



Månadsnytt

Årgång 27 – Nr 1 – Januari 2011

Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen



I väntan på våren en vintrig dag i januari. Konstverket med guldolympiern Agneta Andersson vid Möckelns strand. Foto: Bengt Aldén.

En tandläkare och en åklagare pratade om sina yrken och befattningar på ett månadsmöte. Läs mer på sidan 7.

En resa med mänskliga förtecken till vildmarken. Roland Ekelund skriver om sin äventyrsresa till Sydafrika med SPF på sidorna 8 och 9.

Nu är det 100 år sedan skalden Gustaf Fröding dog. Hans ståtliga begravning skriver Bertil Edling om på sidan 13.

Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt, måndagen den 14 februari.

Distribution, fredagen den 25 februari.

Måndag 31 januari kl. 14.00

Träffen. Anders Elfvik visar Karlskogabilder

Tisdag 1 februari 2011 kl. 14.00

Årsmöte. Missionskyrkans kyrksal.

Se utförlig annons på sidan 3. Välkomna!

Anmälan till exp. tel. 302 40, senast 28 januari.

Torsdag 3 februari kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Lördag 5 februari 2011 kl 10.00-12.30

Lördagsträffen. Träffen. Brottsläget i Karlskoga.

Kenneth Sundqvist från polisen informerar.

Kaffeservering.

Fredag 11 februari kl. 15.00

Club Solbringen. Vissångaren Tord Henriksson, underhåller. Anmälan till exp. tel. 302 40 senast torsdag 10 februari före kl. 11.30.

Måndag 14 februari kl. 14.00

Träffen. Anders Elfvik visar Karlskogabilder.

Tisdag 15 februari kl. 14.00

Vetgiriga Veteraner. Missionskyrkans samlings-sal. Britt Strinnholm – Fadderbarn i Kambodja.

Se notis! Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 14 februari före kl. 11.30.

Torsdag 17 februari kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Lördag 19 februari 2011 kl 10.00-12.30

Lördagsträffen. Träffen. Ulla Jansson berättar om fler gator i Karlskoga. Kaffeservering.

Måndag 28 februari kl. 14.00

Träffen. Anders Elfvik visar Karlskogabilder.

Tisdag 1 mars kl. 14.00

Månadsmöte. Missionskyrkans samlings-sal.

Program i nästa nummer.

Torsdag 3 mars kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.



Lördag 5 mars 2011 kl 10.00-12.30

Lördagsträffen. Träffen. Byutveckling i Gambia. Katarina och Sten-Åke Pettersson, Siv Kanon berättar. Kaffeservering.

Måndag 14 mars kl. 14.00

Träffen. Anders Elfvik visar Karlskogabilder.

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Anne-Marie Backman, Världsvägen 3

Viola o Sven Friberg, Klaravägen 6

Torbjörn Hedfeldt, Kedjeåsen 415

Ingrid Persson, Humlevägen 4

Bertil Pettersson, Bråtenvägen 16

Margareta Sahlberg Karlsson, Havrev. 27

Britt Strinnholm och

Gunnar Fahlin, Högåsen 601

Ulla Söderman, Blåklintsvägen 2

Vi är nu 1.376 medlemmar! Inte dåligt.

Månadsnyttts stopp- och utgivningsdagar 2011

Nr	Stopp	Utgivningsdag
2	14/2	25/2
3	15/3	25/3
4	19/4	29/4
5	16/8	26/8
6	20/9	30/9
7	18/10	28/10
8	15/11	25/11

Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:

Annonser:
Kansli och expedition:

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

Kajsa Werner, tel 541 63. E-post: kajsa.werner@folkbildning.net
Bengt Aldén, tel 370 24, e-post: bengt29@tele2.se, Jan-Erik Averås, Birgitta Hede och Roland Ekelund. E-post: m-nytt@blixmail.se
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.
Kajsa Werner, tel 541 63. E-post: kajsa.werner@folkbildning.net
Birgitta Hede, tel 536 02. E-post: hede.birgitta@telia.com
Leila Raudsaar, tel 181 01. E-post: leila@raudsaar.com
www.spfkarlskoga.se E-post: christer@lasson.st
94 41 25-4
5715-5640
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden presenterar Verksamhetsplan för 2011

Vår verksamhet kommer i ännu högre grad än under föregående verksamhetsår att inriktas på att få med så många som möjligt av nyblivna 65-åringar. Till stöd har vi de utskick av Veteranen som Förbundsstyrelsen sände till 65-åringarna. Via medlemsregistret kan man se om några visat intresse för t.ex. SPF Karlskoga och bearbeta dem med information och telefonsamtal. "Lev nu - gå med i SPF" står det på den banderoll som går ut med Veteranen!

Vi har också vårt alltmer färgstarka blad Månadsnytt att värva medlemmar med!

De aktiviteter som vår förening erbjuder nu, t.ex. månadsmöten, Vetgiriga veteraner och Träffen kommer att finnas kvar även under nästa verksamhetsår. I slutet av året startade en nybörjarkurs i bridge under ledning av Johan Essén, och den kommer att fortsätta under våren. Något som också kommer att fortsätta är vår satsning på "Passion för livet" ett projekt som vi länge försökt få igång. Nu har en grupp intresserade haft sin första, lyckade träff och ska träffas igen i januari. Många

SPF- och PRO-föreningar har redan provat projektet med stor framgång och det är roligt att vi också är med!

Uppfräschningskursen i bilkörningens teori för 65+ har slagit mycket väl ut. Heder åt vårt flitiga trafikombud Per-Olov Backman och Jan-Olof Forsling, friskvårdsansvarig, som tagit initiativet till detta.

Vi får förstås inte glömma att erbjuda trevliga program, som även kan intressera yngre pensionärer. Nyligen har vi haft upplevelseresor till Ungern och Sydafrika. Och vi tänker försöka igen med vinprovning, det gick inte så bra i fjol men vi får förbättra marknadsföringen. Den gången vi hade hörselfrågor som tema på ett Månadsmöte lockade det en stor publik. En del var intresserade av att vara med i en hörselcirkel! Kanske är detta tema värt en repetition under våren? Önskemål finns också om fester. Det allra bästa vore kanske att göra en sammanställning av förslag till aktiviteter i form av en enkät och se vad nya och gamla medlemmar är mest intresserade av. Det skulle vara ett bra ämne för ett grupparbete t.ex. runt borden vid ett månadsmöte.

Vi ska förstås fortsätta vårt samarbete med Kontakten/Ledsagarservice, som nu gått ihop! De erbjuder en viktig service, som många behöver och som vi själva också bör hjälpa till med!

Kajsa Werner



Välkommen till föreningens ÅRSMÖTE

Tisdagen den 1 februari kl. 14.00
i Missionskyrkans kyrksal

Program:

Välkommen: Kajsa Werner
Parentation: Monica Albertus
Psalmsång: Härlig är jorden
Ackompanjemang: Lili-Ann Regestad
Klockspel/handklockor: Eva Holmström
Avtackningar
Årsmötesförhandlingar
Avslutning: Kajsa Werner
Därefter samling i samlingsalen
Kaffe, lotterier m.m.

Välkomna!

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast 28/1.
Föredragningslista samt Verksamhetsberättelsen för 2010 finns att avhämta på expeditionen.
Den finns också utlagd på föreningens hemsida www.spfkarlskoga.se

Valberedningens förslag till ny styrelse

Valberedningen har följande förslag till ny styrelse för årsmötet och konstituerande styrelsemötet att ta ställning till:

Ordförande: **Kajsa Werner**

Vice ordförande: **Kjell Selander**

Kassör: **Leila Raudsaar**

Sekreterare: **Birgitta Hede**

Ordinarie ledamöter: **Gunn Andersson,
Per-Olov Backman, Jan-Olof Forsling,
Lars Hörman och Curt Konradsson.**

Ersättare: **Per Aspeli och Britta Gillberg.**

Kontaktsservice

Som framgick av artikel och annons i förra numret av Månadsnytt är Kontaktsservice en ideell förening som bedriver väntjänst för äldre och funktionshindrade. Ledsagning och besöksverksamhet ingår bl.a. också i verksamheten.

Kontaktsservice tar gärna emot frivilliga som vill ställa upp och hjälpa till i mån av tid och möjlighet. Du som medmänniska kan göra mycket för någon annan i din närhet. Kontakta gärna tel. 617 44 för mer information.

Trafikkursen 65+ för seniorer

Under hösten har trafikkursen "Uppdatera körkortet" hållits i City Trafikskolas regi med 12 av våra medlemmar som elever. Uppskattad och duktig lärare var Heike Björkman.

Kurslitteraturen var 65+ Trafikkurs för seniorer. Upplägget av kursen var utmärkt med genomgång av trafikmärken, trafikregler vid rondeller, stads och landsvägskörning samt uppträdande i speciella trafikmiljöer, samt olycksfallsrisker. Kursen kompletterades med instruktivt undervisningsmateriel som filmer, bilder och broschyrer. Möjlighet till synundersökning samt körlektioner gavs också under kurstiden. Kursledaren Heike Björkman bidrog i hög grad till att det blev en trevlig och lärorik kurs. Dock framkom det vid en enkätundersökning att kursnivån var hög men kursen kunde varit längre.



Främre raden från vänster: Eskil Persson, Gunnel Gustafsson, Elisabeth Vidinghoff, Heike Björkman, Rune Gustafsson, Gunnel Carlstedt, Siv Ring. Bakre raden från vänster: Jan-Olof Forsling, Manne Ring, Per-Olov Backman. Frånvarande denna dag var: Lars-Erik Larsson, Ingalill och Bertil Blomberg. Foto: Bengt Aldén

Kurs i bilkörning för kvinnor av kvinnor

Det har visat sig att många äldre kvinnor känner sig osäkra i sin bilkörning, även om de haft körkort under en lång tid. Detta beror ofta på att det är maken som kört mest. När sedan maken av någon anledning inte kan köra längre skall kvinnan börja köra mera. I vissa fall väljer hon att sälja bilen och i andra fall kör hon bara på välbekanta sträckor. Detta är ett problem då det kan leda till att dessa kvinnor inte kan upprätthålla sina sociala kontakter och på så sätt blir mer isolerade då de väljer att stanna hemma i större utsträckning än de skulle göra annars.

NTF Örebro Läns Äldreråd vill ge äldre kvinnor möjlighet att ändra på detta genom att genomföra en utbildning för kvinnor, av kvinnor, med kvinnor. Med detta menar vi att kursen endast riktar sig till kvinnor och att det är kvinnor som kommer att hålla i den. Kursen kommer att genomföras som en studiecirkel och det kommer att vara både teori och praktik. Ingen fråga är för dum för att diskuteras! När det gäller den praktiska delen handlar det om att lära känna sin bil under säkra former, under ledning av duktiga kvinnliga instruktörer. Den teoretiska delen kommer att lyfta fram frågor som trafikregler, rondellkörning m.m.

Kursen kommer att genomföras under 2011 och kursplanen håller just nu på att utarbetas. Är Du intresserad och känner att Du vill vara med, så kan Du lämna in en intresseanmälan redan idag. Vi kommer inte att ta ut någon avgift för kursen, då

vi kan arbeta med detta i projektform där vi fått medel av bl.a. Trafikverket för genomförandet.

Har Du några frågor eller synpunkter är Du välkommen att ringa projektledaren Maria Persson tel. 019-57 29 27 eller skicka ett E-postmeddelande på e-postadress maria.persson@utf.se

Anmälningssblanketter finns på SPF:s expedition. Sänds till Maria Persson NTF Örebro, Återbruksgatan 7A, 703 53 Örebro.

Per-Olov Backman

Träffens luciatåg



Den 11 december var sista Lördagsträffen för året. Då hade vi traditionsenligt besök av Lucia. Det var elever ur klass 1A på Rävåsskolan som ställde upp med lucior, tärnor, tomtar och pepparkaksgubbar. Ett normalt luciatåg brukar ju bestå av en lucia och en rad av tärnor. Så inte i detta tåg. Här fanns istället nio lucior, en tärna, en tomte och två pepparkaksgubbar. De var jätteduktiga på att sjunga och hade ett stort program. Det märktes att flera av barnen är med i en kör på Kulturskolan på fritiden. Efteråt när de satt och fikade fort-

satte de att sjunga fler sånger. Deras lärare, Marina Skog, berättade att de älskar att sjunga. Det är nog mycket hennes förtjänst också. Hon hade tränat dem inför framträdandet. Det var mycket uppskattat av alla som besökte träffenlokalen denna lördag.

Text o foto: Majken Lasson

Vetgiriga Veteraner

Tisdagen den 15 februari kl 14.00
i Missionskyrkans samlingsal.
Program: Britt Strinnholm –
Fadderbarn i Kambodja.

Britt leder ett fadderbarnsprojekt som omfattar 41 stycken fadderbarn i Kambodja. Ca 35 familjer i Karlskoga är involverade. Britt, som nyligen är hemkommen från sin 7:e resa till Kambodja, kommer att berätta om fadderbarnsverksamhet och visa bilder från Kambodja.

Sedvanlig kaffedrickning och samvaro. Anmälan till exp. tel. 302 40. Alla hjärtligt välkomna!

Kjell Selander

Nyheter på
DAVID
TRÄNINGSCENTER



Utökade öppettider
Måndag 7-21, Tisdag-Onsdag 9-21, Torsdag 7-21,
Fredag 9-19, Lördag 10-17, Söndag 12-20

Nya morgon och lunchpass!

- Morgongympa ▪ Pilates ▪ Yoga
- Styrke- och konditionspass ▪ Spinning

Ring för mer info 0586-595 95

Prova på!
Träna GRATIS
första gången

Välkommen!

DAVID
TRÄNINGSCENTER

Labinhöjdsvägen 2 Karlskoga 0586-595 95
www.davidtraningcenter.se



KLIPP UR OCH TA MED

KPR träffades på Torpdalen

Rapport från mötet i december 2010

Denna gång hölls mötet på Servicehuset Torpdalens samlingsal. Att så här besöka olika verksamhetsplatser är värdefullt.

Kommunalrådet Niina Laitila började med att informera om 2010 års budget och utfall. Det blev ett litet överskott till 2011. Lite tack vare att skatteintäkterna ökade något och nativiteten likaså. Men 27 000 kvadratmeter verksamhetsyta skall bantas bort och det finns åsikter om varje kvadratmeter! Därför väntar ett tufft men nödvändigt arbete. Förutsättningarna för att lyckas är att samtliga förvaltningar samverkar och att dialogen med kommunens invånare fungerar bra.

KPR-ledamöterna informerades om tillämpningsföreskrifter och regler för beräkning av avgifter inom vård och omsorg. De avgiftsgrundande inkomsterna beräknas utifrån aktuella förvärvs- och kapitalinkomster som är skattepliktiga enligt inkomstskattelagstiftningen (ej realisationsvinster/förluster). Bostadsstöd (bostadstillägg och bostadsbidrag) räknas som inkomst. Minibeloppet för ensamstående blir 4 832 kr, för makar/sambo 4083 kr. Har den enskilde fördyrande levnadskostnader, som inte ryms inom ramen för minibeloppet, höjs nivån på minibeloppet. Minibeloppet ska räcka till allt – mat, kläder, hygien, förbrukningsvaror, tidningar, telefon, TV-licens, öppen hälso- och sjukvård, tandvård, läkemedel, resor, försäkringar m.m. Kostnaden för hemtjänst blir 295 kr/timme (självkostnadspris). Maxtaxan är 1712 kr månad/person.

Regeringen har gett Socialstyrelsen i uppdrag att göra en nationell tillsyn av vården och omsorgen av äldre för att utveckla en vård och omsorg av god kvalitet. En inspektion genomfördes på Treklövern i juli 2010. Brister fanns beträffande introduktion för vikarierande sjuksköterskor, samverkan och information mellan sjuksköterskor och omvårdnadspersonal att identifiera, analysera, bedöma och åtgärda risker i verksamheten under ordinarie personals semesterperiod att rehabiliteringsåtgärder ges till brukarna/patienterna utifrån den enskildes behov, att insatser som görs utformas och genomförs tillsammans med brukaren/patienten, att social dokumentation sker enligt gällande lag-

stiftning och att all dokumentationen förvaras så att obehöriga inte kan få tillgång till den. Socialförvaltningen har under hösten tillsammans med personal och en utvecklingskonsulent arbetat fram en plan för hur utvecklingsarbetet ska gå vidare. KPR-ledamöterna har fått inbjudan att vara delaktiga i arbetet med att ta fram rätt mätinstrument för tidsrapportering. Målet är att öka tiden hos brukarna. Transporter, administrativt arbete, information/möten stjälar tid. Hur kan arbetsuppgifterna förändras/omfördelas?

Britt-Marie Danielsson
Ledamot i KPR

Stickat uppåt väggarna på Träffen



Ingrid Persson.

Ingrid Persson, Ateljé Katrina, hade den 27 november utställning och försäljning av stickade kläder på Lördagsträffen. Ingrid designar och stickar mössor, halsdukar, jumprar, koftor m.m. i sin ateljé på Humlevägen. Det var också många som kom för att titta och prova. Eftersom det var kallt och ruggigt ute den här dagen lockades flera att köpa en värmande mössa eller halsduk.

Förutom kaffe bjöds också på glögg och pepparkaka. Vinnaren till lotteriet om trasmatan i Rädda Barnenlotteriet blev Birgitta Wassgren.

Text och foto: Majken Lasson

En tandläkare och en åklagare pratade om sina yrken

Vid årets sista månadsmöte den 7 december i Källaren på Nya Folkets Hus hälsade Kjell Selander medlemmarna välkomna. Han visade i det sammanhanget även prov på sin sångkonst, när han med korta sångsnuttar hälsade de närmast sittande med deras förnamn.

Därefter var det tandläkaren Jan-Olof Forslings och åklagaren Stig Carléns tur att prata om sina yrken och befattningar. Båda har visserligen nu uppnått lagstadgad pensionsålder, men är fortfarande i gång på olika sätt.

Jan-Olof Forsling

Jan-Olof var noga med att poängtera vikten av den s.k. egenvården av våra tänder. Rådet var bl.a. att försöka undvika att äta godis. Bakterier och socker bildar nämligen syra i munnen och som i sin tur är grogrund för karies som i sin tur leder till hål i tänderna. När man blir äldre är det extra noga med tandhygien.

Forsling demonstrerade sedan med hjälp av diabilder vad som kan bli följden av dålig tandhygien och dålig tandvård. Bakterier kan t.ex. bidra till tandköttinflammation, blottade rotytor och tandlossning m.m.

– Men mycket av det här kan undvikas med regelbunden rengöring av tänderna. Där finns nu bl.a. eltandborstar, mellanrumsborstar, tandsticker och fluorsköljning.

– Näringsriktig kost och allmänhälsan spelar också stor roll. Genom att äta näringsriktig mat och undvika tomma kalorier är mycket vunnet, hävdade Jan-Olof Forsling.

Stig Carlén

Stig inledde med att konstatera att det var trevligt att han inte tidigare träffat några av mötesdeltagarna i sin yrkesroll som åklagare.

Från sina rötter i den västgötska myllan började han efter studentexamen en femårig juristutbildning i Uppsala. När den var klar följde en plats i tingsrätten i Kristinehamn i 2,5 år. Därefter sökte han och fick en ledig tjänst i Karlskoga Tingrätt



Stig Carlén, Kjell Selander och Jan-Olof Forsling.

och där kom han att stanna från 1972 till 1996, varav de sista 10 åren som chefsåklagare. När så tingsrätten i Karlskoga upphörde för att centraliseras till Örebro pendlade han dit i 8 år. 2005 blev han pensionär.

Men nu fortsätter han i Örebro som extra åklagare när de behöver hjälp och det brukar bli någon eller några dagar i veckan.

Stig fortsatte sedan på ett roande och intressant sätt att berätta om sin uppgift som åklagare. På dagtid är det t.ex. polisen som griper in vid olika former av brott. Om brottet är av allvarigare slag, så får de till åklagaren ange skäl för att förövaren ska begäras häktad. Det kan kanske föreligga risk för fortsatt brottsligt förfarande, förstörande av bevis eller flyktfara. Men det är alltid åklagaren som bestämmer om det ska ske ett häktningsförfarande. Likaså när en husrannsakan eller telefonavlyssning ska ske. I båda fallen kan detta kanske styrka åklagarens bevis i en domstol.

Stig fortsatte sedan att berätta om både dråpliga och andra situationer i sin roll som åklagare.

Text: Bengt Aldén. Foto: Jan-Erik Averås

Behöver du röra på dig? Easy Line

Träningslagret, Hangarvägen 20.
Onsdagar kl 13.00-13.45 10 ggr 400:-.
Gratis introduktion 1:a veckan i februari.
Anmälan till Ingalill Eriksson tel. 374 82
eller 070-540 29 19.

En resa med mänskliga förtecken till vildmarken i Sydafrika

SPF:s resa till Sydafrika i slutet av november och början av december förra året blev ett möte med djur och natur, men också en stark upplevelse på ett mänskligt plan. De svartas historia och situation i det nya Sydafrika blev väldigt tydlig. Sverige har ju också genom stödet till ANC under apartheidtiden starka band till Sydafrika, vilket var ytterligare en anledning till att resa dit.

SPF:s sexton dagar långa resa till detta avlägsna resmål blev en verklighet som vida överträffade vad vi alla hade föreställt oss. Detta inte minst tack vare vår utmärkte inhemske guide Nico som talade flytande svenska.



Deltagarna i SPF-resan.

Förutom besök i kåkstäderna Soweto och Langa bjöds vi under resan österut över bergen mot Krügerparken vid gränsen till Moçambique en storlagen och vild natur liksom ett antal olika vilda djur i sin naturliga miljö. Av "The Big Five" (lejon, buffel, noshörning, elefant, leopard) var det bara leoparden som vi "missade". Andra djur som vi såg var krokodiler, gemsbock, noshörning, zebra, giraff, flodhäst, större kudu (en antilopart), impala samt ett antal vackra fåglar.

Vid en övernattning i Swaziland fick vi också känna på detta lilla kungadömes stora kontraster, där en stormrik kung bestämmer allt för sina ytterst fattiga undersåtar.

Efter en flygresan från Durban i den östra provinsen KwaZulu-Natal till Kapstaden fick vi upp-

leva känslan att stå vid Cap Point på Godahoppsudden, där Atlanten byter namn till Indiska Oceanen. Det berömda Taffelberget, vid vars fot Kapstaden breder ut sig, fick också ett besök. En färd upp till toppen blev en oföglömlig upplevelse, 1067 m ovanför staden.

Besök vid en sälkoloni liksom vid en pingvinkoloni under bussfärden till Cap Point hann vi också med.

Spektakulära naturupplevelser

Skövling av naturresurser startade på 1800-talet när koloniseringen av Sydafrika tog fart, inte minst genom jakten på vilda djur och exploatering av många rika fyndigheter av guld. Men genom klok natur- och viltvård liksom också ett för-

nämligt vägnät är det numera möjligt att i stora naturreservat, både privata och nationella, få njuta av storslagna vyer och vilda djur.

Ord och några få bilder kan inte göra verkligheten rättvisa. Gå därför gärna in på vår hemsida www.spfkarlskoga.se och klicka på Bildspel. Där finns många bilder. Här är dock några axplock:

Att från en utsiktspunkt mittemot berget "The Three Rondawels" blicka ner i Blyde River Canyon var en hisnande upplevelse.

Eller när Blyde River på ett annat ställe kastar sig utför ett brant stup i en forsande ström vid Bourkes Luck Potholes.



En blick ner i Blyde River Canyon.



Bourkes Luck Potholes.

Bourke var en guldgrävare som övergav sina gruvhål vid floden till förmån för en annan guldgrävare. Denne blev rik på guld som han hittade just på andra sidan floden (platsen fick därför det ironiska tillägget "Luck" i namnet).

Mycket rikt djurliv

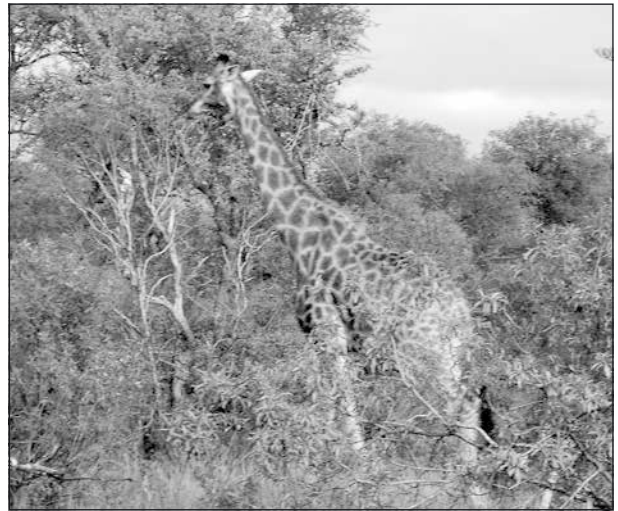
Djurlivet i Sydafrika är, trots avskjutning och tjuvjakt sedan 1800-talet, oerhört rikt med våra ögon sett. Under safaridelen av vår resa bodde vi i så kallade camper i privata naturreservat mitt ute i bushen. Med Campens jeepar, var våra förare (som kallas rangers) mästare i att hitta djuren på marken och i träden, såväl i de privata naturreservaten som i Krügerparken. Det var bara för oss att observera och tjuvas av allt och även fotografera och filma så mycket vi bara orkade. En kväll fick vi vara med om en nattlig safari med jeep och sökarljus. En häftig upplevelse, särskilt när artikelförfattaren fick ta över sökarlampen! Men fotografering och filmning var förstås inte möjlig.

Bland mötena med de vilda djuren, har många etsat sig fast i minnet. Betrakta denna bild av en hjord elefanter i flera åldrar med den stora elefant-honan i spetsen.



Elefantfamilj.

De långbenta girafferna var svåra att fånga på bild. Efter en hel del letande fick vi dock en i mitt tycke vacker bild.



Giraffi bushen.

En mycket stark upplevelse var besöket på Robben Island, fängelseön utanför Kapstaden. Robben Island blev ett gripande men också glädjande möte, då ön inte längre är ett fängelse för oliktänkande utan ett nationellt museum.



Fånge 455/64 Nelson Mandelas cell.

I nästa nummer av Månadsnytt delger Birgitta Hede oss sina personliga intryck från besöket i kåkstäderna och på Robben Island.

Resan till Sydafrika gjorde verkligen skäl för namnet äventyrsresa. Hisnande natur och mycket rikt djurliv, som kunde avnjutas i sin naturliga miljö direkt från jeepar, gav också plats för en inblick i de svartas historia och nuvarande villkor.

Tänk också att i Soweto få se en ung lycklig familj där en svart man lever med en svensk flicka och deras gemensamma barn, vilket hade varit omöjligt under apartheid.

Text och foto: Roland Ekelund

Sandbergs

Almia • Mac Scott • Sandwich • Mac - Jeans • Oui
Cero • Skoohuus • Paon • Drys • Repeat

Smycken: Pearls for Girls

Sandbergs Kristinehamn: Telefon 0550-126 60, Fax 0550-190 20
Signhild Sandberg: Telefon 0550-170 18, 070-554 47 90

**Allt under
ett tak!**

Öppet alla
dagar 8-21

Telefon 676 70

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA



*Kvinnligt med
förnuft och känsla*

*Underkläder, nattlinnen,
morgonrockar och badkläder*

Funderar du på att sälja din bostad?
Hos oss får du 20 % pensionärsrabatt!


LEDAMOT MÄKLARSAMFUNDET



Du är varmt välkommen till oss!

Bergsmansgatan 8 B, Karlskoga

0586 - 33 555

www.SvenskaHemMaklarna.se



Framtida äldreboende – ett forskningsresultat

Vetgiriga Veteraner den 16 november förra året gick i äldreboendets tecken. Civilekonom Björn Zätterström presenterade sina forskningsresultat kring framtida utveckling av seniorboendet. Det går både att förbättra och förbilliga äldreboendeformerna enligt vad han kommit fram till.

Björn Zätterström har ett ungdomligt förflutet i Karlskoga på Bofors, men har tillbringat stor del av sitt liv som fårfarmare med egen osttillverkning uppe i Jämtland. Sedan 5 år tillbaka är han initiativtagare i en forskargrupp vid Umeå Universitet, som har tagit fram ett samlat koncept för framtida äldreboende kallat Det Alternativa SeniorBoendet.

Han presenterar nu detta för viktiga intressenter, som han hoppas ska medverka till ett förverkligande.

– Från såväl politiker- som organisationshåll efterlyser jag ett bättre engagemang, säger Björn. Politikerna skyller på att andra påträngande frågor måste gå före och från t.ex. SPF-håll tar frågor om pensionsnivåer och skatter alldeles för stor plats. Varför inte nu, när pensionärskullarna växer, locka ännu vitala skattebetalare till kommunen?

Det finns en hel del brister i nuvarande förhållanden. Gemenskaper skapas för sent, vilket ger ensamhet och blir oattraktivt. Man måste bygga mer ur ett brukarperspektiv och hälsoförebyggande. Boendet ska vara format efter behov, som skapar trivsel och god hälsa. Skratt, glädje, hälsofrämjande sysselsättning och ansvar för den egna situationen är viktigt.

För att skapa detta krävs tydliga ambitioner, tidiga beslut och engagemang från flera intressenter. Till dessa räknas många från politiker, ministrar och pensionärsorganisationer till byggindustrin för att nämna några.

Hur kommer då det framtida äldreboendet att vara utformat?

Det ska vara roligt, trivsamt och tryggt där man bor. Det ska finnas generösa gemenskapsutrymmen både ute och inne i god miljö. Det ska finnas ett professionellt ledarskap, som kanske finns bland de boende själva, och vetenskaplig uppföljning, så att motiverade förbättringar kan göras efter hand.

Boendekostnaden ska anpassas så att den är jämförbar med normal marknadshyra.

– Det ska vara roligt, trivsamt och tryggt samt finnas generösa gemenskapsutrymmen i Det Alternativa Seniorboende som Björn Zätterström presenterade på Vetgiriga Veteraner i november.



Var i samhället ska detta boende placeras?

Gärna i ytterområden, men om tillgång till samhällsservice inte finns, med en väl fungerande tätortstrafik till ortens centrala platser.

– När detta äldreboende planeras och byggs är det viktigaste att det ligger vackert och öppet, gärna med en vattenspegel i synfältet. Mänskor som bor med utsikt från bostaden mår bra och håller sig vid god hälsa, det är vetenskapligt bevisat, avslutade Björn sin presentation.

Text och foto: Jan-Erik Averås

Pris-
chock!

Enkelslipade

Båge + Antireflexbeh glas

995:-

Progressiva

Båge + Antireflexbeh glas

2595:-

Gäller spec bågsortiment



Beställ tid för synundersökning

Lundströms Optik

Kungsvägen 33, Karlskoga

Tel 530 64

Unna Dig en stund av lyx!

**Ansiktsbehandling
Aroma Mosaic 60 min
575:- (ord 650:-)**

hud *fixar'n*
kropp- och ansiktsvård

Kungsvägen 43 A, Karlskoga
Telefon 555 70, 070-717 55 66

Gäller vid ett tillfälle och mot uppvisande av annonsen.

Gör vi den godaste semlan i Karlskoga?

Det avgör du!

Utnyttja vårt provsmakningserbjudande och
avnjut våra erkänt goda hembakade semlor.

Klipp ut annonsen! Tag med den och några
goda vänner och köp kaffe och en semla för:

30:-

per person (ord pris 45:-)



Centralplan 2, Karlskoga
0586-371 05 • fika@ekeliden.se

Välkomna till oss året runt!

Vardagar 09.00 - 19.00 • Lördagar 10.00 - 16.00

Erbjudandet gäller t.o.m. påsk.



*Vi finns, om
du behöver oss!*

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

Varmt välkommen!

Värmlandsvägen 2
Karlskoga
Tel: 0586 - 534 10

FONUS

Jour dygnet runt • fonus.se

Var finns ditt testamente?

Tyvärr försvinner ofta testamenten. Hur blir
arvsfördelningen då? Förvarar du det hos
oss garanterar vi att det kommer fram.

Vi hjälper dig, för en tryggare vardag.

Värmlandsvägen 2, Karlskoga.
Tel 0586-545 72.



Familjensjurist

www.familjensjurist.se

En uppmärksammas jordfästning

Sammanställd av Bertil Edling

I februari för 100 år sedan skedde en över hela landet uppmärksammas och omskriven jordfästning rum i Stockholm. Enligt tidningsuppgifter kantades gatorna av över 150 000 människor som ville delta i en sista hyllning. Själva sorgeakten var förlagd till Klara kyrka, vilken var fylld av medlemmar av huvudstadens litterära, konstnärliga, vetenskapliga och politiska värld, men även arbetare som fört in sina röda sorgklädda fanor i helgedomen eftersom de upplevde den avlidne som en av sina egna.

Det var första gången som röda fanor på detta sätt accepterades i en kyrka. Officiant var professor Nathan Söderblom, sedermera mer känd som vår ärkebiskop. Den följande likfärden till Uppsala blev ej mindre högtidlig. Gravsättningen skedde därefter på Uppsala kyrkogård under skenet av studentkårens facklor.

Så ändade Gustaf Frödings jordafärd den 12 februari år 1911. Den engagerade stora delar av vårt folk, ty han var en folkkär poet och imponerande språkkonstnär med sina värmländska låtar, djupsinniga tankedikning, sociala indignationslyrik och storslagna drömmar och visioner. Denna popularitet har han fortfarande kvar liksom sin ställning som en av vår vitterhets främsta lyriker.

Här är dock inte rätt plats att försöka sammanfatta hans vittgrenade och mångfasetterade författarskap. Det må räcka med några värmländska accenter:

Gustafs barndom blev dyster eftersom båda föräldrarna hade nog med egna problem och ofta tvingades flytta. En tid bodde familjen i Kristinehamn, där Gustaf gick i skola. Hans far Ferdinand Fröding, som med åren blev alltmer inbunden och grubblande och hans syster Anna ligger båda begravda på kyrkogården, ett stenkast från det hus familjen bebodde, idag kallat "Frödinghuset" och med ett litet sevärt frödingskt museum. Gustaf Fröding slog igenom redan med sina första diktsamlingar inte minst genom de populära värmländska låtarna, t.ex. mästerverket "Det var dans bort i vägen". Kan man måla svensk sommarnatt vackrare än i stroforna om skymningen och natten? Uppskattade blev också för oss värmlänningar "Räggler och paschaser". Det var historier skrivna



Skalden Gustaf Fröding nedtecknad av system Cecilia under hans gymnasistid i Karlstad.

på värmländskt folkmål. Mest bekant är "Dumt folk" som handlar om "ett harrkärsillänne" som gick bet på att förstå värmländska.

Må början och slutet i Heidenstams bekanta hyllningsdikt "Gustaf Frödings jordafärd" få bilda avslutning på dessa strödda anteckningar kring en av våra största skaldar. Dikten framfördes vid jordfästningen i kyrkan och på endast en dag hann Hugo Alfvén både tonsätta och inöva den med Orphei Drängar:

*"Bort gå de
Stumma skrida de
En efter en till skuggornas värld.
Klockorna dåna. Tungt slå de,
Mullra och kvida de,
Sjunga sin sång till de dödas färd
Skald, stig genom nattens dörr
kungarak till skuggornas skara!
Oförgängligt
strängaspelet, ditt silverklara,
ljuder ännu för oss som förr".*

Behöver du vård?

Du kan bli en del av en lönsam industri!

Så har vi "vänt blad" igen, och skall vänja oss vid att skriva 2011 nu. Jag kan inte annat än tycka att det är lite skönt, när helgerna är över och allt lunkar på i normala fåror igen.

Visst är det trevligt att få samla nära och kära omkring sig, njuta julbord, träffa tomten o.s.v. Men för min del finns det alltid en smula malört i glädjebägaren, som bara tycks bli värre ju äldre jag blir. Jag tänker t.ex. på alla de människor i vårt land – och dom är många – som kanske inte ens har tak över huvudet i den heliga julnatten! Ja, men det är ju vanligtvis självförvållat, anser många. Ja, må så vara, men visst är det en skam för en välfärdsstat som vår att begreppet "uteliggare" ens skall finnas.

Några som i alla fall måste vara väldigt nöjda är väl skidentusiasterna, för någon snöbrist kan dom inte klaga på denna vinter.

Eftersom vi som tar oss fram med rollator varit mer än vanligt insnöade nu i flera veckor, har jag haft god tid att fördjupa mig i böcker och tidningar, och en artikel i Expressen den 29 december gjorde mig fruktansvärt arg och upprörd. Där fanns en kraftigt uppslagen rubrik: **"Wallenberg skall erövrå vårdsektorn – en industri som passar oss!"** Det är deras flaggskepp Investor som nu skall satsa på vård och omsorg med målet att: "erövrå vårdsektorn först i Sverige, sedan Norden och därefter Europa".

Skall man skratta eller gråta? Så långt har det alltså gått, att sjuka och äldre vårdbehövande skall bli en **industri!** Investeringschefen säger: "Vård har precis de **karaktärsdrag** vi letat efter . . . Vid någon tidigare valrörelse kommer jag ihåg att något av våra politiska partier hade en affisch med en barnunge och mottot: Är du lönsam, lille vän?"

Nu skall vi alltså bli lönsamma, och nu förstår jag bättre varför det satsas stora pengar på robotar, som skall ersätta den mänskliga vårdpersonalen och som jag skrev om i höstas. Jag väntar nu på någon opponerande reaktion från vår förbundsledning.

För övrigt verkar det som om våra media lägger ner stora resurser på s.k. "grävande journalistik" – där det gäller att hitta gamla surdegår, som kan plockas fram och börja blötas. En sådan är historien om drottning Silvias far, som 1934 blev medlem i tyska nazistpartiet. Enligt tidningarna kräver man nu att drottningen, född 1943, skall be om

ursäkt på sin fars vägnar, och att detta skulle vara ett krav från "allmänheten"! Visserligen talas i 2:a Moseboken om att Herrens hämnd skall drabba efterlevande intill 3:e och 4:e led för fädrens missgärningar, men jag har svårt att tro att vi, den s.k. allmänheten, bryr oss ett skvatt om att herr Sommerlath, i likhet med många andra tyska affärsmän enrollerade sig i det ledande partiet – då som nu hade man väl lönsamheten som gud i sin verksamhet! Ändamålet helgar ju som bekant medlen!

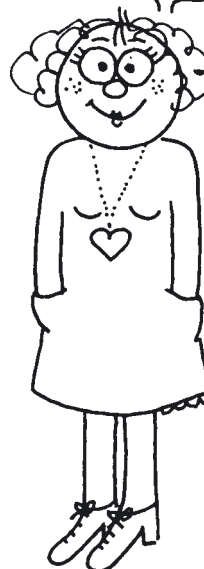
Just nu är många av oss hyresgäster på Solbringaren lite ledsna och konfunderade. Vår mycket omtyckta områdesansvarige, Kenneth Petterson, har fått sluta efter 27 års tjänst och ingen efterträdare har presenterats. Kenneth deltog flitigt i gårdsrådsstyrelsens möten och kunde för det mesta lösa ev. problem snabbt och effektivt. Han är dessutom en person som omfattat oss boende med stor empati och förståelse, kort sagt en riktigt god medmänniska! Vi saknar honom.

Ute snöar det igen – jag suckar och försöker glädjas åt att ljuset i alla fall börjar återvända och om ett par månader kan vi kanske börja spana efter riktiga vårtecken, låt oss hoppa satt vi får en tidig vår 2011.

Vi hörs igen.

Ulla C

Det svåraste med att vara klok är att kunna låta bli att säga: "Vad var det jag sa?!"



Ur
Gunilla Dahlgrens
Lilla fruntimret
kär och galen

? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Nu kommer några nya flicknamn.

1. Misstag i den amerikanska underrättelseverksamheten
2. Den sitter runt fönstret
3. Alla skundersidors förebild
4. Hemskt att träffa på
5. Kan hon nystan
6. För bra för att vara sann?
7. Palindromtös (två st)
8. Den enda flickan i almanackan?
9. Får man inte ta någon av



Lämna svaren på SPF:s exp. senast fredag 11 februari även om Du inte löst allt. Du kan också skicka mail till: hede.birgitta@telia.com.

Vinsten lottas ut bland alla som har 6 rätt eller mer.

Svar och vinnare i nästa nummer.

Svar på gåtor i novembernumret

1. Dö **Kola**
2. Förkortad elektroingenjör? **Strömning**
3. Bor i Tyskland **Hamburgare**
4. Självfunderande apparat utan guld **Tomat**
(ta bort Au från automat)
5. Klander **Ris**
6. Kiseltvål **Sill** (kisel = si)
7. Tvättat skobekymmer **Renslav**
8. På den tallheden höll kanske Arafat till **Plommon**

På nr 2 förekom svaren kanel och älling (elling) = ankunge. Kanel stämmer inte riktigt med gåtan och även om en älling går att äta, så väntar man nog tills den blivit stor.

Nr 8: Tänk på att all information har betydelse. Arafat kopplar vi ju till PLO. Svaret morot känns lite "ansträngt". Det kom många svar den här gången, många med alla svaren rätt.

Vinsten lottades på **AnnaGreta** och **John Waller**, Karlskoga, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

Om jag bara kunde komma på vad jag ska ge min fru i födelsedagspresent:

- Fråga henne vad hon vill ha.
- Är du tokig? Det har jag inte råd med.



På den lilla järnvägsstationen beklagade sig en otålig dam för stationsföreståndanden:

Nu är tåget försenat igen! Vad har man egentligen tidtabellen till?

– Tja, svarade den ironiske mannen. Om nu tåget kom och gick precis efter tidtabellen, vad skulle man då ha väntsalarna till?

– Säg konduktören, hinner jag ta adjö av min hustru på perrongen innan tåget går?

– Det beror på hur länge ni har varit gifta.

Fru Bergström studerar ett horoskop som gäller hennes man.

– Om du hade varit född två dagar senare skulle du ha varit vänlig, humoristisk och generös . . .

Reservkaptenen Johansson, i det civila järnhandlare, ska ta emot sitt nyligen inryckta kompani – mannar i medelåldern.

Kaptenen:

– Giv akt! Goddag kamrater!

Kompaniet:

– Goddag, Johansson!

Kaptenen:

– Manöver! Vad är det för dumheter? Har ni inte fått reda på att man i det militära begagnar titeln?

Om igen! Giv akt! Goddag kamrater!

Kompaniet:

– Goddag, järnhandlarn!

Frun:

– Hur många gånger har jag sagt åt dig att torka av skorna innan du går in?

– 352. Hur så?

Tänkvärt

Livet kan inte vänta till morgondagen för man vet inte om det blir någon morgondag.

SPF:s resekommitté inbjuder till

Resa till Ryttmästarbostället m.m.

11 februari. Pris: 660:- (Obs! Anmälan snarast)

Vi gör en utflykt till Ryttmästarbostället vid Simsjön utanför Skövde. Vi blir först guidade av ryttmästaren och sedan äter vi en stor buffé. Därefter fortsätter vi till Falköpings ost, där vi kan handla ost och andra delikatesser och kanske dricka en kopp kaffe.

I priset ingår bussresan, guidningen och buffén.

”Evig ung” på Värmlandsoperan, Karlstad

23 mars. Pris: 375:-

OBS! Endast reservplatser!



”Les Miserables”

4-dagarsresa till Åbo och Helsingfors

26 – 29 april. Pris: 3.775:-

I priset ingår: Bussresa, båtresa t/r i 2-bäddshytt, logi 1 natt i d-rum hotell Hamburger Börs, Åbo, 3 frukost, 2 buffémiddagar inkl. dryck, 1 3-rättersmiddag exkl. dryck, 1 lunch, musikalbiljett, guidningar och besök enl. program.

Teaterresa till Lerbäck ”Noll Koll”

Fredag 6 maj. Pris: 700:-

Ny fars på Lerbäckers teater i Åsbro vid Askersund. Förväxlingar, snurrigheter och fullständigt kaos emellanåt. Mitt i detta står frisörpsykologen Anders Unge och försöker hålla koll på läget.

En hejdlös kväll med nyskriven komedi och utsökt trerättersmiddag.

Priset inkluderar teaterbiljett, trerättersmiddag och kaffe samt bussresa.

”Ut i det blå”

Fredag 27 maj. Pris: 535:-

Det här är allt du behöver veta för att följa med på en härlig tur ut i det blå!



Kommande resor:

Resa till Jylland med bl.a. Skagen, Jespershus och Limfjorden.

I augusti en resa till Toscana med bl.a. Puccinifestivalen och operan ”Madame Butterfly”.

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