vi får in namn till de olika aktiviteterna utses en samordnare som fördelar uppgifterna utifrån medlemmarnas önskningsar. Vi är drygt 1400 medlemmar. Tänk om 10% anmäler sitt engagemang då har vi över 140 namn! Vilka möjligheter vi skulle få!

Ring till expeditionen redan i dag! Tel. 302 40.

*Det är stort att hjälpa en medmänniska!*

**Välkommen  
till oss!**

**Öppet alla dagar  
till kl. 21.00**



**KARLSKOGA & DEGERFORS**



# Friskvårdssidan

## Välkomna till en ny verksamhetstermin

Vi hoppas att sommaren har varit skön med många avslappnande aktiviteter, men också med nyttig motion. Vi kör igång i september med

### Stavgång

i Aggerusspåret torsdagar kl.10 med start 4/9. Nobelspåret onsdagar kl.14 med start 3/9. Solbringensområdet måndagar kl.14 med start 1/9. Samordnare: Lili-Ann Regestad.

### Lättgymna

Solbringens onsdagar kl.14 med start 27/8. Ledare: Lili-Ann Regestad.



### Stickkafé

Träffenlokalen varannan måndag kl. 14 med start den 15 september. Första träffen lägger vi upp planerna. Kom och gör färdigt det som legat länge. Ta med annat handarbete om du vill. Vi hjälper och tipsar varandra. Ledare: Inga-Stina Ander

### Internationell seniordans

På Nickkällan fredagar kl.10 med start 5/9. Ledare: Ingrid Bergström.



### 5-kamp i Ånnaboda i Korpens regi

Den 4/9 kl 10-c:a 14 deltar vi med lag om fem i varje. Grenarna är bollspark, hästkastning, bollkastning, ärtpåsekastning och pilkastning. Information och anmälan till Gudrun Falk tel: 319 27 eller till expeditionen 302 40.

### Stavgångsvasan/Lili-Ann

Lördag den 6 september 2008 i Vasaloppsspåret. Man kan gå 4 km, 9 km eller 19 km. Vi åker i egna bilar på eftermiddagen den 5 september. Anmälningar och förfrågningar till Lili-Ann Regestad tel: 531 18.

### Golfen på Valåsens golfbana som vanligt på måndagsförmiddagarna

SPF-golfarna är nu efter sommaruppehållet i full gång med höstomgångens tävlingar. De avslutas först den 10 oktober med en s.k. Scrambletävling. Vi hoppas att det blir bra tävlingar i fint höstväder.



### Dansvecka på Löftadalens Folkhögskola

Under en vecka i juli deltog åtta SPF-are från Karlskoga, sju damer och en herre, i internationell seniordans på Löftadalens folkhögskola. Skolan ligger tre mil norr om Varberg med ett utsökt läge vid havet. Vi dansade upp till sex timmar per dag med avbrott för god mat, bad och trevlig samvaro. Under en av dagarna anordnades en utmärkt "tidsresa från istid till nutid" i det halländska landskapet med Fjärås Backa, Äskhults by och Tjolöholms slott som hörnstenar. Sista kvällen var deltagarnas afton, då karlskoga-borna bidrog med sång, musik och ett bejublat dansnummer. Vi ser fram emot en ny dansvecka nästa år under ledning av Lis Hallberg.



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

# Fotboll, OS och så kallad Allsång – skönt att hösten kommer!

**”Sommaren är kort – det mesta regnar bort” sjunger Tomas Ledin i en populär slagdänga, och vi kan väl inte annat än instämma. I år har vi verkligen slungats mellan ytterligheterna – ena veckan en nästan outhärdlig värmebölja, nästa vecka regn och rusk.**

Den senare vädertypen inbjuder ju till inomhusaktiviteter som läsning och TV-tittande. I TV och andra medier gäller ju numera nästan uteslutande den heliga fotbollen (Ja, jag vet att jag är tjugitig!) Med risk att behöva livvakter måste jag tillstå, att jag blev lite glad över att Sverige åkte ur EM redan i första skedet. Det dämpade ju hysterin en aning. Dock inte kung Zlatan-cirkusen! Jag tycker nästan att medierna försökte förlöjliga den stackars killen genom att in i minsta detalj beskriva allt han företar sig. Framför mig har jag ett ex. av Expressen den 12 juni. På första sidan har man plockat fram rena krigsrubriken: ”Zlatans hemliga kräkkollaps – kampen för att få honom spelklar” - vad är nu detta, förmodligen någon släng av sommarsjuka, och ”hemlig” – ja, vem sjutton vill ha publik om man spyr?

En annan rubrik löd: ”Oro i svensklägret – Zlatans knä visar en lätt svullnad!” Jag kommer osökt att tänka på när en annan kung, Gustav V, låg på sitt yttersta 1950. Minst 3 gånger per dag skickades bulletiner ut, som i detalj redogjorde för läget – t.ex. ”H. M. konungen har haft en lugn natt med endast ringa slembildning i lungorna”!

När jag skriver detta pågår OS för fullt borta i Kina och eftersom alla TV-kanaler är fulla av detta spektakel måste man ju titta, och än så länge är det ju de lite mindre publikdragande grenarna som exponeras, som cykling (silver till gamla Sverige), lerduveskytte och dylikt. Jag ser faktiskt fram emot att de klassiska friidrottsgrenarna (löpning, hopp m.m.) skall börja, även om våra svenska löften till stor del tycks vara mer eller mindre skadade – dom är ömtåliga dom små liven.

För övrigt består vårt TV-utbud snart uteslutande av reprisar – enligt en TV-tittare har SVT under tiden 11 – 17 juli visat 237 reprisar – han föreslår därför att han skall få TV-licensen i repris – och det är ju ingen dum tanke.

Nej, tacka vet jag böcker – där väljer man själv vad man vill läsa och ofta tillförs man både vetande och underhållning. Leve Biblioteket!

Min besvikelse i sommar gäller för övrigt också TV, nämligen ”Allsång på Skansen”, ett program som jag gärna tittat på under många år. Nu har man lyckats att totalt förstöra den här förr så trevliga underhållningen. I stället för allsång har man förvandlat det hela till en skräning popkonsert med skrikande tonåringar och fullständigt outhärdlig ”musik”, ett totalt bottennapp!

Som ni hör är jag lite småsur just nu, men det kan ändra sig mycket fort för nu är t.ex. den riktiga kräftsäsongen här, snart kommer surströmmingen och sedan hoppas jag på en vädermässigt sett riktigt vacker och lagom varm förhöst.

Vi hörs igen.

Kram.

*Ulla C*

P.S. Ja, nu vet vi hur det gick för fosterlandet i OS – dåligt! D.S.

*Det är inte ålderskrämpor jag har fått. Det är idrottskador. Så det så.*



Ur  
Gunilla Dahlgrens  
Lilla fruntimret  
vet bäst

# Zari mode

Våra märken:

**Betty Barclay**

**Gardeur**

**Rosner**

**Apanage**

**Tuzzi**

**Apriori**

**Oui moments**

**Steilmann**

**Wico**

**Snö of Sweden**

**Red Green**



**Zari mode**  
Torget 14  
Tel 318 02



**20%  
rabatt**  
för  
pensionärer

**Gratis träning  
första gången.**

Schema och öppettider  
hittar du på vår hemsida  
[www.davidtraningscenter.se](http://www.davidtraningscenter.se)

Ring gärna och boka plats.

*Välkommen!*

**DAVID  
TRÄNINGSCENTER**

Labinhöjdsvägen 2, Karlskoga

Telefon 595 95

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



**Biblioteket**

KARLSKOGA KOMMUN

## **Boken kommer**

En gratis service för dig  
som inte själv kan komma  
till biblioteket av åldersskäl,  
långvarig sjukdom eller  
funktionsnedsättning.

**Ring  
0586-613 97**

**ORD**  
*måste vägas,  
inte räknas.*





# ? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Ny omgång med värmländska orter. (Stavningen stämmer som vanligt inte alltid.)

1. Momsmyr
2. Palatsövergång.
3. Drottning + fartygshem.
4. Han är klokast, låt honom . . .
5. De gillar kroppsarbete i båten.
6. Torra granar.
7. Fin höjd.
8. Harens vattenfall.
9. Den kolalika tallheden.
10. Betesområde.
11. Grannens lilla vattendrag.
12. Landtunga med gammal ”korsordskung”.



**Lämna svaren på SPF:s exp. senast fredag 12 september, även om Du inte löst allt. Du kan vinna i alla fall. Svar och vinnare meddelas i nästa nummer.**

## Svar på gåtor i aprilnumret

1. Han går en liten runda på 10x10m. **Artur**
2. Han förstår hur strömmen går. **Elvis**
3. Finfördelar något som blir en dryck. **Malte**
4. Är han som inte vet något i huvudet. **Tom**
5. Han kommer inte nu men en annan. **Dag**
6. Han vill inte bråka om karamellerna. **Gottfrid**
7. Kan han slå på t.ex. pianot. **Anton**
8. Strömvabrott i England. **Elof** (eller Noel)
9. Längtade han till i dag. **Igor**
10. Lite mer än 7x7 m. **Halvar**
11. Önskar krafigare än de andra. **Vilmer**
12. Att vänslas med åskguden. **Torkel**
13. Han är höjdpunkten. **Max**
14. Oden var förmer än honom. **Andreas**

En lösare hade alla rätt: Bertil Källberg, Furu-  
stigen 13, Karlskoga, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

Affe sitter vid frukostbordet och läser Karlskoga Tidning när hans fru går fram till honom och dänger en kastrull i huvudet på honom.



– Aj aj, varför gjorde du så där? frågar Affe och gnider sin ömma skalle med handen.

– Jag hittade en lapp i din ficka med namnet Jennifer på, svarade frugan.

– Men kära vän, jag var ju på travet igår och hästen jag satsade på i tredje loppet var Jennifer.

Hans hustru tror på förklaringen och ber honom om ursäkt. Ett par veckor senare när han som vanligt sitter och läser tidningen vid frukostbordet går hans fru fram till honom och ger honom ett våldsamt slag med stekpannan i huvudet. När han kvicknar till efter några minuter säger han med en svag stämma.

– Varför i hela fridens namn slog du till mig på det där viset?

– Hästen ringde igår!

*Om jag ger Dig en fisk  
då är Du mätt idag.*



*Om jag lär Dig att fiska,  
då kan Du vara mätt  
hela Ditt liv.*

*Japanskt ordspråk*

ola  
-04

# SPF:s resekommitté inbjuder till

## Musikalresa till Eskilstuna

där de visar "Showboat" (Teaterbåten)

4 oktober. Pris 700:-

I priset ingår : bussresa, lunch med måltidsdryck och kaffe samt biljett till musikalen. Föreställningen börjar kl. 16.30 och är 3 tim. inkl. pauser.  
Bokning måste ske omgående!



## Teaterresa till Stockholm

"Arsenik och gamla spetsar"

11 oktober. Pris 715:-

I priset ingår buss från Karlskoga, parkettbiljett, 2-rättersmiddag inkl. dryck på Ulvhälls herrgård.  
Föreställningen börjar kl. 13.30

## Adventsutflykt med jullunch

30 november. Pris: 490:-

Adventsgudstjänst i Hammarö gamla kyrka från 1300-talet kl. 11.00.

Därefter julbord på Almars gård.

På Almars gård, som ligger en bit ifrån Karlstad, finns också affär och ett galleri att besöka.

I priset ingår: bussresa, julbord med dryck och kaffe på Almars gård.

## "På julkryss med Hjalmar"

13 december. Pris: 890:-

Priset inkluderar plats på främre parkett, 2-rättersmiddag samt bussresa.



## My Fair Lady

14 mars 2009. Pris meddelas senare.

Endagstur till Stockholm. **OBS! Boka omgående!** (Biljetterna dras in redan i september.)

Ring Marianne Cornelid för vidare information tel. se nedan.

**"I Arns fotspår" 11 september, inställd p.g.a. dålig anslutning!**

Resor under planering som presenteras i kommande Månadsnytt:

**Ballett eller Operaresa till Oslo, Resa med Hurtigruten**

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

---

**Välkomna att resa med oss i Resekommittén:**

Marianne Cornelid tel. 505 98, 070-316 64 65 • Leif Edström tel. 306 98

OBS! Till er som betalar till SPF:s expedition: Medtag jämna pengar.

Resekommitténs bankgiro: 885-2634