

# Månadsnytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 1 – Januari 2015

Årgång 31



*Isbrytaren Ymer vid iskanten i Norra Ishavet. Läs mer om expeditionen på sidorna 4-5. Foto: Lennart Widenfalk*

**Glöm inte  
Årsmötet!  
Notis på  
sidan 3.**

**Fria Ord på  
sidan 9.  
Mycket  
att läsa.**

**Resultat av  
enkäten.  
Läs på  
sidorna 10-12.**

# Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

**Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt tisdagen den 17 februari kl. 16.00.  
Distribution fredagen den 27 februari.**

## Tisdag 3 februari kl. 14.30

**Årsmöte.** Solbringens matsal.

**Stanleys Mandoliner underhåller.** Se notis!

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag  
2 februari kl. 11.30.

## Måndag 9 februari kl. 14.00

**Träffen.** Stickkafé.

## Tisdag 17 februari kl. 14.30

**Vetgiriga Veteraner.** Solbringens matsal.

**Viola Nordling – Munhälsa för äldre.**

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag  
16 februari kl. 11.30.

## Måndag 23 februari kl. 14.00

**Träffen.** Stickkafé.



## Tisdag 3 mars kl. 14.30

**Månadsmöte.** Solbringens matsal.

**Helena Frisk Wesström - Fysisk aktivitet**

**för 65+.** Anmälan till exp. tel. 302 40 senast  
måndag 2 mars kl. 11.30.

## Måndag 9 mars kl. 14.00

**Träffen.** Stickkafé.

## Tisdag 17 mars kl. 14.30

**Vetgiriga Veteraner.** Solbringens matsal.

**Siv Kanon - Nordkorea via Kina.**

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag  
16 mars kl. 11.30.

**Våra arrangemang  
sker i samarbete med  
Studieförbundet  
Vuxenskolan**



## Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Bengt Gustavsson, Nyponvägen 25

Lars Olof Svensson, Bergsmansgatan 27

## Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 17 februari kl 14.30  
i Solbringens matsal.

**Program:**

**Viola Nordling:**

**God tandhygien är en självklarhet  
för de flesta av oss.**

**Men vet vi att vi gör rätt?**

Viola är tandhygienist  
på folktandvården i Karl-  
skoga. Hon berättar för oss  
hur vi skall sköta vår mun-  
hygien.



Kaffedrickning och sed-  
vanlig samvaro. Anmälan senast måndag den 16  
februari kl 11.30 till exp. tel 302 40 eller e-post  
spfkarlskoga@telia.com.

Välkommen till ett intressant föredrag.

*Gunnel Ringman  
Sten-Åke Bengtsson*

Ansvarig utgivare:  
Redaktionskommitté:  
Annonser:  
Kansli och expedition:

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

**Siv Kanon, tel 513 57. E-post: siv-kanon@spray.se**  
**Birgitta Hede, Jan-Olof Forsling och Majken Lasson.**  
**Per Aspeli, tel 537 81. E-post: per.aspeli@hotmail.com**  
**SPE, Solbringens 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.**  
**E-post: spfkarlskoga@telia.com** Öppen måndag, tisdag, torsdag och fredag kl. 10-12.  
**Siv Kanon, tel 513 57. E-post: siv-kanon@spray.se**  
**Lena Kinell, tel 557 57. E-post: lenakinell@gmail.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 har ordet

Ett nytt år har just börjat. Kongressen har antagit nya stadgar och beslut. Ett av besluten var en ny logga. En logga som inte var offentlig förrän helt nyligen. Den nya loggan pryds med ett SPF i blått och över detta står ordet Seniorerna i rödbrun färg. Därefter följer ortsnamnet Karlskoga. Kongressen röstade också och beslöt om frivillig central uppbörd från och med 2016.



De nya stadgarna som kongressen antog skall tas för vår förening på årsmötet den 3 februari. Där föreskrivs att ersättare tas bort. Styrelserna skall bestå av enbart ordinarie ledamöter.

Den här årstiden halkar många. De flesta klarar sig utan några blessyrer, men många ådrar sig tyvärr olika slag av benbrott och andra tråkiga skador. Flera kommuner har bestämt sig för att dela ut halkskydd till alla som fyllt 65. Det betalar sig nog bra. Kostnaden för ett par benbrott uppväger kanske hela inköpskostnaden. Nu hinner väl erbjudandet inte komma ut detta år eftersom kommunerna måste lägga ut anbud för inköpet. Det sägs vara en tidskrävande process.

Själv fick jag ett par vinterstövlar av mina barn i julklapp. De har många gånger oroat för att jag skulle halka. Stövlarna har gummidubbar med sulor som är dynamiskt anpassningsbara. Riktigt vad det innebär har jag inte förstått, men jag kan verkligen rekommendera detta. Jag går mycket stadigare och säkrare på isigt underlag.

Vår förening tar ut en medlemsavgift, därutöver får vi in en del på annonser. Annonserna i Lathunden och Månadsnytt får vi alltså betalt för. Om vi inte hade annonsörerna så hade vi behövt höja medlemsavgiften med 27 kronor. Tomas Hansson som skaffar annonsörer i Lathunden har haft det kämpigt. Många annonsörer påpekar att de inte har märkt att de fått SPFs medlemmar som kunder när de annonserat. De är osäkra på om det lönar sig för dem att annonsera hos oss.

Naturligtvis vill jag att alla medlemmar ska ha ett absolut fritt val när man handlar. Men om det är möjligt, så uppmärksamma gärna våra annonsörer. När ni handlar hos våra annonsörer tala också gärna om att ni tillhör SPF, om ni känner att ni vill. Vår förening måste vila enbart på frivillighet.

*Siv Kanon*



## SPF Seniorerna Karlskoga Ordinarie årsmöte Tisdag 3 februari kl. 14.30 i Solbringens matsal

### Program

**Välkomsthälsning**  
Siv Kanon, ordförande

**Parentation**  
**över avlidna medlemmar**  
**Psalmen "Härlig är jorden"**  
**sjungs unisont**

**Årsmötesförhandlingar**  
(bl.a. beslut om nya stadgar)

### Avtackningar

**Musikunderhållning**  
**Stanleys Mandoliner**  
Mandolin, sång och gitarr  
Stanley och Görel Granström,  
Lars-Erik Paulsson och  
Lennart Karlsson.  
(Stanley var med och startade  
Sten & Stanley)

### Det blir också kaffe och lotterier

Anmälan senast måndag 2 februari  
till exp. tel 30240 eller e-post  
spfkarlskoga@telia.com

## OBS!

## Medlemsavgift för 2015

Du får inbetalningskort för medlemsavgiften tillsammans med detta nummer av Månadsnytt!  
**Kom ihåg att betala avgiften snarast!**

# Malmgeologisk forskning på havsbotten

Den 20 november fick alla Vetgiriga Veteraner lyssna till ett intressant föredrag. Det var Lennart Widenfalk som berättade om "Malmgeologisk forskning på havsbotten och med en blick på Ymer-80".

## Bakgrundsinformation

Lennart Widenfalk är professor emeritus i malmgeologi vid Luleå Tekniska Universitet och han var med på tre expeditioner med isbrytaren Ymer. Ymer levererades till Sjöfartsverket 1977 och de tre expeditionerna ägde rum 1979, 1980 och 1981.



*Lennart Widenfalk hade mycket intressant att berätta.*

## Alvin

Djupdykningsfarkosten Alvin var den första av den typen som kunde medföra passagerare, vanligen en pilot och två forskare. 1977 gjorde man en spännande upptäckt i Stilla havet vid Galapagosryggen: Det fenomen som kallas "Black smokers". Det är öppningar där omkring 350° varm malmlösning sprutar upp. I kontakt med det kalla havsvattnet utskiljs malmineraler. Många av jordens malmer har ursprungligen bildats på det sättet.

Med Ymer gjorde man undersökningar av mittoceanska ryggar i Indiska Oceanen, Atlanten och Norra Ishavet. Målet var att studera malmbildningsprocessen. Vid resorna i Atlanten och i Indiska Oceanen fick man rikligt med provmaterial med sig hem. Lennart påpekade att nu är det inte längre riskfritt att göra sådana forskningsresor i

Indiska Oceanen, eftersom det är ganska stor risk att råka ut för pirater.

Den mittatlantiska ryggen som man undersökte på en av resorna är så lång att den går längs hela Atlanten och upp genom Island. Där kan man mäta sprickans utvidgning på land och det är ca 2 cm per år.

En typ av skrapa man använde för att ta upp prov från havsbotten var gjord av kätting från Ramnäs. Man hade också mycket utrustning som man sänkte ner för provtagning. Det gällde temperatur, salthalt och mycket annat på stort djup. Vid ett tillfälle försvann en sådan dyrbar utrustning helt oförklarligt. Lennart menade att någon hade klippt av vajrarna för dem, men vem det var kunde han nog inte säga. Någon misslynt havsgud är väl en möjlighet.

## Norra Ishavet

På resan i Norra Ishavet var planen att man skulle gå samma rutt som Vega. Tyvärr sa man i Sovjet "Njet". Därför fick man välja andra vägar. Maringeologin blev på den resan en misräkning, men man hade många olika forskningsprojekt, så resan var som sådan inte alls misslyckad. Lennart behövde inte vara sysslolös.

Man gjorde även undersökningar på land. Då behövde man fordon som bilden nedan visar.



*Hägglunds bandvagn tar sig fram överallt. Därför fick den följa med Ymer till ishavet.*

Vädret var ungefär som en svensk vårvinter. De i början mycket spännande isbjörnarna blev man snart van vid, de fanns överallt där det fanns is. De höll som regel till vid iskanten och jagade säl. Detta var ju mer än 30 år sedan och nu minskar isbjörnarna tyvärr kraftigt, eftersom isen har minskat. Den är ett livsvillkor för isbjörnen.



Isbjörnarna jagar säl vid iskanten.

## Sjögång med komplikationer

Naturligtvis kunde Ymer rulla rätt kraftigt i sjögång. Detta användes faktiskt också som ett hjälpmedel för att bryta isen.

Man hade värnpliktiga som skötte köket och Lennart berättade om ett tillfälle när de fick lite extrajobb. De hade blandat till mjölk i en stor vagn som de ställde in i kylrummet. Dörren var tydligen inte riktigt stängd och plötsligt gjorde fartyget en överhalning på omkring 25°. Vagnen for ut ur kylrummet och välte och all mjölk forsade in i förrådet med specerier. Personalen fick som sagt lite extra att göra då.



I närheten av Longyearbyen på Svalbard finns enorma kolgruvor.

Man besökte även Svalbard där det finns enorma kolgruvor, även under jord.

Publiken fick många intressanta inblickar i miljöer som är främmande för de flesta av oss. Lennart berättade också på ett både roligt och medryckande sätt, vilket gjorde att det var en mycket givande eftermiddag för oss alla.

Text: **Birgitta Hede**  
Foto: **Lennart Widenfalk**

## Vi gör din värld tryggare!



Skilsmässa – Samboavtal – Testamente – Äktenskapsförord

Livet är fullt av stora livsavgörande händelser. Du gifter dig, du blir förälder, ni separerar, någon nära dör, du flyttar ihop med någon du älskar är bara några exempel.

Vi hjälper dig att undvika de vanligaste juridiska fallgroparna redan innan de sker. Låt oss ta hand om ditt testamente, äktenskapsförord, arvskifte, bodelning, samboavtal, gåvobrev m m, så kan du koncentrera dig på ditt nya liv, kärleken, minnena, barnen och romantiken.

Familjens jurist, Värmlandsvägen 2, Karlskoga.  
Tel. 0586-534 40

Sveriges största juristbyrå inom familjejuridik  
– din hjälp vid livets stora händelser.

 **Familjens jurist**  
www.familjensjurist.se

## Vi finns när du behöver oss

Du får hjälp med allt som rör en stilfull och värdig begravning.

Vi hjälper dig fylla i Vita Arkivet, välja gravsten och teckna begravningsförsäkring.

Hembesök • Jour dygnet runt

Värmlandsvägen 2, Karlskoga  
Tel. 0586-534 10

Varmt välkommen!



**FONUS**  
fonus.se

## Advent på SPF-Träffen lördagen den 6 december



Då serverades Adventskaffe med hembakat bröd, glögg och pepparkakor. Vi som träffades hade en trevlig stund med många glada skratt.

**Men vi ser gärna att flera kommer till nästa arrangemang på Träffen.**

*Lena Kinell*

## Besök av Karlskoga Lucia med tärnor

Den 12 december samlades ca 70 av våra medlemmar för traditionsenligt Luciafirande i Rävåskyrkan.

Vi bjöds på vacker körsång av Karlskoga Lucia Emelie Jakobsson och hennes tärnor.

Programmet fortsatte med diktläsning av Hans Jonsson på härlig värmländska. Vi fick bl. a. höra Tomten av Viktor Rydberg.

Därefter var det så dags för en trevlig stund med luciakaffe.

*Lena Kinell*

## Månadsmöte: Lisbeth och Majlis sjunger och spelar

På Månadsmötet i december var det sång, musik och roliga historier som gällde.

Two damer, Lisbeth och Majlis, underhöll. De var båda värmländskor, Lisbeth från Degerfors och Majlis från norra Värmland.



Majlis spelade dragospel och Lisbeth sjöng och berättade historier. Det var visor man kände igen, många från 50-talet. De började med: *Mest av allt jag älskar dej för att du är du*. De uppmanade publiken att sjunga med i nästa låt som var *I natt jag drömde någonting jag aldrig drömt förut. Jag drömde det var fred på jord och alla krig var slut*. Den klämde verkligen publiken i med. Den kändes angelägen. Andra melodier som framfördes var: *Lilla vän tänk om du vore kär i mej, lika kär som jag är det i dej*.

Lite Taube blev det också som *Fritjof och Carmencita* och *Min älskling du är som en ros, en nyutsprungnen skär*. Den kunde publiken också.

Så blev det julmelodier: *Rudolf med röda mulen* och *Jag såg mamma kyssa tomten*. De avslutade med: *Vi möts igen*.

De framförde allt med ett glatt humör. Att de dessutom var mycket duktiga på att spela och sjunga gjorde inte saken sämre.

*Text: Majken Lason*

*Foto: Lena Kinell*

# Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

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

# MAXI

ICA STORMARKNAD

KARLSKOGA

# Laglig rätt till utevistelse?

Har man rätt att ställa krav på att få gå ut om man är gammal?

Den frågan har aktualiserats i Stockholm, sedan en 84-årig man drivit ärendet till Förvaltningsdomstolen. Han är blind, vilket försvårar hans möjligheter till utevistelse. Efter tre och ett halvt år får han nu gå ut en stund om dagarna med sällskap. Detta efter stora påtryckningar och ett mycket tydligt önskemål. ”Jag ska gå ut idag! Har jag uttryckt mig klart nog?” Enligt mannen själv var han tvungen att uttrycka sig på detta sätt. Han vill nu få denna mänskliga rättighet på papper, annars kan utevistelsen dras in från en dag till en annan.

Staden har avslagit kontakttiden 3,5 timmar per vecka och menar att mannen kan flytta till ett annat boende. Gruppledaren för boendet anförde att det fanns aktiviteter såsom bridge, fredagsdrink, qigong och målning. Dessutom hade mannen vänner och bekanta som besökte honom. Stadsdelsnämnden ansåg därmed att mannen uppnådde skäligen levnadsnivå enligt socialtjänstlagen.

Vid förhandlingen anförde mannen att det var svårt för honom att delta i bridge och målning eftersom han var blind och fredagsdrink med mingel kändes meningslöst för honom. Han undrade också om man fick mindre hjälp om man hade flera vänner.

Ledarskribenten Hanne Kjöllér på Dagens Nyheter, menar precis som stadsdelsnämnden, att mannen har möjlighet att flytta till annat boende. Hon hävdar att man bör ha samma tanke-sätt om det gäller en 44-åring i eget boende som för 84-åringar i serviceboende. Dessutom har man ett eget ansvar att skaffa och upprätthålla en vänkrets. Solidaritet kan vara att avstå från att hävda sin rätt när behovet inte finns, enligt ledarskribenten.

Tyvärr möts många äldre av en oförstående attityd från människor, som har svårt att tänka sig in i en gammal människas situation. Det kanske inte är alldeles enkelt att skaffa sig nya vänner vid hög ålder. Min gamla mamma uttryckte det så här på sitt 92:a levnadsår: ”Det finns inga av mina gamla vänner kvar. Alla har ju dött.”

Det ska bli intressant att se vad utslaget i Förvaltningsdomstolen blir. Man får väl hoppas att

man tar lika mycket hänsyn till människors behov som för djurens.

I det senare fallet finns djurskyddslagen som bestämmer villkoren för hästar, hundar och katter.

Synd att det ska behövas lagstiftas om ett så litet krav som att få gå ut en stund varje dag. Det borde vara en självklarhet!

*Margareta Karlsson  
(Tidigare infört i lokalpressen)*



## Red:s kommentar:

Nedanstående (mycket förkortat) fanns att läsa i DN:s nätupplaga i december:

Nästa år (alltså 2015) inför Stockholm en utomhusgaranti. Alla som bor på stadens vård- och omsorgsboenden ska aktivt erbjudas en daglig utevistelse året runt.

Rätten till daglig utevistelse – för den som vill och kan – gäller inte bara stadens egna boenden utan ska också stå inskriven i avtalen med privata utförare.

## Heder åt Lindesbergs kommun som slutar använda ordet brukare

För några år sedan skrev jag i Nerikes Allehanda om vilket fruktansvärt ord det är. Och då lovade jag att uppvakta den kommun med blommor som först slutade upp med det, berättar SPF:S distriktsordförande Ulf Grell.

Och nu har det skett.

Lindesbergs kommun blev först ut med att ta bort ordet ”brukare” när beslut fattades om detta tidigare i vinter. För det fick igår socialchef Madde Gustavsson och kommunstyrelsens ordförande Irja Gustavsson ta emot blommor av Ulf Grell.

Näst på tur att få bort detta ord som Grell klassar som rent förskräckligt, är Lekebergs kommun.

**Informationen kommer från ett extranummer av Örebro distriktets Hänt & Händer.**

# SPF har planerat följande resor och aktiviteter:

## Resa i närområdet

**Onsdag 25 februari. Pris: 495 kr**

Vi avreser på förmiddagen och kommer då att besöka Ernstbutiken i Väse.

Där har Ernst Kirchsteiger Sveriges enda specialbutik för produkter designade av Ernst.

Resan går vidare till Bergs Säteri, där vi intar vår lunch. Efter lunchen fortsätter vi till butikerna i Vattenfabriken.

På vägen hem stannar vi till i Ölme och besöker Ölme diversehandel, där vi får vårt eftermiddagskaffe med bröd.

I priset ingår: Bussresa, lunch på Bergs Säteri med måltidsdryck, kaffe och kaka samt eftermiddagskaffe med bröd hos Ölme diversehandel.

## Påskresa med påskbord

**Måndag 30 mars. Pris: 630 kr**

Vi åker mot Skultuna där vi kommer att äta vårt påskbord på Skultuna Brukshotell.

Vi besöker Skultuna Messingbruk samt flera andra shoppar i området.

På hemvägen gör vi ett besök hos Åbergs Trädgård, där det finns mycket att titta på - inte bara blommor utan mycket annat smått och gott! Här kommer vi också att få vårt eftermiddagskaffe.

I priset ingår: Bussresa, påskbord på Skultuna Brukshotell samt kaffe hos Åbergs Trädgård.



## Lerbäcksteatern:

### "Triss i stress"

**Fredag 24 april. Pris: 735 kr**

Ö. Medbo är en sann entreprenör, som driver ett fågelpensionat. Inkomsterna är begränsade, men han ser plötsligt sin chans att tjäna lite snabba pengar. Han bygger om bostaden till ett lyxigt äldreboende, men det går inte riktigt som han tänkt sig!

I priset ingår: Bussresa, teaterbiljett och en 3-rättersmiddag.

### "Ut i det blå"

**Onsdag 27 maj**

**Pris i nästa månadsnytt!**



**Anmälan till resorna görs direkt till Marianne Cornelid, tel. 0586-505 98 eller 070-316 64 65.**

## Hushållsnära tjänster

Hem- och flyttstäd • Trädgårdsarbete • Gräsklippning  
Snöskottning • Fixarservice • Snickeri



# SENIORFIXAREN

Telefon 070-496 12 40 • [www.seniorfixaren.se](http://www.seniorfixaren.se)





# Fria ord!

## Hjälpsamhet och uppmärksamhet gläder handikappad

Jag har under de tre senaste åren lidit av en ryggskada, vilken tvingar mig att antingen använda kryckor eller rollator. Denna tid har påverkat min syn på mina medmänniskor i positiv riktning.

Jag upplever dagligen att människor ”bryr” sig. Jag måste vila ofta under mina promenader med rollatorn och när jag sitter och vilar kommer för mig helt obekanta personer fram och frågar: ”Mår Du bra? Behöver Du hjälp?” När jag förklarar min situation får man ofta en tillönskan ”Ha det bra” eller ”Sköt om Dig!”

Samma sak inträffar när man väntar vid ett övergångsställe, jag får erbjudande om hjälp att gå över gatan. Detta är särskilt markant bland yngre invandrare, som ofta har en attityd mot äldre personer, som jag önskar vore mer frekvent i vårt samhälle.

Min tredje observation är på näringsställen, när man rör sig med hjälp av kryckor. Det finns för det mesta någon medmänniska som erbjuder hjälp med kaffekoppen eller matbrickan.

Jag vill gärna förmedla detta, då vi har ett intryck av att livet blir hårdare och hårdare med utslagning och vassa armbågar – men det finns ljuspunkter som lyser upp tillvaron.

*Bertil Svenson*

## Kloka ord om livet och döden

Jag skulle vilja citera författaren Henning Mankells tänkvärda aforism där han i en intervju i tidningen Läs berättar om sin situation och sin cancersjukdom.

”Ta inte livet på för stort allvar. Du kommer inte levande ifrån det i alla fall. Det som skrämmer mig mest med döden, är att jag ska vara död så länge.”

*Hälsningar Bengt Aldén*

## Efterlysning av medresenärer till Kambodja

**Hej alla pigga resenärer!**

Någon dag i vecka 16 åker jag till Sihanoukville i Kambodja för att hälsa på våra fadderbarn och lämna pengar för nästa halvår. Där finns förutom barnen fantastiska stränder vid ett lugnt innanhav, genuint vänliga människor, marknader, ja det mesta är upplevelser du aldrig kommer att glömma.



*Strand nära Sihanoukville.*

**Vill du känna en stor glädje, följ med mig till Kambodja!**

Mejla till [britt.strinnholm@live.se](mailto:britt.strinnholm@live.se) eller ring tel. 070-774 03 64 om du är intresserad!

*Britt Strinnholm*



## Några tankar om halka

Det har ju varit bedrövligt väglag nu ett tag och det återkommer säkert. Som vanligt kommer då klagomål på plogning och halkbekämpning och nu dessutom krav på att man borde dela ut gratis broddar till pensionärer.

Jag undrar helt försynt: Har vi inte något eget ansvar? Halkskydd av flera typer finns att köpa på apoteken. De kostar ca 200 kr. Det finns också kängor med utfällbara broddar. Vilket som passar bäst avgör väl var och en. Men tänk på att det är viktigast att hälen har bra skydd.

Vad skulle vi få för kommunalskatt om det skulle finnas personal och fordon till hands för att alltid hinna ploga och sanda precis överallt på en gång?

*Birgitta Hede*

# Enkät till medlemmar i SPF Seniorerna, Karlskoga, analys och slutsatser

Bakgrunden till enkäten var att försöka fånga upp medlemmarnas synpunkter på den lokala verksamheten, hur man värderar denna och att få förslag.

Främst handlade det om föreningsmötena, Månadsmöte och Vetgiriga Veteraner, men enkäten kom att omfatta även övriga verksamheter.

## Svarsfrekvens

En svarsblankett fanns i varje Månadsnytt. Det betyder att i de fall tidningen kommer till familjer har man i flertalet fall lämnat in ett gemensamt svar. Antalet personer som står bakom svaren är därför större än de 79 svar som lämnats in. Hur många personer det är kan bara uppskattas. Vi vet att antalet medlemmar var 1218 fördelat på 534 sammanboende och 684 ensamboende. Om antalet lämnade svar har samma fördelning skulle antalet svarande vara 113 personer vilket blir en svarsfrekvens på drygt 9 %. Detta är lågt, varför svaren får tolkas med försiktighet men de kan ändå ge en fingervisning.

Av de 79 svaren anger 64 en anledning till varför man inte deltar i föreningsmötena varigenom de kan betraktas som "passiva" medlemmar. Återstående 15 svar representerar då "aktiva" medlemmar.

## Föreningslivet i vårt land

Detta har genomgått stora förändringar. Medlemsantalen minskar och det är svårt att få funktionärer - och detta gäller också vår lokalförening.

Till Månadsmöten och Vetgiriga veteraner anger 64 av de 79 avgivna svaren i enkäten, 81 %, olika anledningar till varför man inte deltar. Det här har betydelse för hur vi ser på våra mötesaktiviteter och antalet deltagare, som under året varierade ungefär från 30 till 110.

Det är mot ovanstående bakgrund och de fingervisningar enkäten kan ge som styrelsen har att ta ställning till vad vi ska satsa på, förbättra, utveckla och/eller till och med avveckla.

## Lokal och veckodag för möten

Sedan enkäten skickades ut har vi, bland annat på grund av den trasiga hissen i Rävåskyrkan, bytt lokal till Solbringen som har både fördelar och nackdelar. Många tycker att det är lättare med rollatorer, det finns busshållplats och bättre parkeringsmöjligheter (Rävåskyrkan omöjliggör för några att närvara). Detta har fått väga över de klara nackdelar som också finns. Tills vidare håller vi till på Solbringen, tidpunkt kl. 14.30.

I fortsättningen kommer vi alltid att ha våra möten på tisdagar, månadsmöte i första jämna vecka i månaden, vetgiriga veteraner i andra jämna vecka i månaden.

Målsättning för verksamheten

- Engagera flera att delta någon gång.
- Att få fler att delta i våra aktiviteter.
- Vara en organisation som man vill vara med i.

För att göra programmen mer attraktiva gäller det både att välja och att välja bort. Genom nedanstående rangordning blir bilden ganska tydlig.

### Programinslag vid Månadsmöten och Vetgiriga veteraner:

Totala antalet svar är 79

#### Svar "ofta" i rangordning:

1. Musik/underhållning 32
2. Kulturella föredrag 26
3. SPF-information 24

4. Hälsa och friskvård 17
5. Reseberättelser 16
5. Samhällsinformation 16
7. Berättelser från egna yrkeslivet 9

#### Svar "ofta + ibland" i rangordning:

1. Musik/underhållning 65
2. Kulturella föredrag 62
2. Reseberättelser 62
4. Hälsa och friskvård 53
5. Samhällsinformation 52
6. SPF-information 50
7. Berättelser från egna yrkeslivet 43

Med reservation för den låga svarsfrekvensen blir det ändå en vägledning.

”Musik/underhållning” är mest gångbart. Därefter kommer ”kulturella föredrag”. Reseberättelser kan man ha ibland men inte ofta. Slutsatsen blir att programinnehållet bör vara av allmänt, bredare intresse.

Helt klart bör också en kortare SPF-information finnas på varje månadsmöte med tillfälle till frågor. Kort om vad som händer lokalt och på distrikts- och förbunds nivå. Här måste också KPR, kommunala pensionärsrådet, lyftas fram.

## Bättre underhållning och föreläsningar

Skulle detta leda till ökat deltagande och hur skulle det bekostas? Av svaren anser 25 % att kostnaden skulle täckas av föreningens tillgångar, 51 % genom högre inträde. Styrelsen bedömer dels att det är svårt att genom ökat inträde bekosta tillräckligt ökad kvalitet, dels att vi inte vare sig behöver eller kan konkurrera med andra föreningars stora utbud, till exempel Humanistiska föreningen, STF Svenska turistföreningen, biologiska föreningen med flera.

Däremot får vi inte vara främmande för att någon gång kunna bekosta dyrare program. Styrelsen föreslår därför årsmötet att för underhållning och föreläsningar avsätta ytterligare 10 000 kronor att tas från befintliga tillgångar.

## Kommande program

För att öka intresset för dessa har styrelsen beslutat att vi ska presentera programmen i förväg i Månadsnytt och även försöka få lokaltidningen att skriva om dem.

## Träffen, lördagar

Försök har gjorts att få fart på Träffen genom att öppna den en gång per månad. Deltagarantalet har emellertid varit så lågt att styrelsen beslutat att begränsa den till en gång per termin.

## Övriga verksamheter

En rad mindre grupper som sköter sig mer eller mindre själva: kurser/cirklar, resor, SPF-lunch, vår- och höstutflykt och tio verksamheter under rubriken friskvård. Sammantaget har de många deltagare. Aktiviteter att vara rädd om och fortsätta

med. SPF-lunchen är en ny aktivitet som har lockat ett flertal deltagare.

## Månadsnytt

”Bra som det är”, 66 svar av 79 är den högsta siffran i enkäten. Att det endast är 17 av 79 som också fyller i rutan ”innehållet av intresse” har kanske mindre betydelse. Månadsnytt kan betraktas som en stor aktivitet som når alla. Det är bara tack vare storleken på vår förening och de många brevduvorna som vi kan ha ett Månadsnytt med åtta nummer per år. Dessutom behövs det några som skriver.

## Delta som funktionär

Ett 10-tal svarar att de kan delta i föreningens uppgifter, som brevduvor eller för att servera kaffe, flertalet någon gång som reserv. Ett stort tack till er alla. Men det behövs ytterligare några brevduvor och kaffeserverare, både permanenta och som reserver.

## Att vara medlem i SPF Seniorerna

Detta betyder att man är medlem i lokalföreningen. Men det betyder också att man är med och stöder SPF Seniorerna centralt, där man utreder och driver frågor som har övergripande betydelse för hela pensionärskollektivet. Det senare väl så viktigt. Även om de allra flesta av våra medlemmar är passiva sådana så visar ni därmed att ni vill vara med och stödja SPF. Utan er skulle vi absolut inte kunnat ha något Månadsnytt, och inte heller så värst mycket av övrig föreningsverksamhet.

## Sammanfattning av planerade åtgärder

- Valet av program vid våra möten bör väljas utifrån ett allmänt, bredare intresse.
- Programmen vid våra möten bör presenteras i förväg i Månadsnytt.
- Varje månadsmöte bör börja med en kort föreningsinformation.
- Vi tror inte på att satsa på mer påkostade program. Däremot inte vara främmande för att någon gång kunna bekosta dyrare program och för detta avsätta 10 000 kronor att tas från föreningens behållning.
- Lördagsträffen reduceras till en gång per termin.

- Utöver föreningsmötena vara rädd om och bevara övriga verksamheter.
- Lyfta fram verksamheten i KPR, Kommunala pensionärsrådet, på våra månadsmöten.
- Ibland även lyfta fram förbunds- och distriktsverksamheten på våra månadsmöten.
- Månadsnytt är fortfarande något av vår ”rygg-rad” i föreningen och en kontaktyta till alla medlemmar.

Till sist, ett varmt tack till alla er som svarat på enkäten. Det är era svar som bidragit till de förändringar vi enligt ovan planerar att genomföra.

*Styrelsen*

Resultatet av enkäten finns på vår hemsida. Där kommer även denna skrivning att läggas ut (spfkarlskoga.se).

**Tänk på att gynna våra annonsörer!**

De ger oss inkomster som bekostar en stor del av Månadsnytt!

## KARLSKOGA KONSERTFÖRENING

VÅREN 2015

TORSDAG 8 JANUARI KL. 18.00 I BREGÅRDSSKOLANS AULA  
**HAPPY NEW EARS**  
Wermland Opera Orkester med Mats Zetterqvist och AnnLouice Lögdlund

SÖNDAG 8 FEBRUARI KL. 16.00 I MUSIKPALATSET  
**MUSIKALISKA ÄVENTYR**  
Östgöta Brasskvintett - en konsert för barn i alla åldrar 9-100 år  
LÖRDAG 7 MARS KL. 19.00 I IDROTTHALLEN, KARLSKOGA FOLKHÖGSKOLA  
**VÄRLDEN LÄTER**

Stor final på "Världen Läter", en kulturfestival med Ale Möller Trio, Karlskoga SymfoniOrkester, Mamadou, LEMA-bälgarna, Bygdgillet m.fl.

SÖNDAG 19 APRIL KL. 18.00 I KARLSKOGA KYRKA  
**ELIAS**  
Karlskoga SymfoniOrkester samt stor kör med Karlskoga Kammarkör, St Nikolai- och Betelkyrkans körer, Örebro

SÖNDAG 31 MAJ KL. 15.00 WERMLAND OPERA, KARLSTAD  
**FIDELIO**  
Den sista föreställningen i TRILOGIN Tre klassiska operor - en helt ny historia  
Wermland Opera Orkester och kör

TORSDAG 4 JUNI KL. 19.00 PÅ NOBELMUSEET ALFRED NOBEL, BJÖRKBORN  
**KAMMARMUSIK I SOMMARTID**  
Nobelkvintetten tillsammans med solist Märten Larsson, oboe

FREDAG 12 JUNI KL. 18.30 I ÄPPELLUNDEN PÅ ALFRED NOBELS BJÖRKBORN  
**SOMMARMUSIK I PARKEN**  
Svenska Klarinett Sextetten

Information om biljetter finner du på vår hemsida  
[www.karlskogakonsertforening.se](http://www.karlskogakonsertforening.se)

# Värva nya medlemmar

Den medlem som kan värva en ny medlem kommer att belönas med en trisslott.

När man lyckats att få en vän/bekant att vilja bli medlem i SPF Seniorerna Karlskoga lämnas uppgifter enligt nedanstående till vår expedition eller vid någon aktivitet.

Trisslotten får man när medlemsavgiften är betald.

*Plötsligt händer det!*



**Ja, jag vill bli medlem i SPF Seniorerna Karlskoga!**

Namn .....

Personnr .....

Adress .....

Telefon .....

E-post .....

**Jag som värvat:**

Namn .....

Adress .....

# Rapport från Kommunala Pensionärsrådet, KPR, 16 december

## Pensionssystem och bostadsbidrag

**Birgit Karlsson** från pensionsmyndigheten inledde 2014 års sista KPR-sammanträde med allmän information om pensionssystemet och vanliga pensionsfrågor. Hon berättade att mellan 100 000 – 150 000 berättigade söker inte bostadsbidrag! Många tycker att det är alltför krångligt. Varför detta?

Pensionsmyndigheten måste själva få reda på alla fakta. Det finns ingen samkörning med skatteverket. Upp till 4990 kr per månad kan en ensamstående få i bidrag, ett gift par 2495 kr. Vad avgör? Inkomstdeklaration, civilstånd, övriga tillgångar, kapitalförsäkring, aktier, fonder, schabloner för olika boendeformer (hyrd lägenhet, bostadsrätt, egen fastighet, inneboende och husvagn som fast bostad). Även om den första ansökan får avslag rekommenderar Birgit Karlsson att söka igen och igen. Hon besöker också pensionärsföreningar och informerar vidare.

## Förändringar inom hemvården

**Annica Lilja** informerade om förändringar inom hemvården. 7 områden blir nu bara 3, östra, västra och norra med två chefer i varje område. Resurserna fördelas utifrån behov. Effektivare handläggning eftersträvas. Större satsningar på förebyggande och hälsofrämjande arbete, anhörigstöd och aktiviteter.

## Taxor och avgifter

**Lisa Kihl** redogjorde för prisjusteringar inför 2015 avseende taxor och avgifter.

Här några exempel; En kall matlåda inklusive hemkörning kostar nu 57 kr (55), inklusive bröd och dryck 61 kr (60). Timpriset för hjälp i hemmet blir 338 kr/timme (330).

## Aktiviteter i särskilda boenden

KPR- ledamöterna fick även en utförlig redogörelse för vilka aktiviteter som bedrivs i kommunens särskilda boenden. Ett stort utbud finns men socialnämnden vill se en kartläggning av de boendes behov och önskemål avseende aktiviteter. Resultatet kommer att presenteras i första delrapporten i vår.

## Brist på socialsekreterare

**Patrik Jonsson**, nye socialchefen, informerade om att kommunen söker socialsekreterare. De är svåra att hitta. Budgeten för 2015 är reducerad med 1,6 mnkr.

## Äldres behov i centrum, ÄBIC

I arbetet kring äldres behov i centrum, ÄBIC, ligger Karlskoga långt fram i jämförelse med länet/ riket. Förvaltningen söker statliga pengar för utbildning, prestationsersättningar och utvidgning av Poeten.

Någon information av kommunalrådet **S-O Axelsson** blev inte av. Anledningen var bombhotet på Skrantaskolan.

**Ingegerd Bennysson** tackade ledamöterna för arbetet 2014 och önskade samtliga en God Jul och på återseende 2015.

*Britt-Marie Danielsson  
Ledamot i KPR*

# Äta bör man . . .



## och gärna tillsammans!

**Torsdag 5 mars** träffas vi omkring **kl 13** på **Karlskoga Wårdshus** (tidigare Scandic). (Wårdshuset, som blivit en av våra favoritrestauranger tack vare bra ljudnivå för äldre öron, kommer tyvärr att stängas under våren.)

Dagens lunch kostar **95 kr**, vilket inkluderar *fräsch salladsbuffé, smör, bröd, måltidsdryck, kaffe och liten kaka*. Välj mellan dagens rätt, veckans pasta, veckans wok och veckans GI-rätt.

Meddela exp. om du behöver bilskjuts.

Vi vill gärna få en anmälan (ej bindande) till exp. tel 302 40 eller med e-post till [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com) senast **tisdag 3 mars**.

*Ingalill Ericson och Ulla Forsling*

# Månadsmöte tisdag den 3 mars kl. 14.30 på Solbringan

Folkhälsosamordnare: Helena Frisk Wesström

## Fysisk aktivitet för 65+ i Karlskoga Degerfors

Årets folkhälsokommun år 2013 blev kommunerna Karlskoga - Degerfors. Motiveringen är att man har ett gemensamt, välorganiserat och målinriktat folkhälsoarbete.

För att nå de folkhälsomål som man har beslutat om har Örebro läns landsting sedan några år tecknat samverkansavtal med alla kommuner och för första gången är de äldre en prioriterad grupp. I avtalet förtydligas att det hälsofrämjande arbetet kring äldre ska utgå från de fyra hörnpelarna för ett gott åldrande: socialt stöd och gemenskap, upplevelse av meningsfullhet och delaktighet, fysisk aktivitet och goda matvanor.

Man har då särskilt framhållit några punkter för att öka den fysiska aktiviteten. Mot denna bakgrund har Örebro läns idrottsförbund gjort en kartläggning i Örebro län av utbud och miljöer för fysisk aktivitet för 65+.



**UTBUD OCH  
MILJÖER FÖR  
FYSISK AKTIVITET  
FÖR 65+**

**EN KARTLÄGGNING I  
ÖREBRO LÄN**



### Ur innehållet hittar vi följande:

- Betydelsen av fysisk aktivitet för hälsan hos äldre.
- Statistik på hur mycket eller litet äldre är fysiskt aktiva i vårt län.
- Hur mycket vi borde röra oss varje vecka.
- En beskrivning av utbudet och miljöer för fysisk aktivitet i alla kommuner i länet.

Det är klart att alla egentligen vet att vi ska hålla igång och röra oss. Men den här utredningen ger så mycket mer av kunskap, idéer, tankar och möjligheter rörande fysiska aktiviteter som många nog inte känner till.



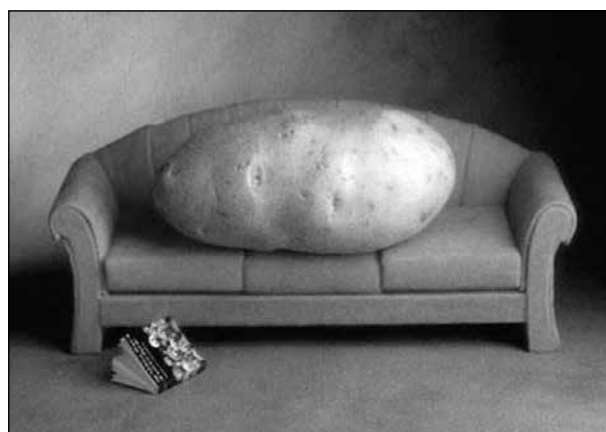
Om allt detta kommer folkhälsosamordnare **Helena Frisk Wesström** att berätta vid månads-mötet den 3 mars.

Ta chansen att få veta mer! Vi bor i ett län som gör mycket för folkhälsan hos 65+.

Anmälan senast måndag den 2 mars kl 12.00 till exp. tel 302 40, eller e-post [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com).

*Jan-Olof Forsling  
Friskvårdssamordnare*

**Det här vill vi ju akta oss för:**



# ? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Jag har valt ut svenska städer och gjort en mer eller mindre fri översättning till engelska. Vilka är städerna? Den som ev. inte kan någon engelska får vila sig till nästa nummer.

Vi börjar med ett förklarande exempel:  
Charleswood = Karlskoga

1. Whale-oil ridge
2. The house mill
3. West bay
4. You with river
5. Potassium elms
6. Nose lake
7. Box is healthy
8. Defend sandy heath



Svaren kommer i nästa nummer, men det blir inte längre några vinster.

Frågor och kommentarer kan mejlas till [birgitta.hede@bahnhof.se](mailto:birgitta.hede@bahnhof.se).

## Välkomna till



Centralplan 2, Karlskoga • 0586-371 05

### Caféet med hemlagat och hembakat.

Ta med annonsen så får Ni köpa kaffe och mjuk kaka för endast 35 kr (ord pris 47 kr).  
Gäller under februari.

Öppettider:

Måndag-fredag 10.00-18.00 Lördag 11.00-15.00

Har fullständiga rättigheter.

Välkomna in i en gammaldags miljö.  
Patricia med personal

## Svar på gåtorna i novembernumret:

1. Man ska inte väcka den björn som sover.
2. Arga katter får rivet skinn.
3. När katten är borta dansar råttorna på bordet.
4. Vägen till mannens hjärta går genom magen.
5. Repetition är kunskapens moder.
6. Eget beröm luktar illa.
7. Ett gott skratt förlänger livet.
8. Den som gräver en grop åt andra, faller ofta själv däri.

**Sjukvården drabbar  
nog oss alla förr eller  
senare. Det gäller även  
sir Henry som har  
hört mycket från den  
branschen.**



– Doktorn, är det något fel på mitt hjärta?  
– Jag har undersökt ert hjärta mycket noggrant och jag kan försäkra er att det hjärtat kommer att hålla så länge ni lever.

– Vet du varför kirurgen har en ansiktsmask på sig när han opererar?  
– Jo, ifall han gör något fel ska patienten inte se vem som gjorde det.

En gång när sir Henry gick till doktorn fick han den här frågan:



Vad passar in bäst i ditt stressiga liv, att träna en timme om dagen eller att vara död i 24 timmar?

# Saxat ur Veteranen på nätet

## En lista med 7 tips på hur du lever fallsäkert hemma:

### 1: Belysning

Se över belysningen. Byt ut gamla lampor till starkare och skaffa energilampor som håller längre, så slipper du byta så ofta. Se till att eventuella trappor har bra belysning. Lampor styrda med rörelsedetektorer är ett tips. Lampan tänds då automatiskt när du går in i ett rum vilket kan vara bra om du t.ex. behöver gå upp på natten.

### 2: Snubbelrisker

Ta bort trösklar. Flytta på möbler så du har fria ytor där du rör dig. Rensa golven från löst liggande sladdar, överkast, kuddar eller liknande. Håll koll på eventuella husdjur så de inte hamnar framför fötterna.

### 3: Halkskydd

Lägg en antihalkmatta under mattor som lätt halkar undan när man går på dem. Mattor bör ligga stadigt och inte ha kanter som man kan snubbla på. Använd halkskydd i bad och/eller dusch.

### 4: Stöd

Ha ledstänger på båda sidorna i trappor. Montera stödhandtag i bad och/eller dusch samt vid toalett.

### 5: Planera förvaringen

Ha tvål, schampo och handduk nära till hands när du duschar eller badar. Förvara de saker du oftast använder lättåtkomligt, inte högt upp i skåp eller på höga hyllor.

### 6: Rätt möbler

Använd en trappstege med handtag om det är något du behöver komma åt. Stå aldrig på en stol. Placera en bänk eller något annat du kan sätta dig på i hallen för att ta av dig skor, eller om du behöver vila. En duschpall gör att du kan sitta ner och duscha

### 7: Tänk dig för

Undvik att putsa fönster, byta glödlampor i taket, eller sätta upp gardiner i onödan. Ta hjälp av kommunens "fixartjänst", om det finns en sådan. Gå inte omkring i bostaden med dina läsglasögon på. De försvårar avståndsbedömningen. Använd rullator inomhus om du har problem med balansen och/eller yrsel. Torka alltid upp vatten som hamnat på golv och badrumsgolv direkt, så att det inte blir en halkrisk. Om du har inneskor – använd sådana som är halkfria och sitter ordentligt på foten.