



Månadsnytt

Årgång 24 – Nr 8 – November 2008

Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen

God Jul och Gott Nytt År!



Höstbild från småbåtshamnen som förebådar vintern och julen. Foto: Bertil Edling.

Tage Mäkitalo
”Årtal bara
sitter där”

Läs mer på sidan 7

Barbro Blomberg
på cykeltur med
barnbarnet
Miranda

Läs mer på sidan 8

Vårt farliga hem
ett fall för
ortopeder och
stålmän

Läs mer på sidan 10

Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt, tisdagen den 20 januari.

Distribution, fredagen den 30 januari.

Måndagen 1 december kl. 14.00

Träffen. Karlskogiana. Anders Elfvik visar Dvd-film och bilder från Hembygdsföreningens arkiv.

Lördagen 6 december kl. 10.00-12.30

Träffen. Luciatåg. Kaffeservering.

Måndagen 8 december kl. 14.00-16.00

Träffen. Stickkafé.

Onsdagen 10 december kl. 15.00

Sagabio. Seniorbio. "GOSFORD PARK".

Se notis på sidan 3.

Torsdag 11 december (OBS!) kl. 14.00

Månadsmöte. Missionskyrkans samlings-sal. Föreningsinfo. Kaffe med juldopp inleder mötet. Lotterier. **Besök av Lucia med tärnor** som sjunger traditionella sånger. Anmäl senast 10 december kl. 11.30 till exp. tel. 302 40. Meddela om du behöver transport. **VÄLKOMNA.**

Onsdagen 14 januari 2009 kl. 14.00

Solbringen. Lättgymnastik.

Onsdagen 14 januari 2009 kl. 15.00

Sagabio. Seniorbio. "BIG FISH".

Se notis på sidan 3.

Torsdagen 15 januari 2009 kl. 10.00

Aggerud. Stavgång.

Torsdagen 15 januari 2009 kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Fredagen 16 januari 2009 kl. 17.00-21.30

Solbringen. Alla inbjudes till **KNUTSDANS.**

Om intresse finns? God mat och trevlig samvaro utlovas. Pris 150:- per person. Anmälan till exp. tel. 302 40 eller 521 72 senast 9 januari 2009.

Måndagen 19 januari 2009 kl 14.00-16.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdagen 20 januari 2009 kl. 14.00

Vetgiriga Veteraner. Missionskyrkans samlings-sal. Marianne Väpnargård: Käresta Selma – berättelser om förlagor till Selma Lagerlöfs romanfigurer. Se notis! Förhandsanmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 19 januari kl. 11.30.

Torsdagen 29 januari 2009 kl. 14.00-16.00

Träffen. Kafferepet.

Måndagen 2 februari kl. 14.00-16.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdagen 3 februari kl. 14.00

Missionskyrkans kyrksal. ÅRSMÖTE med sedvanliga årsmötesförhandlingar, parentation, utdelning av förtjänsttecken, föreningsinfor-mation, underhållning. Lotterier, kaffe med dopp och kamratlig samvaro. Anmälan senast 2 fe-bruari. kl. 11.30 till exp. 302 40. Meddela om du behöver transport.

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Aino Andersson, Odonvägen 20
Per-Olov Backman, Vårlidsvägen 3
Inga-Lill Blomberg, Kolonigatan 12
Mona Engelbrectsson, Västra Nobelv. 19
Sune Magnusson, Murarvägen 11
Monica Olsson, Källmo Haga 660
Birgitta Persson, Odonvägen 10
(Vi beklagar att Margareta Pallman blev rapporterad som ny medlem i förra numret vilket var fel.)

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@blyxmail.se
Bengt Aldén, Jan-Erik Averås, Ulla Carlström, Birgitta Hede och Inge Liljegren.
Britta Gillberg, tel 527 11. E-post: britta.gillberg@comhem.se
SPF, Solbringen 80, Loviselundsvägen 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
Kajsa Werner, tel 541 63. E-post: kajsa.werner@folkbildning.net
Gunnar Nordström, tel 546 79. E-post: gunnar.nordstrom@tele2.se
www.spf.karlskoga.just.nu. E-post: christer@lasson.se
94 41 25-4
5715-5640
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden har ordet



Så närmar vi oss slutet av år 2008 och därmed är det dags att sammanfatta föreningens verksamhet i en verksamhetsberättelse. Den kommer liksom tidigare år att innehålla en redogörelse över allt som hänt i

föreningen under året inklusive en ekonomisk rapport, men också en verksamhetsplan och budget för nästa år. Även valberedningens förslag på styrelse och funktionärer redovisas. Valberedningen har en svår uppgift att finna lämpliga personer till de olika funktionerna. Det finns många lämpliga men tyvärr alltför få villiga, speciellt till vissa krävande befattningar. Kontakta valberedningen om Du själv vill göra en insats för föreningen eller om Du känner någon person som Du tror skulle passa bra på en viss befattning.

Beträffande nästa års verksamhet vill den nuvarande styrelsen rekommendera en fortsatt prioritering av KPR-, friskvårds- och 80+ -verksamheterna. Väntjänsten, som framförallt är avsedd för 80+-gruppen, vill vi intensifiera nästa år. Sixten Albertus synpunkter som framfördes i föregående nummer av Månadsnytt ska självklart också beaktas. En satsning på aktiviteter som är mer intressanta för de yngsta medlemmarna än de traditionella pensionärsaktiviteterna kommer också att göras. Aktivitets- och upplevelseveckor på intressanta platser i Sverige och utomlands (t.ex. Azorererna) är ett förslag. Aktiviteter med inriktning på fördjupade kunskaper inom kultur, naturvetenskap och teknik (t.ex. vindkraft) är ett annat. Någon kvällsaktivitet (t.ex. vinprovning) i vår klubblokal kan kanske också bli aktuellt.

Under nästa år kan det kanske också vara dags att göra en utredning om föreningens framtid och inriktning. Skulle det exempelvis vara några fördelar att dela upp vår stora förening i flera mindre ungefär som man har inom SPF i Örebro eller inom PRO i Karlskoga?

Eftersom det här är sista numret av Månadsnytt det här året vill jag tacka alla i styrelsen och alla funktionärer för Era värdefulla insatser för föreningen under 2008.

**Till sist vill jag önska alla medlemmar
En God Jul och Ett Gott Nytt År.**

Allan Hede

Seniorbio

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

GOSFORD PARK

Regi: Robert Altman. Speltid: 2 tim 10 min.

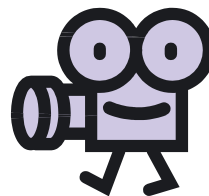
December månads film är en engelsk komedi. Handlingen utspelar sig en helg 1932 och massor av kända skådespelare har roller i filmen. Gosford Park är en storslagen gård dit Sir William McCordie och hans hustru har bjudit släkt och vänner över helgen. Medan gästerna samlas i de överådiga sällskapsrummen på övervåningen, myllrar undervåningen av tjänstefolk. Allt är dock inte så välordnat som det verkar och de händelser som följer kommer att överbygga generationer.

En otroligt välgjord och detaljrik film med allt vad tidsepoken innehöll. Lysande skådespel från samtliga inblandade.

Tea at four - Dinner at eight - Murder at midnight.

Välkomna till en underhållande eftermiddag!

Kjell Selander



Seniorbio

Onsdagen den 14 januari kl. 15.00
på Nya Saga-Bio. Pris 50:-

BIG FISH

Regi: Tim Burton. Speltid: 1 tim 58 min.

Januari månads seniorfilm är en engelsk dramakomedi från 2003. Edward Bloom har alltid varit en man med stor aptit på livet, enorm passion och med en förkärlek för otroliga historier. På sin ålders höst är han fortfarande en gäta för sin son William. För att verkligen lära känna sin far börjar William lägga ihop de olika bitarna utifrån faders fantastiska äventyr i detta filmiska mästerverk.

Filmen är en hyllning till fantasin! Välkomna.

Kjell Selander



God Jul och Gott Nytt År

Redaktionen för Månadsnytt, styrelsen och personalen på expeditionen önskar alla medlemmar en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År 2009.

Expeditionen har stängt

För att som vanligt bereda de medlemmar som sköter verksamheten på vår expedition lite sammanhängande ledighet under jul och nyår hålls expeditionen stängd från onsdagen den 17 december och öppnar åter måndagen den 12 januari.

Mailadressen till Christer Lasson

Notera gärna att vår Webbredaktör och ansvarige utgivare för föreningens hemsidor Christer Lasson har bytt e-postadress. Den nya adressen är: christer@lasson.st

Månadsmöte torsdag 11 december kl. 14.00 i Missionskyrkans samlingsal

Föreningsinfo, kaffe med juldoppe, lotterier inleder mötet. Karlskogas Lucia med tärnor sjunger avslutningsvis i Kyrksalen. Anmälan senast 10 december till exp. 302 40. Meddela om Du har behov av transport. VÄLKOMNA.

Knutsdans planeras på Solbringan fredagen 17 januari kl. 17.00-21.30

Trivsamt samvaro och god förtäring utlovas, pris 150:-kr/pers. Anmälan senast 9 januari -09 till exp. tel 302 40 eller 521 72. VÄLKOMNA.

Inget Månadsmöte i januari 2009 utan det nya årets första möte blir

Årsmötet tisdagen den 3 februari kl. 14.00 i Missionskyrkans kyrksal

Sedvanliga årsmötesförhandlingar följt av parentation, utdelning av förtjänststecken och underhållning, föreningsinformation, lotterier, kaffe med dopp och kamratlig samvaro. Anmälan senast måndagen den 2 februari till exp 302 40. Meddela om Du har behov av transport. VÄLKOMNA.

Vetgiriga Veteraner tisdagen den 20 januari kl. 14.00



Selma Lagerlöf är just nu särskilt aktuell för oss värmlänningar. Författaren och kulturpersonligheten **Marian Väpnargård** från Filipstad besöker Vetgiriga Veteraner. Hon kommer att prata över ämnet "Käresta Selma". Föredraget kommer bl.a. att handla om förlagor till Selma Lagerlöfs romanfigurer.

Välkomna till en eftermiddag med kultur, kaffedrickning och trevlig samvaro.

Du medlem, som aldrig besökt Vetgiriga Veteraner, ta chansen på det nya året och kom.

Aktivitets- och upplevelse- vecka på Azorerna för pigga pensionärer

I månadsskiftet augusti-september nästa år planeras en resa med Solresor för pigga pensionärer till Azorerna. Vi bor på hotell Terra-Nostra i Furnas där vi under en vecka vandrar, badar (bl.a. i ungdomens källa med 35°C-vatten), spelar golf, gör utflykter (bl.a. bussrundtur och valsafari) och har det trevligt tillsammans bl.a. med diverse kvällsaktiviteter. Om detta verkar intressant, gör en intresseanmälan på expeditionen. För att göra en detaljplanering av resan krävs minst 30 intresseanmälningar. Resan beräknas kosta drygt 8000:-.



Hörselexpert på månadsmöte

”De flesta med hörselnedsättning söker aldrig till hörselvården utan hoppas klara sig ändå.” Så inledde Lena Wiklander, ansvarig för hörselområdet i vårt SPF-distrikt sin föreläsning på månadsmötet den 4 november.

– Men det blir fort klart för omgivningen om man hör dåligt, fortsatte hon, eftersom man får ett ”va sa” till svar eller ännu värre – det uppstår missförstånd som kan leda till farliga misstag.

– Om man misstänker att man har nedsatt hörsel ska man gå till sin vårdcentral, bli undersökt och få en remiss till hörselvården, som då måste behandla fallet inom tre månader enligt vårdgarantin. En audionom avgör hörselhjälpmidlet och man samråder om vad för slag av apparat, som är lämplig. I Örebro läns landsting är hjälpmedlen kostnadsfria och man får inte ge sig om man får problem med t.ex. hur de fungerar. Även hörslina i hemmet tillhandahålls om det befinner sig lämpligt.

Om man vill ha det allra senaste i apparatväg kan man vända sig till en särskild privat klinik, som finns bl.a. i Örebro, men de nya moderna digitala apparaterna får man själv betala och priset ligger mellan 8 – 15 tusen kronor per styck.

Mer om hörselfrågor kan du få hjälp med om Du kontaktar föreningens hörselombud, som är undertecknad.

I övrigt under månadsmötet talade ordföranden om bl.a. sina idéer om aktiviteter för 40-talister, som det går att läsa om i hans spalt. Mötet avslutades med ett uppskattat och bejublat kåseri av Näcken med citat ur gamla B-pilen, Bofors tidigare personaltidning, men det får vi skriva om en annan gång.



Lena Wiklander avtackades hjärtligt med blommor av Inge Liljegren.

Text o foto: **Jan-Erik Averås**
Redaktör och hörselombud

Mysig och trevlig 80+-träff

Runt 50-talet personer samlades i Missionskyrkan för att lyssna till Lilian Ingemarsson från Apoteket när hon informerade om nya rutiner för receptbehandling, torr hud och fotvård.

Inledningsvis berättade Lilian om den nya elektroniska hanteringen av recepten från läkaren direkt till apoteken. För att hämta ut medicinen behövs legitimation och för eventuellt bud behövs egen legitimation samt patientens födelsenummer. Fullmakt kan också utfärdas direkt på listan liksom beställning och leveranssätt av medicinen. Då behövs dock e-legitimation.

Fortfarande förekommer de gula, handskrivna recepten då det nya systemet inte fungerar överallt.

Apotekspersonalen ställer alltid upp och hjälper till. Viktigt är att vi inte drar oss för att fråga! Möjlighet finns också att få ”bokad rådgivning” där det finns tid att i lugn och ro få hjälp.

Det hör till det naturliga åldrandet att huden blir torrare och sprödare. Det finns som tur är medel som lindrar allt från salivstimulerande tabletter till intimolja. Fötterna uppmärksammades extra. Det räcker inte med enbart dusch utan fotbad är nödvändigt samt att fila och smörja in dem.

Viktigt att leva ett aktivt liv och röra på sig. Lilian tyckte att vi skulle strunta i teven eller åtminstone minska ned tittandet. Tuppluren är helt OK, ca 1/2 timme. Vid sömnsvårigheter nattetid skulle man inte oro sig. Mängden sömn varierar. Behöver man sömnmedel ska man ta det om man mår bra av dem dagen efter. Många receptfria läkemedel finns att tillgå men tillsammans med andra läkemedel kan oönskade biverkningar uppstå. Viktigt att prata med sin läkare. Ett annat råd värt att pröva är att lägga en liten kudde mellan knäna för att få en skönare sovställning.

Efter kaffet och smörgåsen underhöll Allan Hede med roliga Värmlandshistorier som uppskattades av åhörarna. Spontant spelade Britt-Maj Svanberg ett musikstycke och Bertil Svensson berättade hur migrän kan se ut i konsten(!).

Efter en kort uppföljning med deltagarna planerar vi nästa 80+-träff som äger rum i vår.

Referensgruppen / **Britt-Marie Danielsson**

Traditionell hösträff på Solbringens med god mat och dans

Fredagen den 7 nov anordnades den numera traditionella Höstdansen som en ljuspunkt i det kompakta novembermörkret.

Solbringens kök hade som vanligt tagit fram en utsökt måltid med kallskuret, exotiska frukter och som avslutning välsmakande kaffe med kakor. Samlingen inleddes med att Inge Liljegren hälsade medlemmarna välkomna och hoppades att kvällen skulle bli trevlig.

Maten intogs sedan under livligt samspråk och kaffet intogs i en paus av ett intensivt dansande under tre timmar av medlemmarna. Rune Lundells Trio kunde verkligen med sitt melodival få den rätta igenkännande känslan hos alla deltagarna.

Undertecknad framför ett stort TACK till alla de som dels ställde iordning för festen och dels efteråt ordnade för den vardagliga verksamheten på Solbringens.



I väntan på dansen fr.v: Elsie Melhus, Tord Lindbe, Gunnel Avander, Tore och Ulla Olsson. Text o foto: Inge Liljegren

Marianne Weiners utställning blev en succé

Under tre lördagar i november ställde Marianne Weiner ut ett 40-tal tavlor på Träffen på Hotellgatan. Redan första lördagen den 8 november blev det glädjande trångt med besökare i lokalen och då fick hon sälja inte mindre än 19 av tavlor!

Marianne Weiner började så sent som för 11 år sedan att måla lite på lediga stunder. Den första läromästaren blev karlskogakonstnären Christer Norrström. De lärospånen har hon sedan följt upp med flera konstkurser. Helst målar hon nu akvarell, men även i akryl och tusch.



Marianne Weiner.

– Jag har inte tidigare haft mod att ställa ut mina tavlor men förra året var jag med på en samlingsutställning i Degerfors med två tavlor och de fick jag sålda, det var då jag fick blodad tand, berättar Marianne Weiner.

Det är bara att gratulera och önska lycka till.

Text o foto: **Bengt Aldén**

Det här med svenskan kan ibland vara svårt när det gäller annonsering

Äldre dam eller herrcykel köpes billigt.

Promenadkäpp borttappad av herre med silverknopp i ändan.

Lägenhet med utsikt över grönområde och parkettgolv.

Gul nackad papegoja till salu.

Liten stuga i Sälenfjällen med bastu på 65 kvadratmeter.

Workout – vi bygger kroppar som håller livet ut.

Hos oss bor du billigare än du betalar för.

Björks bussresor – ett alternativ till en trevlig semester.

Månadsnytt 2008

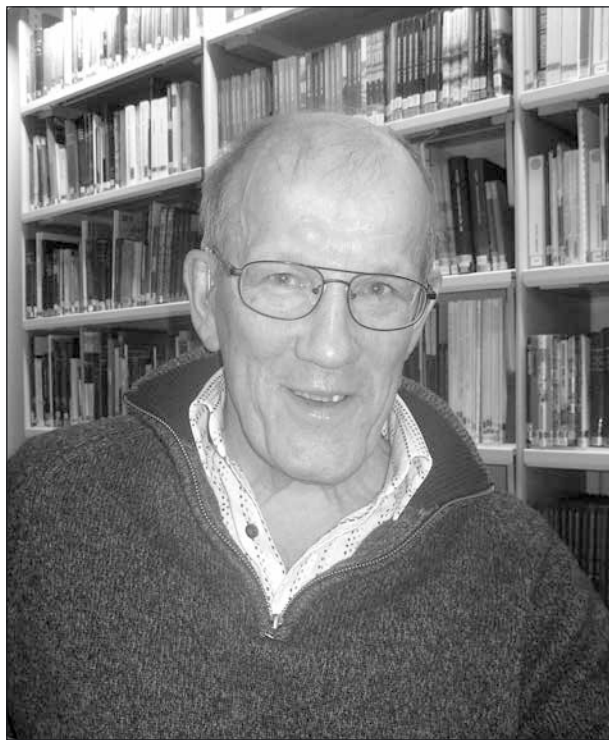
Datum för manusstopp och utgivning

Nr	Månad	Manusstopp	Utgivning
1	Januari	tisdag 20/1	fredag 30/1
2	Februari	tisdag 17/2	fredag 27/2
3	Mars	tisdag 17/3	fredag 27/3
4	April	onsdag 15/4	fredag 24/4
5	Augusti	tisdag 18/8	fredag 28/8
6	September	tisdag 15/9	fredag 25/9
7	Oktober	tisdag 20/10	fredag 30/10
8	November	tisdag 17/11	fredag 27/11

Tage Mäkitalo

”Årtal bara sitter där”

I takt med stigande ålder har väl de flesta av oss ett visst besvär med att hålla reda på årtal och händelser. En som inte nämnvärt tycks ha besvär med detta är den nu 74-årige Tage Mäkitalo, SPF:are sedan flera år tillbaka och nu bland annat ansvarig för programpunkten Karlskogiana på Träffen. Fråga honom t.ex. om datum för en historisk händelse, och det kommer garanterat ett rätt svar omgående.



Tage Mäkitalo.

Efternamnet Mäkitalo anknyter de flesta väl till Finland men i Tages fall är det bara nära, för han är född i den lilla byn Koutojärvi tre mil nordost om Kalix och mitt emellan Kalix och Övertorneå.

– Där fanns väl egentligen ingen tradition att läsa och lära. Förresten vilken duktig lärare söker sig till en så liten by. Men det blev väl lite bättre när enhetsskolan kom till. Tragiskt nog dog min mor när jag bara var fem år. Men Tornedalingarna är uthålliga och sega, säger Tage.

Mellan skolfrierna fick han hjälpa till med skogsarbete och timmersortering. Sedan blev han antagen som volontär i det militära på A 8 i Bo-

den och kom sedan in som signaltekniker i Stockholm. Sedan följde tre års studier på Tekniskt gymnasium i Luleå. Där var det duktiga lärare, beto- nar Tage.

Den utbildningen gjorde att han anställdes på Kiruna Geofysiska observatorium. Där stannade han i sex år och under den tiden fick han vara med om mätningar och observationer i USA. Därefter följde en anställning på Sveriges Geologiska undersökning (SGU) i Stockholm som bl.a. innebar mätningar av Sveriges geologiska och magnetiska kartor. En kompletterande datautbildning på 48 veckor ledde till att han fick jobb på Bofors data-avdelning.

Tage Mäkitalo:

– Mitt latent sifferminne var då också till stor hjälp när det gällde att programmera in olika dataprogram och göra olika datakonstruktioner.

Promenader på glödande kol

– Genom min uppväxt och militärutbildning hade jag fått en bra fjällutbildning vilket sedan ledde till att jag på fritiden under 80 och 90-talen arrangerade och ledde tuffa fjällvandringar med upp till 25 personer från Värmland och Närke.

– Jag har nog inte haft några begränsningar i mig därför har jag också provat på mycket som t.ex. bungejumping och hoppat fallskärm ett 10-tal gånger. Men även bergsklättringar och grottforskningar och gått på glödande kol ett 70-tal gånger. Det är något av det jag varit med om, säger denne till synes stillsamme och försynte norrlänning.



Nu varvar han bl.a. ner med att som tidsfördriv för sjunde året läsa om Japan på Folkhögskolan. Nästa år blir det studier om Medelhavet.

Han avslutar med att förmedla några av sina levnadsregler: Tala alltid sanning och gör alltid ditt bästa, ta inget för givet och ta inget personligt, bli heller inte stött och ha överseende och försök att alltid vara tydlig.

Text o foto: **Bengt Aldén**

Spänstiga Barbro Blomberg cyklar igen

Cyklning igen . . .

Det blev en cykelresa i år också – för 6: e gången. Barnbarnet Miranda önskade: ”Vi cyklar, farmor.” – och då gjorde vi det.

Den 5 juli ringde klockan kvart över tre på morgonen. Efter bilresa till Grums embarckerade vi bussen, som skulle ta oss till Bodensjön. Det blev en lång första dag, 100 mil, men de två färjorna Hälsingborg - Helsingör och Rödbby – Puttgarden gjorde färden litet omväxlande. Efter övernattnin utanför Hannover anlände vi dag två till Hotel Deutschman i Bregenz i Österrike. Där bodde vi denna första natt och sedan ytterligare tre nätter i slutet av resan. Det är skönt att slippa att packa ihop och byta hotell varje dag.

7-växlade cyklar med fotbroms hämtades ut och vi trampade iväg i det vackra landskapet. Färden gick förbi snöklädda berg, blomsterängar med betande kor, vackra villor med välskötta trädgårdar, ett livligt båtliv på sjön och inga uppförsbackar. Sämre kan man ha. Då regnade det faktiskt i 10 minuter. I den lilla byn Altenheim finns två Hundertwasserhus. Hundertwasser är ju känd för sina mycket märkvärdiga skapelser bl. a. i Wien.

Vi for över Rhen in i Schweiz och stannade i Rohrschach, som är en förtjusande liten stad (men med ett mycket medelmåttigt hotell). Miranda, som nu är 14 år, är allmänintresserad, men vi var överens om att inte besöka mer än tre kyrkor (eller andra ”kulturyttringar”) per dag.

Nästa dag lämnade vi Schweiz och cyklade genom Konstanz till Hotel Waldhaus med mycket bra standard alldeles vid sjön. Konstanz är så livligt trafikerad att man helst går till fots till sevärheterna. På kvällen hade Elton John konsert i parken utanför vårt hotell, så vi kunde sitta i sluttningen och lyssna, men inte se honom förstås. Det var slutsålt. 640 - 1250 kronor kostade biljetterna.

Det hade varit en härligt solig dag men med motvind ca fyra och en halv mil.

Dagen därpå tog vi färjan över sjön till staden Meersburg, som verkligen är värd ett besök. Den är byggd i två nivåer med medeltida borg och 1700-talsslott och med mycket vackra byggnader och livlig kommers. Nu cyklade vi på tyska sidan av sjön och hade medvind hela dagen. Cykelvägen går genom jättestora fruktodlingar. Kyrkan i Lauenargen har två påklädda helgonskelett, vilket förfärade Miranda.



Miranda och Barbro vid starten.

På eftermiddagen stannade vi vid Dorfkруг i Tunau, för där stod vår buss, som skulle ta oss till Bregenz. Vi lämnade cyklarna och fick sedan skjuts tillbaka nästa morgon och kunde fortsätta cykla igen. Hotellet i Bregenz har nämligen inte möjlighet att härbärgera 40 cyklar.

I strålände sol cyklade vi genom förtjusande byar till Lindau, en stad på en liten ö men med broförbindelse, förstås. Den har mycket sevärt, inte minst ett mycket vackert rådhus. Efter Lindau hade vi tid att stanna och bada. Bodensjön har mycket fint vatten men stenig botten, så vi valde ett strandbad med trappa ned i vattnet och rutschbanor och pooler.

Tillbaka i Bregenz lämnade vi tillbaka våra cyklar. Det hade blivit 16 miles cyklning! Nästa dag följde vi med på en utflykt till Lichtenstein. Miranda räknade länder: Österrike, Schweiz, Tyskland och Lichtenstein. Detta pytteländ erbjuder sightseeing med minitåg i Vaduz (ca 24.000 inv). Staden är utrustad med många intressanta skulpturer av kända konstnärer.

På eftermiddagen kom resans höjdpunkt för Miranda – linbanan upp på Pfänder i Bregenz. Utsikten är himmelsvid. Där besökte vi också en rovfågelsuppväsning. Mycket intressant. Gamen Lotta smet, så hon fick hämtas med bil nere i dalen, något som hon var förtjust i.

Vi började hemresan genom två tunnlar. Den ena 6,7 km och den andra 1,3 km. Praktiskt, förstås, men ganska skrämmande. På nionde dagen sent på kvällen var vi åter hemma i Karlskoga, nöjda och belåtna efter alla upplevelser – inte minst rikliga frukostar och härliga tre-rätters middagar. Lite ledsna var vi dock över att behöva ta adjö av alla trevliga cykelkompisar.

Text och foto: *Barbro Blomberg*

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 upprättat 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

Medlemsförmån 2008 - 2009

Alla medlemmar i SPF Örebro län har

15 procent på hem-, bostadsrätts-, fritidshus- och villahemförsäkring
Gäller även för tilläggsförsäkringar.

10 procent på personbilsförsäkring. Gäller delkasko-och vagnskademomenten

Utöver SPF-rabatten har vi infört en ny kundbonus som gör din vardagsekonomi mer lönsam. Bli Guldkund och du får ytterligare 20 procent på hushållets privata försäkringar.



Läs mer på lfbergslagen.se/guldkund
019-19 46 00, 0586-347 87

 **Länsförsäkringar
Bergslagen**
Bank & Försäkring

Vårt farliga hem – ett fall för ortopedier och stålmän!

Av Birgitta Hede

I förra numret av M-nytt redogjorde jag för en del av det intressanta innehållet i folkhälso-konferensen i oktober.

Man kan ju fråga sig om det ska vara helt nödvändigt att även skaffa sig praktisk erfarenhet. Men jag gjorde det, och jag vet nu betydligt mer just om fallolyckor. Jag valde ett typfall (oavsiktlig vits) och halkade hemma i köket på något som ett barnbarn hade spritt ut på golvet ur mina lådor.

Det här låter ju inte så märkvärdigt, men som varning och tankeställare ska jag kort nämna hur det gick sedan.

- Lördag 25 oktober hände alltsammans. Nära panik, innan jag lyckades ropa på en granne (lilltösen och jag var ensam).
- Fruktansvärd smärta, till akuten, röntgen: överarmsfraktur, hem med värktabletter.
- Måndag: telefon från ortopederna, axeln ur led, kom upp så lägger vi den rätt. Men tyvärr verkade det inte riktigt OK, så jag blev kvar.
- Tisdag: skiktröntgen, resultat: ledkulan var söndertrasad.
- Torsdag: operation.

Nu har min högra axel fått en ny ledkula i rostfritt stål. Hur bra jag blir, det vet jag väl om ett halvår eller så. Jag hoppas bli någorlunda, för under den senaste tiden har maken, vår ordförande, knappt fått ha en ledig stund.

Det är klart man känner sig tacksam över forskare som utvecklar ”reservdelarna” och skickliga läkare som kan reparera sådant här. Alternativet hade varit ständig svår värk.

Vi kan här i Karlskoga också vara tacksamma att vi har en utmärkt ortopedavdelning. Flera personer har nämnt att läkaren som opererade mig



Mormor och Melina (2 1/2 år), huvudpersonerna i dramat.

(Rolf Andersson) är en av de bästa i landet på axlar. Jag fick 100 % förtroende för honom. Här kanske uttrycket ”Tur i uturen” är på sin plats?

Man får inte heller glömma alla trevliga och alltid vänliga flickor och pojkar som gjorde jobbet på avdelningen. Aldrig ett snäsigt tonfall trots en evig klagokör. Alla hade vi ju ont. Men roligast var en pigg flicka som kom in när jag såg på TV en stund kvällen före operationen: ”Nu är det dags för din sista måltid. Vad vill du ha?” Tur att man kan få skratta lite också.

Till sist vill jag bara säga: Snälla ni se över eventuella olycksrisker hemma. Tänk till exempel på:

- Mattor
- Slarvigt ställda skor och liknande
- Ett tappat papper eller en tidning (sånt kan man halka långt på)
- Dammsugarslangen

Det gäller att tänka efter före. Min erfarenhet av frakturer är lyckligtvis begränsad, men jag lovar att en trasig axel gör ont!

Våra kunder är viktiga för oss även efter köpet!



Hej, jag heter
Jimmy Gillström.
Till mig kommer du med
dina frågor om hand-
havande, service m.m.

EURONICS
Ljudfabriken

Verkstad 333 77 • Butik 572 40
VI GER DIG TRYGGA KÖP

**SKOR till FRITID,
ARBETE och FEST**
och mycket mer
till humana priser!

Välkommen till



Ekebyvägen 1, Karlskoga
Telefon 304 23
www.tratoffelfabriken.com

Öppet: mån-fre 9.30-18.00



Spongs

B O K H A N D E L

Bergsmansgatan 4, Box 30, 691 21 Karlskoga
Telefon 0586-374 00. Telefax 0586-398 32
spongs.karlskoga@bokia.se

Ska Ni sälja Er bostad?

**Vänd Er med förtroende
till oss på Mäklarhuset!**



MÄKLARHUSET

Kristinehamn 0550-123 50 • Karlskoga • 0586-505 50 • Hova/Otterbäck 0506-300 85

SPF och Veteranen lockar inte 40-talister

Den här rubriken är hämtad från en insändare i Veteranen nummer 8 sidan 60. Skribenten upplevde det första SPF-mötet som i det närmaste en katastrof för hennes del, mötet var inriktat på en betydligt äldre kategori medlemmar. Jag tar mig friheten att citera några valda delar, ifall ni som läser detta har missat den.

"I somras blev jag 65 år och . . . hade vaga förhoppningar om roliga och stimulerande dagar i social gemenskap med andra . . . Man kan inte tänka sig att vi tuffa 40-talister ska finna oss i att ta lotter på senilsnören, hålfotsinlägg och gratisbiljetter till eftermiddagsdanser i den lokala föreningen. Vi vill något mer! Vi vill förundras, uppleva, utvecklas och samtidigt njuta av livets godbitar!"

Det finns mer bra i denna insändare, och man kan väl säga att den stämmer rätt bra med de tankegångar vi har börjat ta upp i vår förening i Karlskoga. De nyaste pensionärerna, som inte känner sig ett dugg gamla, vill nog ha något utöver det "gamla vanliga" för att inte bli bortskrämda.

Det ligger något i insändarens förslag om en underavdelning, men det vore nog farligt att sätta upp ett åldersintervall på en sådan. Jag tror det finns 80-åringar som är piggare både fysiskt och mentalt, än många 65-åringar.

Vi har många aktiviteter, både fysisk och mental friskvård kan man kanske kalla det, och det finns t.ex. idéer om "upplevelseresor". Azorerna är på förslag och det finns även en tanke på Jämtland.

Naturligtvis finns det massor av andra slags möj-

ligheter, men som alltid är det så att om ingen tar några initiativ, så blir det ingenting. Här är några förslag, men snälla ni, kom med era egna som säkert är minst lika bra, om inte bättre.

- **Upplevelseresor:** det finns säkert fler förslag än de som nämnts.
- **Träffar med speciella och roliga teman**
- **Kreativa verksamheter.** Stickkaféet är ett bra exempel, men det måste finnas mer i den kategorin. Då måste det förstås finnas en kunnig ledare.
- **Konst och kultur** intresserar många. Det finns en bokcirkel, men varför inte mer åt det hållet? Här finns väl också utrymme för kreativitet?
- **Hur är det med språkintresset?** Man kan dra sig för att gå bland ungdomar, men vi kunde väl fixa eget?
- **Det har redan planerats en satsning på teknik till våren** (i första hand om vindkraft). Av naturliga skäl har ju många Karlskogingar en teknisk bakgrund, och ni som kan en massa i den branschen kanske vill lära några andra?

Vi är ju en stor förening och en fördel med detta är att det bör finnas möjligheter för många olika intressen och aktiviteter. Det finns bara ett tänkesätt som är helt fel och det är det här: "Det är aldrig någon som ordnar något roligt för mej!"

Det är ju mycket bättre så här: "Om det ska bli något intressant och roligt, så får jag väl hjälpa till att hitta på något!"

Text: Birgitta Hede

(också 40-talist, fast nätt och jämnt)

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

”Men jula ä bäst tå alt som ä”

Några reflexioner sammanställda av Bertil Edling

Så står då åter en av våra stora högtider för dörren, nämligen julen. Många av oss betraktar den nog som årets förnämsta eller som värmelänningarna uttrycker det:

*”Pingsta ä fin å påska går an
men sommertia ä roll å grann
men jula ä bästa tå alt som ä
å mest exemerat tå folk å fö”*

Och detta år tillkommer dessutom möjligheten för de som yrkesarbetar att kunna få en rejäl långledighet under helgen. Årets juldag infaller på en torsdag och tror vi Bondepraktikan så vet vi att det kommande året ger god vinter, blåsig vår och en fin sommar och höst med ”frukt och korn uti stor hop Öhwarföre wi Gud skola tacka och lofwa, som sådant rikelig öfvermåtto gifwer”. Med andra ord: Kommande år ser ut att bli ett ganska fint väderår!

I gamla tider var det vanligt att man vid jul satte upp en tall eller gran utanför huset som en symbol för det obesegrade livet mitt i den mörka vintern. Det var oftast granar som man reste upp som julstänger, ”julträd”. Utanför huset eller vid gårdsporten. De var oftast avkvistade så att bara en liten ruska satt kvar i toppen och på en del håll tävlade gårdarna om vems julstång som var längst. Inomhus motsvarades dessa julstänger av små ”julträd” som vanligtvis bestod av en stomme av trä eller ståltråd med armar att fästa ljus i. Stommen målades sedan eller kläddes och på armarna hängde man äpplen och satte fast ljus. Bilden visar ett sådant enkelt julträd från Götlanda i Närke.

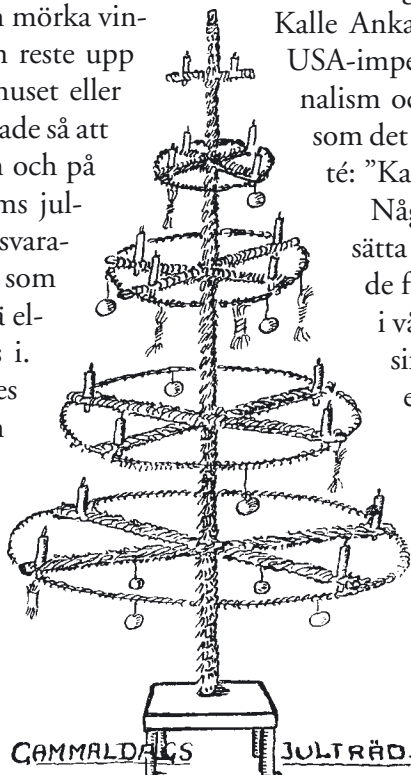
Med tiden blev dessa julträd alltmer utstyrda – troligen under påverkan av julgranens alltmer påkostade ”klädsel” – och pryddes med pappersblommor, papperskarameller och glaskulor och ibland kunde man t.o.m. sätta en tupp i toppen. Dessa utom- och inomhus ”julträd” skall dock ej förväxlas med den traditionella julgranen. Den har delvis en annan historia.

Det är oss allom känt att vi firar julen till minne av Vår Frälsares födelse. Vi är väl bekanta med detta och de kyrkliga traditioner som genom århundraden byggts upp kring denna högtid. Men i mitten av förra århundradet skapades också en annan sekundär jultradition av Sveriges Television, SvT. Det var ett s.k. ”lägereldsprogram” enligt televisionens egen beteckning. Härmed menade SvT att familjen slår sig ner kring en ”modern” lägereld, d.v.s. i soffan framför ”lägerelden”, alltså TV:n på julaftonseftermiddag för att prick klockan tre tillsammans med över tre miljoner tittare ta del av Kalle Anka och hans kumpaners upp-tåg.

Det började julen 1959 och bestod då som nu av ett hopkok av gamla och nya animerade kortfilmer och utdrag ur långfilmer som ville marknadsföra Disneys filmer. Omkring 1970 uppstod emellertid en kraftig opinion emot detta inslag – bakom låg ett ändrat politiskt klimat med bl.a. Vietnamkriget och den kritiken drabbade även Kalle Anka tablån. Den ansågs representera USA-imperialismen, rasism, mobbning, penalism och en förkastlig människosyn eller som det uttrycktes i studenttidningen Clar-té: ”Kalle Anka var en feg djävla skit”.

Några TV-chefer försökte då också ersätta programmet med något annat men de fick ge sig för proteststormarna och i våra dagar när SvT ser mer till tittarsiffror än kvalitét så vågar ingen ta bort ett program som har en miljonpublik. Protesterna resulterade dock i att en del av filmerna byttes ut mot mer ”neutrala” och nu finns av de ursprungliga programmen endast kvar **Julomtarnas verkstad, Snövit och Askungen**.

Idag lyser Kalle Ankakritiken helt med sin frånvaro och Kalle Anka har blivit lika etablerad julföreteelse som julottan. Tänk hur det kan bli! Och hur ska det bli när SvT uppmärksammar programmet nästa år - då blir det nämligen ”50-årsjubileum”? Den som lever får se!



Julträd som brukats i Götlanda i Närke vid slutet av 1800-talet. Ställningen var av trä och klädd med fransat kulört papper. Dekorationerna bestod av ljus, äpplen och papperskarameller.



En välsignad jul

Det är en dag i november. Snön yr försiktigt, som en liten föraning om vad som kan komma. För det är inte säkert

att det blir en snörik julafton, men jul blir det. Tankarna kommer och går genom årens julaftnar, som haft skiftande karaktär och innehåll. Dels det julklappsmässigt sparsamma 1940-talets Sverige, som inte var så materialistiskt, men det fanns gott om drömmar, längtan och önskingar. Ett par vantar, en docka kanske, och glädjen var jättestor.

Förberedelserna inför julen hörde november och framför allt december till och allt kulminerade julafton med dess tända ljus, en julgran och väntan på tomten.

Det låter som hundra år sen. Man får kanske låta minnena från förr förbli där de är, för tiderna förändras. Det gäller att följa med, hålla sig uppdaterad, informerad och någorlunda i tiden, annars vet man inte vad ungdomarna talar om. Tidevarv komma, tidevarv försvinna, släkten följa släktens gång.

Så tänker jag när jag en novemberkväll sitter i vår gamla vackra kyrka i Karlskoga. Så många tankar som tänkts här, så många gudstjänster och julottor som folk avnjutit sedan 1586, det var då som den första kyrkan stod färdig.

Men julen blir vad vi gör den till. En bullrig glädjeful eller en stilla längtan.

Det är en helg när mobiltelefonen är avstängd och Kalle Ankas jul ett måste, med gröt och julklappar, med ljus och sinnesfrid.

Att våga "flyta ut" och bara vara. När ljusen är tända och friden lägrar sig. Ta vara på stunden och dem man har omkring sig. Att känna samhörighet i hjärta. Det blir en välsignad och fridfull jul.

*Stilla natt, heliga natt
Allt är frid, stjärnan blid
skiner på barnet i stallets strå
och det vakande fromma två.
Kristus till jorden är kommen,
oss är en Frälsare född.*

Livet är fantastiskt! En dag i regniga november sitter jag framför en dataskärm och ser hur ett litet foster rör sig i en livmoder.

Det är bara sex centimeter långt, men har huvud, kropp, ben och armar och där syns tydligt ett hjärta som slår. Ett liv!

Och så har det varit för oss alla. En gång levde vi i ett slutet rum utan aningar om vad som fanns utanför den skyddande hinnan.

Men en dag fick vi visshet, som vi också räknar med vid livets slut. Livets gåva och outgrundlighet ger också tankar framåt, men det räcker att vara här och nu.

Till jul vill vi glädja någon med en gåva, kanske många? Det viktigaste är väl att barnen får, säger vi till varann. Sluta köp till oss vuxna, vi har det vi behöver och köper det vi vill ha, när vi vill. Till barnen med. Det är därför vi får lappar om önskemål, "det här kan du köpa" för det har han inte. Eller "det är bättre att ge en lant, så får han köpa vad han vill". Med andra ord - så det inte blir fel. En julklapp är väl en gåva?

Hur har det blivit?

Julen handlar i första hand om en stor GÅVA, den handlar om ett litet barn. Och har man sett ett sådant redan i fosterstadiet, så blir man förundrad. En förundran väcker glädje och hopp. Julen kan stämma oss till eftertanke om livet.

Det är tur att vi har våra traditioner, att kyrkan finns där mitt i byn, som den alltid har gjort. Att vi får tända våra adventsljusstakar, våra levande ljus, att vi får vandra julnatten till midnattsmässa. En mörk och trött morgon till julotta för att känna, uppleva och förundras. Söka oss längre in i själens kamrar. För det är ju tack vare barnet, som också symboliserar ljuset, som julen finns där.

*För länge sedan slöt en lycklig mor
ett älskat barn till sitt hjärta.
Han förblev evig, ty han bar
friskhetens kärlek i sina fyllda skålar.
Vid himmelens fäste fyller han dem
ur faderns brunn.
Möt honom i bönen.
han kommer inte för att förhastad dig
inte för att förjaga dig
han kommer bara för att säga dig:
JAG ÄR!*

Monica Albertus

? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Nu kommer några flicknamn i gammal välkänd stil. Stavningen stämmer som vanligt inte alltid.

1. Inte igår
2. Har hon i ögat
3. Vill hon att barnen ska vara
4. Möter hon i London
5. Sa hon till sin kortvuxna mamma
6. Vill hon saker på sin plats
7. Tillverkar ström
8. Tipsa om vem som stämmer med signalementet
9. Yttrade vissa flygfån
10. Siar om framtiden
11. I badrummets uttag
12. Blir folk som hon förolämpar



Lämna svaren på SPF:s exp. senast fredag 9 januari, även om Du inte löst allt.

Vinsten lottas ut bland alla som har 9 rätt eller mer.

Svar och vinnare meddelas i nästa nummer.

Svar på gåtor i oktobernumret

(djur i sånger)

1. Råven raskar över isen.
2. Imse Vimse spindel.
3. Små grodorna.
4. Den närsynta bofinken Knut.
5. Rudolf med röda mulen (= ren).
6. Mors lilla Olle (= björn).
7. Vildandens sång.
8. Ekornn satt i granen.
9. Ett öre mer för mjölken (= kor).
10. Fjäriln vingad . . .

Alla lösare hade 8-9 rätt. Ingen kom på den gamla visan av Ulf Peder Olrog från omkring 1950 (nr 9). Vinsten lottades på **Eivor Nyborg**, Hotellgatan 2, Karlskoga, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

Under presidentvalet i Amerika kom det in en man på en bar i Minnesota och ropade:

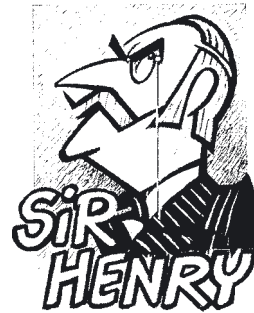
– Mac Cain liknar ett får!

Mannen blev överfallen och utslängd.

När han återhämtat sig kved han:

– Vilken otur att alla skulle vara Mac Cain-anhängare på just den här baren.

– Det är vi inte alls, svarade en av gästerna, vi är fåruppfödare.



– Ska du redan gå? sa Gurra till svärmmodern. Du har ju bara varit här i fem timmar och arton minuter . . .

Konsthandlaren:

– Ni kan få 100 kronor för den här tavlan.

Konstnären:

– 100 kronor? Duken har ju kostat mer bara den.

Konsthandlaren:

– Det kan väl hända. Men då var den obegagnad.

*En diplomat
är en man
som kommer
ihåg en kvinnas
födelsedag
men glömmer
hennes ålder.*

Engelskt ordspråk

*ola
-07*

SPF:s resekommitté inbjuder till

”På julkryss med Hjalmar”

13 december. Pris: 890:-

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



Kommande resor under 2009

Solsting och Snésprång

8 februari i Skara. Pris: 895:-

”Solsting och Snésprång” går under hösten på Lisebergsteatern. Svensk buskis när den är som bäst. I priset ingår buss från Karlskoga, biljett till föreställningen samt två-rätters middag på Kråks Herrgård. Inklusive dryck och kaffe.

My Fair Lady

I huvudrollerna: Helen Sjöholm och Tommy Körberg

14 mars 2009. Pris 1300:-

Endagstur till Stockholm. I priset ingår bussresa från Karlskoga, 3 rätters middag på Arena restaurang, Globen, samt parkettbiljetter på Oscarsteatern. **Fullbokad! Endast återbud.**



Svansjön

Balettresa till Oslo 15 till 16 maj. Pris: 2670:-

2-dagarsresa till nya Operahuset i Oslo. I priset ingår bussresa från Karlskoga, en övernattnig i delat dubbelrum, med frukost och middag exkl. dryck. Entréer enl. program.

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

Välkomna att resa med resekommittén

Marianne Cornelid tel. 505 98, 070-316 64 65.

OBS! Till er som betalar till SPF:s expedition, **medtag jämnt belopp.**

Resekommitténs bankgiro: 885-2634

**Välkommen
till oss!**

Öppet alla dagar
till kl. 21.00



KARLSKOGA & DEGERFORS