



# Månadsnytt

Årgång 28 – Nr 6 – September 2012

Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden  
Karlskogaföreningen

---



*Bussutflykt på vingliga vägar i Montenegro. Läs mer om resan till Kroatien på sidorna 10-11.*

Läs på sidan 4  
om  
**Funktionärs-  
träffen**

Månadsmöte:  
**Rune Blidh  
i högform**  
Läs på sidan 5

**Ädelstenar  
på Träffen**  
Läs på sidan 14

# Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

**Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt tisdagen den 16 oktober.**

**Distribution fredagen den 26 oktober.**

## **Tisdag 2 oktober kl. 14.00**

**Månadsmöte.** Rävåskyrkans (f d Missionskyrkan) samlingsal. **Siv Philipsson** – Kontaktservice. Se notis! Som avslutning – rundabordssamtal! Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 1 oktober kl. 11.30.

## **Torsdag 4 oktober kl. 13.00-18.00**

**Äldre- och anhörigdag.** Nya Folkets Hus. Information, utställning och föredrag. Se notis!

## **Måndag 8 oktober kl. 14.00**

**Träffen.** Stickkafé.

## **Torsdag 11 oktober kl. 14.00**

**Träffen.** Kafferepet.

## **Tisdag 16 oktober kl. 14.00**

**Vetgiriga Veteraner.** Rävåskyrkans (f d Missionskyrkan) samlingsal. **Folke Spjut** och **Henry Holmström** – Rapport från tjänsteresa i 70-talets Sydafrika under apartheid. Se notis! Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 15 oktober kl. 11.30.

## **Måndag 22 oktober kl. 14.00**

**Träffen.** Stickkafé.

## **Torsdag 25 oktober kl. 14.00**

**Träffen.** Kafferepet.

## **Tisdag 6 november kl. 14.00**

**Månadsmöte.** Rävåskyrkans (f d Missionskyrkan) samlingsal. **Torsten Rönn** och **Gunilla Grafström** – Resereportage från sydvästra USA. Se notis! Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 5 november kl. 11.30.



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

Ann-Kristin Carlsson, Hotellgatan 3 B  
Christina Eriksson, Västra Boängsvägen 45  
Stig Fredriksson, Prästgårdsvägen 10, Åtorp  
Ulf Sjöstrand, Boåsvägen 30

## **Vetgiriga veteraner**

**Tisdagen den 16 oktober kl. 14.00**  
i Rävåskyrkans samlingsal.  
(Nytt namn på Missionskyrkan)

### **Program:**

## **Folke Spjut och Henry Holmström – Rapport från 70-talets Sydafrika.**

Alla som var närvarande minns säkert Roland Ekelunds fantastiskt fina och genomarbetade program från förra årets Sydafrikaresa.

Gentlemännen Folke och Henry kommer nu att komplettera detta föredrag med erfarenheter från Sydafrika under apartheid. Deras bilder och föredrag härstammar från Sydafrika i mitten av 70-talet och är hämtade från en tjänsteresa.

Efter föredraget kaffe och samvaro. Anmälan till exp. tel. 302 40 senast dagen före.

**Välkomna!**

*Kjell Selander*

Ansvarig utgivare:  
Redaktionskommitté:  
Annonser:  
Kansli och expedition:

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

**Kajsa Werner**, tel 072-277 99 39. E-post: [kajsa.werner@folkbildning.net](mailto:kajsa.werner@folkbildning.net)  
**Birgitta Hede, Roland Ekelund och Majken Lasson.** E-post: [m-nytt@spfkarlskoga.se](mailto:m-nytt@spfkarlskoga.se)  
**Marie-Louise Naucler**, tel 545 84. E-post: [naucler@surfpost.se](mailto:naucler@surfpost.se)  
SPF, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.  
E-post: [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com) Öppen vardagar kl. 10-12.  
**Kajsa Werner**, tel 072-277 99 39. E-post: [kajsa.werner@folkbildning.net](mailto:kajsa.werner@folkbildning.net)  
**Per Aspeli**, tel 537 81. E-post: [per.aspeli@hotmail.com](mailto:per.aspeli@hotmail.com)  
**Leila Raudsaar**, tel 181 01. E-post: [leila@raudsaar.com](mailto:leila@raudsaar.com)  
[www.spfkarlskoga.se](http://www.spfkarlskoga.se) E-post: [christer@lasson.st](mailto:christer@lasson.st)  
94 41 25-4  
5715-5640  
**Karlskoga Grafiska**, tel 300 53. E-post: [grafiska@telia.com](mailto:grafiska@telia.com)



## Ordföranden har ordet

När detta skrivs pågår SPF-veckan med aktiviteter som är öppna för alla intresserade. Vi vill gärna att andra än medlemmar ska få se och delta i det vi gör och kanske vilja bli medlemmar i vår förening. Det är mycket viktigt att vi och andra pensionärsföreningar utökar vårt medlemsantal. Sverige har cirka 1,7 miljoner ålderspensionärer, men det är bara hälften av dessa, som är medlemmar i någon av de större pensionärsorganisationerna. 850 000 står utanför. Och av det kan ju riksdag, regering och myndigheter dra slutsatsen att pensionärerna i Sverige är nöjda och har det bra. De har helt enkelt inget behov av att någon för deras talan och framför deras krav på högre pensioner, bättre äldreomsorg och vård och högre livskvalitet.

Men så är det ju inte. Och ska vi få igenom våra krav, då är det bättre ju fler vi är. 1,7 miljoner är en imponerande siffra, det är politikerna mycket väl medvetna om i samband med de politiska valen. Men när valen är över, då glöms vi snabbt bort. Därför ska fler av oss organisera sig, det ger mera tyngd åt våra önskemål och de synpunkter våra talespersoner för fram. Samma sak gäller ju för de fackliga organisationerna. Och pensionärsföreningarna är våra fackliga organisationer.



### Månadsmöte

**Tisdagen den 2 oktober kl. 14.00**  
**i Rävåskyrkans samlingsal.**  
(Nytt namn på Missionskyrkan)

#### Program:

#### **Siv Philipsson – Kontaktservice**

Siv besökte hösten 2011 SPF:s 80+ grupp och gav en intressant och lärorik genomgång av Kontaktservices verksamhet. Hon återkommer nu och ger oss övriga 65-plussare en genomgång.

Efter kaffet har vi ett rundabordssamtal om SPF:s verksamhet innan vi avslutar med lotterier. Anmälan till exp. tel. 30 240 senast dagen före. Välkomna till en aktiv eftermiddag!

*Kjell Selander*

Därför är det inte bara för att öka de egna medlemsavgifterna vi rekryterar, det är för att stärka hela pensionärsrörelsen. Då får vi respekt och värde och man lyssnar på oss. Så om Du ännu inte är medlem, gå in i någon av pensionärsorganisationerna. Vilken Du väljer är Din egen sak. Men då stärker Du vår sak och ökar kanske vårt antal med 850 000 personer och gör oss till en större maktfaktor i samhället. Sen vore det förstås också bra om vi hade ett större antal pensionärer som representerade oss i riksdagen.

”Det är för mycket ynglingar i Sveriges riksdag.” Det slår Sveriges Pensionärsförbunds tidning Veteranen fast efter att ha granskat åldersfördelningen bland våra folkvalda ledamöter, som i genomsnitt blir allt yngre.

I dag är bara nio personer i riksdagen över 65 år, med Barbro Westerholm (FP) som den äldsta med sina 78 år. Äldst i regeringen är Carl Bildt (M), 61.

Enligt Staffan Björnberg, talesperson för föreningen Äldres rätt i samhället, så sorteras personer över 65 år ofta bort när partiernas valberedningar gör sitt jobb.

– Man är noga med diskrimineringsgrunder som kön och etnicitet, men inte när det gäller ålder. Det ser ungefär likadant ut hos alla partier, säger han till Veteranen.

*Kajsa Werner*

## Kommande program i november:

### Månadsmöte

**Tisdagen den 6 november.**

Torsten Rönn och Gunilla Grafström – En resa i sydvästra USA.

Säkert nummer. Här ges bilder av hög kvalitet.

### Vetgiriga Veteraner

**Tisdagen den 20 november.**

Edith Oldenburg – pensionären vår viktigaste ekonomiska resurs.

Edith kan mer än om Alfred Nobel. Här har hon arbetat fram ett intressant föredrag som handlar om oss själva.

Passa på och anmäl dig!

# Funktionärträffen 2012

Årets funktionärsträff i Karlskoga Folkhögskola 2012 inleddes med en god lunch, varefter vi förflyttade oss till skolans aula.

För underhållningen i aulan svarade denna gång en grupp kallad Jazztrio. Den svängiga jazzmusiken inleddes med Fjäril'n vingad syns på Haga, lätt uppjazzad. De efterföljande låtarna var väl lämpade för oss seniorer som är "uppfödda med jazzmusik".

Efter tack till orkestern inledde Kajsa mötet med att informera om att den nystartade arbetsgruppen



*Jazztrio i aktion.*

för aktivitets- och researrangemang tyvärr redan har decimerats med en person. Lars Hörman önskade lägga sin energi på annat än aktiviteter och resor för SPF, dock genomför han studieresan till Chokladsalongen i Askersund. Denna studieresa måste dock ställas in om inte antalet deltagare blir minst 30, nu finns 26 anmälda. När detta läses vet vi hur det gick.

Sedan följde information av föreningens olika ansvariga om kommande verksamheter.

Från Valberedningen meddelade Gunnel Carlstedt att hennes vädjan i tidigare Månadsnytt om hjälp hade resulterat i en ny ledamot i hennes grupp. Men fler behövs, så hon önskar att intresserade hör av sig till henne och erbjuder sitt deltagande.

Vår webbredaktör Christer Lasson upprepade adressen till vår hemsida, [www.spfkarlskoga.se](http://www.spfkarlskoga.se) och påpekade dessutom att regionen och förbundet också har hemsidor. Han värdjade till ansvariga att till honom meddela eventuella ändringar i existerande aktiviteter och också om nya aktiviteter kommer in.

Britt-Marie Danielsson berättade från senaste KPR-mötet om kommunens Demensteam. Den pågående omorganisationen av äldreboendet med nedläggningar av föräldrade boenden och utbygg-

nad av nyare berördes även. Detaljerad rapport från KPR-mötet har getts i Månadsnytt nr 5/12. Äldredagen går av stapeln den 4/10 och tid och plats kommer att presenteras i lokalpressen.

Våra KPR-representanter har också deltagit i ett studiebesök i ett av Hallstahammars äldreboenden, enligt Britt-Marie "ett praktställe" som kan kännas som ett föredöme för oss i Karlskoga. Pensionärer i Hallstahammar har f.ö. fria resor inom sin kommun och en liknande förmån har nu förts fram som ett "medborgarförslag" till Karlskoga kommun, berättade Britt-Marie. Efter sedvanlig (lång) behandling får vi väl så småningom svar.

I pressen har man ju kunnat läsa om att KPR i många kommuner har lagts ner. På en fråga till kommunen om detta kan bli fallet också i Karlskoga blev svaret ett rungande NEJ.

Friskvårdsamordnaren Jan-Olof Forsling informerade om "Easy Line", gymna för seniorer. Varje träff kostar 40 kronor (en gång per vecka). Uteblir man till en träff så är tyvärr 40 kronor förlorade. Senare kompletterade Jan-Olof med att paketet för hösten 2012 består av 13 träffar. Ingalill Ericson tel. 374 82 eller Ulla Forsling tel. 549 23 kan kontaktas.



*Jan-Olof pratar om friskvård.*

Marianne Cornelid påminde om planerade resor före jul. Aktiviteter och resor redovisas i detalj i varje Månadsnytt.

Under Frågor och diskussion informerade Kajsa om Öppet Hus vecka 37. Detaljer fanns i Månadsnytt nr 5/12. Hon svarade också på frågan om datum för nästa Ånnaboda-träff att den blir i september, exakt datum kommer i senare Månadsnytt.

Efter dragning på lotteriet, där första pris var en mobiltelefon och andra och tredje en påse lington eller 1/2 kilo kaffe (allt i dubbel upplaga för två vinnare) avslutades träffen av Kajsa.

*Text och bild: Roland Ekelund*

## Månadsmöte med varierande program av Rune Blidh: från Beatles via roliga historier till tolkningar av Taube och Dan Andersson

Rune Blidh har vi lyssnat på förr, men vi tycks inte tröttna på honom.

Även den här gången hade Rune delat upp sitt program. Den första delen ägnades åt Beatles. Rune och hans fru hade besökt Liverpool och på Cavern Club, där de en gång började, fick de höra en trubadur framföra Beatleslåtar. Detta visade att det fungerar att sjunga låtarna med gitarrackompanjemang, så nu har Rune själv börjat med det. Många kända låtar fick vi höra, som t.ex. Help, Yesterday och All my loving. En annan mycket känd låt, Let it be, skrev Paul McCartney till sin döda mor efter en dröm om henne.

Någon frågade en gång medlemmarna i Beatles om det inte var tröttsamt med alla flickor som skrek så de knappt kunde höra sig själva. Det gör inget, svarade John Lennon, vi har ju alla skivorna hemma. Som komplement till andra talanger hade han tydligen också humor.

Efter kaffepausen kom ett urval av Runes egna sånger och dikter.

”En välanpassad man” innehöll en dos själviro. Ett nummer krävde peruk för att Rune ville likna den tjej han sjöng om som hade problem med att bli trendig.



Rune gestaltar tjejen som inte lyckas bli trendig.

Några av Evert Taubes kända personer hade (med de rätta melodierna) placerats i nutiden, som datorbitna och elitidrottare.

Vid flera tillfällen visade Rune sin förmåga att använda kända melodier på ett smart och roligt sätt. Ett av de bästa exemplen var när han lånade Povel Ramels ”Naturbarn” för att beskriva hur en utländsk turist har det i Sverige. Först går han till banken för att ta ut pengar, men det går ju inte. Sen vill han gå till posten och skicka paket, men var finns posten? Och till slut vill han åka buss och försöker betala på bussen, vilket inte heller går.

Några historier fick vi också höra, som t.ex. den där om det gamla paret som hade blivit förälskade. Till slut en dag tog mannen mod till sig och friade till sin käresta. Och till hans stora lycka svarade hon ja! Men tyvärr, nästa morgon vaknade han och kände sig osäker. Hade hon sagt ja eller hur var det? Han ringde upp damen och frågade lite försiktigt hur det egentligen var. Hon svarade då: Vilken tur att du ringde! Jag vet ju att jag svarade ja på ett frieri i går, men jag kom inte ihåg vem det var.

Vi som har börjat glömma mer eller mindre kunde förstå problemet.

Vi var ganska många som tack vara Rune Blidh hade en trevlig eftermiddag.

Text: **Birgitta Hede**. Foto: **Leila Raudsaar**

Det här var en av dikterna som Rune läste:  
(ur hans egen bok **Det kommer alltid en vår**)

### Bloggen

*Ja skrev dagbok unner möa år  
ôm tanker frå själens innerste vrår  
å dä sôm unner dagen hänt  
kom ôfta og ner på pränt  
å hemligt dä va dä gunås  
sö boka va regla mä ett lås*

*Numer finns ingen tocken sekretess  
dagboka den nås via en IP-adress  
i ett öppet offentligt säte  
i blogger ute på näte  
för hele världen måste ju få vete  
när ja ha äte, sôve å drete*



*Vi finns, om  
du behöver oss!*

Med personligt engagemang  
präglad 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.



*Familjens jurist*

www.familjensjurist.se

**Välkommen till oss!**  
**Butiken med kläder för mogen tjej och kvinna**

**Larssons Mode**

Sandviksvägen 10, KARLSKOGA

TEL 40377

www.larssonsmode.se

*Titta gärna in!*

**Allt under  
ett tak!**

Öppet alla  
dagar 8-21

**Telefon 676 70**

**MAXI**

**ICA STORMARKNAD**

**KARLSKOGA**

## Choklad, choklad, choklad . . .

På Chokladsalongen i Askersunds hamnområde som vi besökte den 8 september, visades och såldes till största delen olika skapelser av choklad (som chokladkakor, praliner, "klubbor", etc.).

Men organisationer och institutioner hade också hyrt in sig i ett stort tält med utställning av tjänster och varor som inte alls hade att göra med choklad. Där fanns också Askersunds kommun och Alléskolans restaurangprogram (som höll i bistron i tältet), några lokala föreningar samt lokala näringsidkare och konstnärer. Från Stora scenen höll programvärden Rickard Sjöberg, känd från TV4, i presentationer och intervjuer. Till sin hjälp hade han en tradjazzorkester som höll igång under i stort sett hela tiden som chokladsalongen hade öppet.

Som avslutning på några timmars strosande, köpande och mumsande intog vi i samband med hemfärden en god lunch på Rosendals festgård.

En trevlig och avkopplande dag som samlade hela 40 deltagare i det vackra sensommarvädret.

*Roland Ekelund*

### Från Albert Engströms rika produktion hämtar vi följande:



**Mor Lis-Greta:** – Va sa dä bli å dek, Joan Agust, nu när ja går bort? Ja har la pysslat om dej å skött dej i tretti år, å nu får du gå där som en eremit!

– Ja kan trösta dej mä att ja ä så gott som förlovad.

*Ur Albert Engström Sällskapetets Årsbok 2012*

## Trafikkrönika

Bilförare med en ofta lång erfarenhet i trafiken och god självinsikt just som bilförare, utgör ingen större risk i dagens trafik än andra trafikanter.

### Försämrade funktioner – ökad olycksrisk

Tillgängliga undersökningar visar dock att förare mellan 75 och 85 år löper 5 gånger så stor risk att råka ut för en trafikolycka med personskada som en bilförare i medelåldern. Med stigande ålder sker nämligen en mängd förändringar av kroppsfunktionerna, vilket leder till en försämrad förmåga som bilförare. De vanligaste åldersförändringarna som påverkar bilkörningen är försämring av syn, korttidsminne och hörsel, men också ett slags genomgripande försämring av förmågan att reagera på saker som sker i **trafiken**. Det är ju ingen hemlighet att det är viktigt att snabbt kunna uppfatta uppkomna trafiksituationer, att på ett fokuserat sätt bearbeta intryck och reagera därefter i sin bilkörning.

En annan orsak till att vår åldersgrupp av bilförare löper större risker i trafiken har säkerligen att göra med att vi kör bil mer sällan och på så sätt tappar i rutin och aklimatisering till det "moderna" och mer aggressiva trafikklimatet.

### Anpassning efter förmåga

Vidare kan påpekas att äldre bilförare ofta anpassar sin bilkörning efter sin förmåga och de rådande trafikförhållandena.

Exempelvis undviker vi kanske i högre grad att köra då det är högrafik, mörkt och halt. Vi undviker även gärna aggressiv stadskörning som kräver snabb reaktionsförmåga och högt tempo och kör helst på vägar och rutter som vi har erfarenhet av sen tidigare.

### Felbeteenden hos äldre

Typiska och allvarliga felbeteenden hos äldre bilförare är dock utebliven teckengivning vid sväng (d.v.s. glömmet att blinka), körning mot rött ljus samt att man glömmet ta hänsyn till stopp och väjningsplikt. Det innebär naturligtvis att det blir speciellt förvirrat och farligt i **väggkörningar**, med kanske svåra olyckor som följd.

Trösterikt är däremot att **singelolyckor** i mycket högre grad drabbar yngre bilförare, vilka är mer benägna att överskatta sin förmåga bakom ratten.

*Sven Dahlskog*

SPF har planerat följande resor och aktiviteter den närmaste tiden:

**Säffleoperan**  
**"Annie get your gun"**

**Söndag 14 oktober kl 15.**

**Pris: 680 kr.**

"Annie get your gun" är en operett/musikal i två akter med sångtexter av Irving Berlin.

I priset ingår: Bussresa, lunchbuffé på Säffle stadshotell samt teaterbiljett.

**Julmarknadsresa till Ekenäs slott**

**Torsdag 15 november. Pris 480 kr.**

Vi kommer först att besöka Cloetta Chokladfabrik. Sedan åker vi till gamla Linköping för lunch på Vårdshuset. Vi får också lite egen tid i gamla Linköping. Därefter åker vi till julmässan på Ekenäs slott.

I priset ingår bussresa, lunch med dryck och kaffe, busskaffe samt entré på julmässan.



**SPF inbjuder till**  
**Seniordans**

**En torsdag i början av november**  
**kl. 15-17 på Solbringan.**

Alla pigga och intresserade seniorer välkomna!

Musik: **Lennart Erlandsson.**

Ring exp. tel 302 40 och anmäl ditt intresse, så vi vet att dansen kan arrangeras.

*Kajsa Werner*

**Amadeus**  
**på Örebro stadsteater**  
**14 december kl 19.00**  
**Pris 320 kr**

Ta en paus från julstöket och följ med in till Örebro. Vi åker och ser en musikteater på Stadsteatern i Örebro. Musiken är av Mozart.

Länsteatern fick hösten 2011 en konstnärlig och publik succé med Peter Schaffers pjäs Amadeus.

"Amadeus" är en hyllning till medelmåttan, till alla oss vanliga, som strävar utan geniets begåvning.

I priset ingår: Bussresa och teaterbiljett.

**Vinprovning i januari 2013**



Efter allt jobb med helgerna kring jul och nyår behöver vi pigga upp oss med vinprovning i januari. Den här gången blir det vita viner.

Tid och plats kommer i nästa nummer av Månadsnytt.

**Chess**  
**på svenska**  
**Göteborgsoperan**  
**23 februari 2013**



**Pris 1260 kr**

Storyn i korthet: Ett TV-sänt schackmästerskap blir en match där allt står på spel. När allt är över, är ingen av deltagarna densamma som före sista draget.

I priset ingår: Buss från Karlskoga, tvårätterslunch med dryck och kaffe, parkettbiljett till föreställningen.

**För mer information om resorna,**  
**kontakta Marianne Cornelid,**  
**tel 505 98, 070-316 64 65**  
**eller Siv Kanon, tel 513 57.**

**Anmälan till resorna kan göras**  
**till Marianne Cornelid.**

(Lokala aktiviteter, t.ex. dans och vinprovning, anmäls till exp. tel 302 40.)



## Till alla SPF-medlemmar!

**Kom med dina önskemål  
om resor, aktiviteter och  
utflykter!**

Då är det mycket lättare att ordna  
något som många uppskattar.

## Datorkurs för SPF-medlemmar

Flera medlemmar har på sistone hört av sig till mig med önskemål om en datorkurs. Det som speciellt efterfrågats hittills är information om hur man söker telefonnummer och adresser till personer och företag på Eniros Internetplats.

Flera är också intresserade av att lära sig hur man betalar räkningar via Internetbank på nätet.

Om Du är intresserad, hör av Dig till SPF:s expedition, tel. 302 40 måndag till fredag kl 10.00-12.00 och lämna namn och telefonnummer!

Jag kommer att ringa upp dem som anmält intresse!

*Kajsa Werner*



## Meddelande om ÖPPET HUS Bowling

Avsikten var att på nytt anordna "Prova på bowling" under oktober månad.

Tyvärr pågår "Karlskogaträffen" i bowlinghallen hela oktober.

Besked om "Prova på bowling" kommer i oktobernumret av Månadsnytt.

*Bertil Dunby*  
kontaktombud för bowling

(Den här resan är inte genom SPF.)

**Onsdag 3 oktober kl. 14.30**

kan du ta med några vänner och  
boka plats på:



## En show med musik och komik av Peter Flack

**Pris 450 kr/person.**

I priset ingår buss t/r, entré och  
kaffe + smörgås.

Bussen går kl 13 från Karlskoga Busstation.  
Anmälan direkt till Jacobssons Busstrafik,  
tel 0586-410 90.

## Äldre- och anhörigdag den 4 oktober 2012

Kommunens äldre- och anhörigdag blir  
i Nya Folkets Hus den 4 oktober 2012.  
Dagen startar kl 13.00.

### Program:

13.00 information och underhållning i Teater-  
salongen.

14.30-16.30 mässa i källaren med utställare från  
kommunen, föreningar m.fl.

Dagen avslutas kl. 16.30-18.00 med en inspi-  
rerande föreläsning av Mikael Andersson:

### **Tankens kraft – att göra det omöjliga möjligt.**

Dagen riktar sig till äldre samt till anhöriga, d.v.s.  
personer som hjälper någon som inte längre klarar  
av vardagen på egen hand.

SPF deltar med broschyrer och utställning.

# Resa till Kroatien

Klockan 01.10 lördagen den 1 september steg vi ombord på bussen som skulle föra oss till Arlanda för vidare befordran till Dubrovnik i Kroatien.

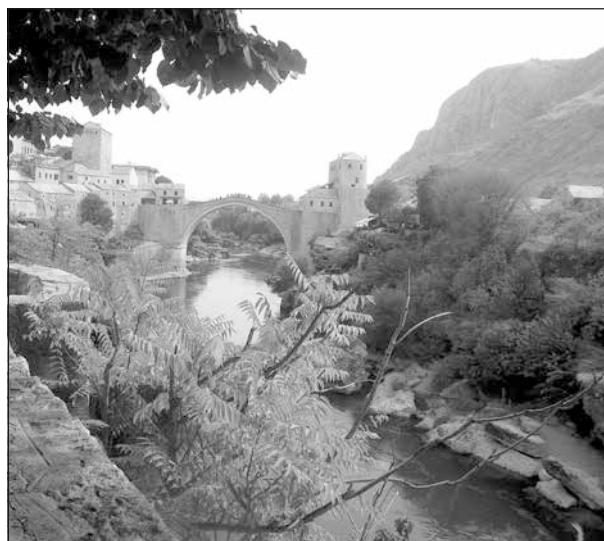
Vi var 30 stycken som gick på vid busstationen i Karlskoga och sedan var det stopp i Örebro, Eskilstuna och Strängnäs där ytterligare 19 gick på och även vår guide, Patrik. Flyget startade 07.30 och tre timmar senare landade vi i Dubrovnik. Där väntade 29° och buss till hotell Neptun där vi skulle bo. Rummen var inte klara så Patrik tog med oss på en tur upp till ett litet lokalt centrum där vi åt lunch. Utmattade stapplade vi upp på våra rum med vårt bagage. Sedan var det middagsbuffé kl. 19.00. Åter på rummet var det skönt att somna efter nästan ett dygn i farten.



*Torget i Pocitelj.*

Nästa dag var det utflykt till Mostar som ligger i Bosnien Hercegovina. För att komma dit från Dubrovnik fick vi passera tre passkontroller eftersom Bosnien Hercegovina går ner i en flik strax norr om Dubrovnik. Det gick förvånansvärt snabbt, mycket tack vare vår chaufför Drago som vet hur man handskas med tullpersonal. Mostar är en vacker stad. Den har också den högsta temperaturen i Hercegovina vilket vi fick känna av. Det var 37°!

Mostar blev väldigt förstört under inbördeskriget 1993. Serberna sköt från bergen på både folk och byggnader. Alla broar förstördes men nu är allt återuppbyggt. Vi gick över den mest kända bron. Den var stensatt med små kullerstenar som blivit blanka genom allt gående på den. Man fick gå försiktigt för att inte stå på öronen.



*Bron i Mostar.*

Vi gjorde ett besök i moskén i Mostar där den engelsktalande guiden Vinka berättade simultantolkad av Patrik.

På kvällen åt vi middag på närmaste krogen som hette KOMIN som betyder eldstad. Här stekte man maten över koleld. När kyparen hörde att vi var svenskar, frågade han om vi kände till Zlatan och det gjorde vi ju. Han berättade stolt att Zlatans pappa kom från Bosnien. Nu lade min kamera av. Resten av veckan fick Christer överta plåntandet med sin mobil.

Måndagen var ”hemmadag”. Efter frukost lade vi oss vid saltvattenpoolen och njöt av 29° i luften och 25° i poolen och i havet. Vi gjorde också ett besök i Dubrovniks Gamla stan. Där fanns en tjock mur som man kunde vandra på. Inne i stan fanns många gator och små gränder med många serveringar och butiker. Här var det mycket turister. Man hörde ett antal språk.

Nästa dag som var tisdag var det dags för båtutflykt. Vi besökte tre öar som ligger en bit utanför Dubrovnik. På vägen serverades lunch bestående av stekt fisk med kålsallad, till detta vin, vatten eller öl.

Vi landsteg på de olika öarna. På en av dem badade vi i havet. Botten var ganska stenig så det behövdes badskor. Efteråt följde vi med till kaptenens restaurang som låg en bit längre in i viken. Detta var ett riktigt familjeföretag. När vi kom bjöds vi på olika inhemska spritdrinkar utomhus. Vi blev serverade en gryta bestående av fläsk, lamm och kalv som kokat i flera timmar på kolbädd. Efter

kaffe och kaka var det dags för hemfärden som skedde med buss. Mätta och glada nådde vi hotellet.

På torsdagen var det ytterligare en utflyktsdag, denna gång söderut till Montenegro, som betyder det svarta berget. Montenegro är 1/30 av Sveriges yta och har 700 000 invånare bestående av hälften montenegriner och resten en blandning av serber, kroater och albaner.

Landet är verkligen ett bergland och bergen är till stor del kala. Montenegro har mycket turism vid Adriatiska havet.

Vi stannade i Kotor, en gammal stad vid Kotorbukten. Här blev vi guidade av en inhemsk guide. Det gavs också tid för en kopp kaffe vid en av de otaliga uteserveringarna. I Montenegro gällde euro trots att man inte är med i EU. För att komma ifrån sitt beroende av Serbien hade man infört D-mark efter inbördeskriget och när Tyskland övergick till euro följde Montenegro med ”på en räkmacka”. Sedan åkte vi en smal och slingrig väg upp till högsta passet men stannade först vid ett hundraårigt värdshus i Njegusi på 1000 m höjd. På torget fanns en lokal marknad med handstickade kläder, skinka, olja m.m. Efter ytterligare mängder av hårnålskurvor och besök i den gamla huvudstaden Centinje styrdes kosan mot Dubrovnik.



Hotelllets saltvattenpooler.

Efter ännu en dag med sol och bad var det så dags för hemfärd. Passkontrollen i Stockholm tog tid. Vi kom ju från land utanför EU. Men Hallsbergs Buss stod och väntade på oss på Arlanda och vi blev transporterade till Karlskoga busstation många upplevelser rikare.

*Text: Majken Lasson*

*Bild: Majken och Christer Lasson*

## Rapport från KPR-sammanträde 18 september

Förvaltningschef Karin Björkman redogjorde för ekonomin. Delårsrapporterna visar ett nollresultat för 2011 – 2013. Vård och omsorg överskrider budget, framför allt med personalkostnader, men andra enheter får kompensera detta. Vård och omsorg kan inte spara mer.

Äskade medel från investeringsbudgeten har beviljats. Hjälpmedel av olika slag samt sängar behöver förnyas.

Verksamheten i samtliga förvaltningar ska genomlysas för att nå optimala resultat. Gymnasieförvaltningen är klar. Nu står socialförvaltningen i tur.

Socialstyrelsen har givit ut föreskrifter och allmänna råd om ansvar för personer med demenssjukdom och bemanning i särskilda boenden. Syftet är att ge tydliga föreskrifter till kommunerna. Arbete fortgår kring följande:

Vad? Utredda, dokumentera, följa upp.

Hur? Genomförandeplan som skall beskriva hur den enskilde får skydd för liv, personlig säkerhet eller hälsa. Via media vet vi att det finns olika tolkningar i landet av vad detta innebär praktiskt.

Eva Persson och Annika Lilja från socialförvaltningen samt två representanter från Hyresbostäder arbetar fram en handlingsplan för framtida äldreboende i Karlskoga. Viktigt är att boendet är anpassat efter de äldres behov och önskemål. En bra broschyr ”En god vård och omsorg i hemmet” beskriver vilket stöd socialförvaltningen ger. Ledamöterna i KPR önskar fortlöpande information om handlingsplanen samt möjlighet att lämna synpunkter.

Högehus blir seniorboende. Ombyggnaden på Skrantahöjden pågår. Just nu läggs nytt tak. Inomhus rivs väggar. Dörrarna till lägenheterna kommer att ha hotellås, vilket innebär att dörren kan öppnas inifrån men inte utifrån utan nyckel. Byggnationerna beräknas vara klara till årsskiftet 2013/2014.

I PRO:s ”Äldrebarometer” har 30 frågor besvarats riktade till områden som berör äldres vardag i olika avseenden. Lekeberg och Degerfors hade bättre resultat än Karlskoga. Det beslutades att studiebesök skulle ordnas för att få mer information, tips och idéer.

*Britt-Marie Danielsson*

*Ledamot i KPR*

# Squash



Squash är lätt att odla. Den här krabaten dolde sig under några stora blad och när vi var bortresta en vecka blev den alldeles förvuxen. Den fick fort-

sätta växa och här är resultatet. Vågen visar 4422 gram och längden är ca 53 cm. Den ska få eftermogna och ge frön till nästa vår.

*Sådd, skörd, text och foto: Birgitta Hede*



Friskvård för ALLA  
**DAVID**  
**TRÄNINGSCENTER**

Telefon 595 95

Labinhöjdsvägen 2 • [www.davidtraningscenter.se](http://www.davidtraningscenter.se)

## FaR

Friskvård à recept

## Zumba

Tisdagar kl. 10.00

## Cirkelstyrka

Torsdagar kl. 10.00

## Allt inom blommor och växter med tillbehör

- Blomsterlökar, krukväxter
- Perenner, höstblommor
- Buskar, träd
- Jord, gödsel, krukor m.m.
- Gravsmäckning
- Julblommor

**Öppet**

Vard 9-18

Lörd 9-13

Sönd 9-13

*Välkommen till  
Sivert o Sunilla*



BRICKE GARDEN  
**VÄXTER**

**Häsängsvägen 18 • Tel 72 52 00**

# Svampintresserad? Nej, tydligen inte!

Under SPF-veckan utannonserades en svampinformation på Träffen.

Det var Uno Millberg, känd svampexpert, som hade lovat att komma och artbestämma våra medhavda svampar.



*Uno Millberg visar upp ett par snöbollschampinjoner, en ung och en gammal med nästan helt svarta skivor.*

Vi var bara 2 (!) personer som var intresserade, men så fick vi också veta mycket och kunde fråga om allt.

Kremlor medförde vi flera, de flesta goda matsvampar.



*Kremlor.*

Vi lyckades också plocka ihop flera riskor, bland vilka blodriskan är en läcker svamp.

Många soppar är fina matsvampar och vi hade skrapat ihop Karl Johan, brunsopp, strävsopp och lärksopp, den senare kanske man inte använder så gärna. Uno hade själv hittat ett par exemplar av en



*Riskor.*

sällsynt sopp, hålsopp, som har fått sitt namn av den ihåliga foten.



*Soppar. Av de här är det bara den gula lärksoppen (t.v.) som inte är så mycket att ha.*

Att pluggskivling är giftig hade vi nog inte riktigt klart för oss, men nu vet vi det. I gamla svampböcker anses den vara OK att äta.



*Pluggskivling.*

Några flugsvampar hade vi hittat, men ingen av de riktigt otäckt giftiga.

I ett avseende underkände Uno Millberg oss två som var där totalt, nämligen vår förmåga att använda luktsinnet. Att det försämras med åren gick han inte med på. Enligt honom är det träning som gäller. Att känna den karakteristiska lukten är lika viktigt som att titta noga.

Alla ni som inte var där missade mycket intressant!

*Text: Birgitta Hede. Foto: Leila Raudsaar*

# Ädelstenar på Träffen

Lördagsträffen uppstod för en dag den 15 september. Allan Hede som är en mycket duktig och intresserad geolog, var där och berättade om ädelstenar, deras kännetecken, sammansättning och ursprung. Många kom för att lyssna på Allans föredrag.



*Många är intresserade av utställningen av ädelstenar.*

Människor har alltid varit fascinerade av ädelstenar. Man har velat pryda sig eller sitt hem med dem. Ädelstenar värderas efter:

- hur vackra de är
- beständighet i luft, vatten eller mot salter
- hårdhet
- sällsynthet

Läran om ädelstenar kallas gemmologi. För skilde man på ädelstenar t.ex. diamant, smaragd och rubin, och halvädelstenar, som ametist och bergkristall. Det gör man inte längre. Man kan dela in dem efter kemisk natur. De kan t.ex. bestå av ett grundämne eller flera, som syre och en eller flera metaller. Ett annat sätt är att dela in dem efter struktur.

Hur identifierar man då ädelstenar? Man använder ögonen. Vilken färg, form eller glans har de? Man använder någon form av hårdhetsmätare. Man undersöker densiteten ( $\text{g/cm}^3$ ) eller har en mer avancerad teknik med t.ex. svepelektronmikroskop.

För hårdhet används Mohs skala 1 – 10. Ämnen med hårdhetsgrad 1 eller 2 – talk, grafit eller gips – kan repas med nageln. Spetsen på en bra fickkniv har hårdhet 6. Med den kan man skilja falska ädelstenar från äkta. Det pågår ständigt lurenjereri i denna bransch. Birgitta köpte ett ametisthalsband i Sydamerika. Efteråt försökte Allan repa det, men det gick inte, så det var nog äkta.

Den hårdaste ädelstenen är diamant. Den har hårdhet 10. Diamanter värderas efter vikt, renhet, färg och slipning. Normalt är den färglös, men det förekommer varianter med färg. Slipning av diamanter gör man för att fånga och reflektera ljuset på ett tilltalande sätt och ge ädelstenen dess glittrande utseende. En fasettslipad diamant kallas briljant. Diamanter bildas under mycket högt tryck och hög temperatur på 150 till 200 kilometers djup. Här finns de upp till flera miljarder år innan de transporteras upp till jordens yta med vulkanisk magma. Världens största diamant, Cullinamdiamanten, påträffades 1905 i Transvaal i Sydafrika. Koh-I-Noor är en diamant på 109 karat (1 karat = 0,2 g) som tidigare tillhört Indien. Nu tillhör den engelska kungafamiljen, infälld i en krona. Indien har under många år försökt få Storbritannien att lämna tillbaka diamanten men utan framgång. En bild på denna krona fanns på framsidan av förra månadens Månadsnytt.

Ädelstenar har också förekommit i magi och skrock. Man trodde att olika stenar gav kraft mot olika tillstånd. Akvamarin gav renhet och klarhet i vår kommunikation med andra människor. Ametisten sägs ha djupt lugnande inverkan på tankar och känslor och Jade är en lyckosten som dyrkas i Asien. För årets olika månader finns olika stenar. Det är populärt att ge en månadssten i doppresent.



*Gunnel Grabn och Anne-Louise Robertsson har tagit med sig egna stenar.*

Allans föredrag var mycket uppskattat och han tackades med en rungande applåd och en flaska vin!

*Text och bild: Majken Lasson*

# ? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Här kommer en ny omgång med sånt som går att äta. Det kan vara fisk, skaldjur, kött, frukt, grönsaker, godis, bakverk . . . OBS! bara ett ord. Nu kan vi ju också låna främmande mat. (Stavningen stämmer som vanligt inte alltid.)

1. Elegant soffa
2. Där har det skjutits, baklänges
3. Kolla läget (för en äkta Stockholmare)
4. Den engelska pappans ström
5. Klosterbroder med tovtigt hår och skägg
6. Dubbelkonsonant är på gott humör
7. Lugnet hos rensläktingen
8. Rätta som har en aning



Lämna svaren på SPF:s exp. senast fredag 12 oktober även om Du inte löst allt. Du kan också skicka mail till: birgitta.hede@bahnhof.se

**Vinsten lottas ut bland alla som har 5 rätt eller mer.**

Svar och vinnare i nästa nummer.

## Svar på gåtor i augustinumret

1. Motståndshöjden? **Omberg**
2. Där trivs nog vovvarna. **Hunneberg** eller **Hundfjället**
3. Den grabben är nog skicklig med dammsugaren **Städjan**
4. Passar bara för en viss person. Mågen kommer från grannsocknen. **Kungsberget**
5. Och natrium. **Etna**
6. Kritisera riktigt rejält. **Hekla**
7. Styranordning för grann fågel. **Ararat**
8. Tog en av vokalerna slut? **Sinai**
9. Den feta höjden. **Oljeberget**
10. Med dem kan man sticka håll. **Sylarna**
11. Klanglös andra ton. **Dovre**

Nr 4 var nog för svår, bara en kom på det. Några hade tänkt på kungen och skrev Kungshatt, men det är väl inte något berg direkt. Kungsberget (välkänt för skidåkare) ligger i Järbo och grannsocknen är Ockelbo. Alla vet väl numera att kungens måg kommer därifrån.

Vinsten lottades på **Ingrid Jansson**, Bohultsgatan 7, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

Sir Henry var på läkar-kontroll.

– Röker ni, Sir Henry, frågar doktorn.

– Nää, det gör jag inte.

– Det var synd det, sa doktorn, för ni skulle ha mått så bra av att sluta!



Vid samma tillfälle passade doktorn också på att ge Sir Henry några goda råd:

– Ni måste äta mycket frukt, helst med skalen på. Vilken är er favoritfrukt?

– Kokosnötter . . .

Sir Henrys gode vän herr Olsson är känd för att hålla hårt i plånboken. När han måste opereras undrade han:

– Kommer det att bli en dyrbar operation, doktorn?

– Jag tror ni kan överlåta det problemet åt era arvingar . . .

En annan av Sir Henrys vänner kom akut till sjukhuset.

– Det är inget tvivel, ni har blivit förgiftad, sa doktorn.

– Av vilket gift?

– Det får obduktionen utvisa.

Sir Henry börjar precis som många av oss få en del krämpor. Ett ben krånglar ibland.

– Hur står det till med benet i dag, sir Henry? frågar doktorn.

– Jo tack, skapligt, men jag haltar fortfarande.

– Gör ni det hela tiden?

– Nej, bara när jag går.

En god vän till Sir Henry hade varit krasslig rätt länge och hans fru var orolig:

– Säg doktorn, hur lång tid tror ni att det tar innan min man blir fullt återställd?

– Menar ni ekonomiskt eller fysiskt?

En av Sir Henrys vänner, gamle herr Pettersson har alltid varit frisk, men nu hamnade han för första gången i sitt liv på lasarettet. Sköterskan förde in honom i duschrummet.

– Och så klär vi av oss.

Pettersson sneglade försiktigt mot dörren och undrade:

– Törs vi verkligen det?

# Saxat ur Veteranen och SPF-bladet

## Från Veteranens nätupplaga

2012-09-07:

### Trygghetslarm blir lidande när gsm-nätet släcks ner

Många äldre påverkas när gsm-nätet läggs ner. Inte minst måste trygghetslarm bytas ut. Idag använder 200 000 personer larm. Att förse alla dessa med larm som fungerar med den nya, så kallade ip-tekniken, kommer att kosta omkring 200 miljoner. Läs mer på [www.veteranen.se](http://www.veteranen.se)

2012-08-31:

### Rödvin innehåller "mirakelämne"

Reservatrol, som bland annat finns i rödvin, har visat sig ha en mängd goda effekter på djur, och förmodligen även på människor. Bland annat tros ämnet kunna påverka rörlighet och balans.

Men för att reservatrolet ska ge någon effekt tycks det krävas betydligt högre doser än vad du kommer upp i med hjälp av några glas vin. Och dricker du så många glas som skulle behövas, då får du definitivt ingen bra balans. Läs mer på [www.veteranen.se](http://www.veteranen.se)

2012-09-04:

### Dödsbränder vanliga på boenden

För den som bor på äldreboende är risken för att dö i en brand fem gånger högre än för andra. Äldre som beviljats särskilt boende är ofta skröpliga, och kan inte själva ta sig ut vid en brand.

Ett bättre brandskydd kan man få till exempel genom att öka mängden personal eller genom att installera sprinklers. Båda metoderna medför kostnader. Läs mer på [www.veteranen.se](http://www.veteranen.se)

2012-09-04:

### Bostadstillägg höjs för de sämst ställda

Bostadstillägget förstärks för ensamstående pensionärer med 170 kronor. De som berörs har garantipension. Det nya beloppet träder i kraft den 1 januari 2013. Som mest kommer man att kunna få sin hyra sänkt med 4 990 kronor i månaden. Läs mer på [www.veteranen.se](http://www.veteranen.se)

## Från SPF-Bladet nr 10

### Höstens kampajer – SPF slår ett slag för det friska

Den 15-21 oktober genomförs Ett friskare Sverige – en uppmärksamhetsvecka kring matvanor och fysisk aktivitet. Nu har hemsidan [www.ettfriskaresverige.se](http://www.ettfriskaresverige.se) öppnats, där man kan få massor av tips samt anmäla om man genomför aktiviteter under veckan. På [www.fhi.se/ettfriskaresverige](http://www.fhi.se/ettfriskaresverige) finns det gott om material, affischer med olika roliga slogans att tillgå.

Visst ska SPF vara med och synas och höras under dessa kampanjer? Mer information hittar du på SPF:s intranät, logga in på [www.spf.se](http://www.spf.se) för att komma in på intranätet.

### SPF är med och förbättrar kvaliteten i äldreomsorgen

SIS, Swedish Standards Institute, har fått i uppdrag av regeringen att arbeta fram svenska standarder för kvalitet inom äldrevård och omsorg. Målet är att öka kvaliteten inom "äldreboenden och i hemtjänsten. SPF deltar i detta arbete med Ola Nilsson som representant.

Läs mer på [www.veteranen.se](http://www.veteranen.se) och på [www.sis.se](http://www.sis.se)