

Månadsnytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 6 – September 2015

Årgång 31



Nu är det skördetid!

**Ett finskt
krigsbarn
berättar.
Läs på
sidan 4**

**Läs om
Loka
Brunn
på
sidan 8**

**Viktigt
om våra
datorer
Läs på
sidan 9**

**Saxat
ur
Veteranen
på
sidan 12**

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

**Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt tisdagen den 20 oktober kl. 16.00.
Distribution fredagen den 30 oktober.**

Torsdag 1 oktober kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Måndag 5 oktober kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Onsdag 7 oktober kl. 14.30 (OBS! Ändrad dag)

Månadsmöte. Solbringens matsal.

Ulla-Greta Hansén – Livet som barnsångerska.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast tisdag

6 oktober kl. 11.30.

Tisdag 13 oktober kl. 14.30

Vetgiriga Veteraner. Solbringens matsal.

Peter Sundh – Mitt liv som Alfred Nobel.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag

12 oktober kl. 11.30.

Torsdag 15 oktober kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Måndag 19 oktober kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Torsdag 29 oktober kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Måndag 2 november kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdag 10 november kl. 14.30

Månadsmöte. Solbringens matsal.

Lars Forsman – Barndomsminnen från

apoteket i Bräcke. Anmälan till exp. tel. 302 40
senast måndag 9 november kl. 11.30.



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



Höstutflykt onsdag 30 september till Murstensdalen

I augustinumret av Månadsnytt fanns en detaljerad beskrivning av den planerade utflykten till Murstensdalen. Här beskrivs den mer kortfattat.

Hela området är väglöst och består av örörd vildmark och det ger ett mäktigt intryck. Väl markerade stigar och rastplatser finns. Alla sankpartier är spångade. Den vandring vi gör är ca 9 km. Vi kommer att vandra i lugn takt.

Halvvägs tar vi en längre matrast vid en rastplats och därutöver kortare pauser.

Det är bra att ha stadiga kängor med mönstrade sulor. Tag med matsäck och kläder efter väder. Beräknad hemkomst kl 16.00.

Samling för samäkning utanför SPF:s expedition kl. 9.00. Anmälan senast måndag den 28 sept kl. 11.30 till expeditionen tel 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com

Om det är något du undrar över så kontakta mig gärna, tel 0586-54923, mobil 070-282 05 51.

Välkomna till en vandring med stor naturupplevelse.

*Jan-Olof Forsling
Friskvårdssamordnare*

Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:

**Siv Kanon, tel 513 57. E-post: siv-kanon@spray.se
Birgitta Hede, tel 536 02. E-post: birgitta.hede@bahnhof.se**

Annonser:
Kansli och expedition:

**Jan-Olof Forsling och Majken Lasson. E-post: m-nytt@spfkarlskoga.se
Per Aspeli, tel 537 81. E-post: per.aspeli@outlook.com
SPF, Solbringens 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.
E-post: spfkarlskoga@telia.com Öppen måndag, tisdag, torsdag och fredag kl. 10-12.**

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

**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

Uttrycket man lär så länge man lever stämmer bra överens med den inspirationsdag som distriktet anordnade och som jag deltog i. Arne Melander, professor emeritus och SPF Seniorernas läkemedelsansvarige, talade över ämnet läkemedel. Arne Melander berättade att en läkare endast har sju veckors studier om läkemedel under sin utbildning, medan en apotekare har fem år.

När det gäller läkemedel handlar allt om nytta gentemot risker. Läkemedel är den vanligaste behandlingen i Sverige. 20 miljoner dygnsdoser d.v.s. 2 dygnsdoser per dag och invånare skrivs ut. Ställ det emot att när det gäller kirurgiska ingrepp så görs det 5000 per år. Efter 65 år är läkemedelsbehandling lika stor för män och kvinnor.

Människokroppen innehåller olika organ som ska fungera i en komplex samverkan. Det kräver ett väl fungerande kommunikationssystem. Vi har två. Det ena är nervsystemet med nervöverförda signaler och det andra är hormonsystemet med blodöverförda signaler. Signalerna överförs via kemiska ämnen, så kallade signalämnen. Läkemedel verkar också som signalämnen. Läkemedlet kan bli en blockerare, hämmare, för det kroppsegna signalämnet och därmed hindra dess effekt, t.ex. betablockerare. Läkemedlet kan också aktivera, härma, kroppens egna signalämnen. Alla människor påverkas på sitt eget individuella sätt. På så vis kan ett läkemedel verka mycket aktiverande på en människa medan det nästan inte alls påverkar en annan. Därför är det svårt att direkt kunna skriva ut rätt läkemedel och rätt dos. Man behöver ofta pröva sig fram. Det finns fällor. Det kan handla om fel val av läkemedel. Det kan gälla fel dosering eller felaktig kombination med andra läkemedel. Ett stort problem speciellt bland äldre är alltför många läkemedel till en och samma person. Ja, det verkar vara en svår djungel att hantera men ändå så nödvändig.

SPF Seniorernas förste vice ordförande Rune Kjernald berättade att organisationen vill vara en tydlig och stark röst för äldre frågorna i samhället, att det är viktigt att synas och höras i samhällsdebatten. Han berättade också att även om pensionen år 2017 kommer att höjas flera procent så när pensionen då inte ens upp till vad den var värd 2009. Här finns mycket att jobba för.

Både Rune Kjernald och Örebro distriktets ordförande Ulf Grell tog upp och diskuterade Uppdrag granskningens reportage om hur många personer en vårdtagare kan få möta under en vecka. I programmet rörde det sig om 36 olika personer. Problemet är att om det är en vårdtagare som behöver mycket omvårdnad så behövs två personal åt gången. Det blir under ett dygn 6 olika personer. De heltidsanställda arbetar i 5 dagar, sedan blir det personalbyte under lördag-söndag, då blir det ytterligare 6 personer. I det fallet tycks 12 personer under en vecka tyvärr vara ett minimum. Är det sedan deltidspersonal så ökar antalet. Men det skall absolut inte behöva bli så många som i reportaget. Det var verkligen förskräckligt.

När det gäller vår förening i Karlskoga så tar vi gärna emot förslag på vad ni medlemmar vill att vi ska ägna oss åt på våra träffar och vilka äldre frågor vi skall påpeka och driva.

Skriv, ring, mejla eller sms:a eller lämna en lapp på något av våra möten. Alla åsikter och förslag är lika välkomna.

Siv Kanon



Ett finskt krigsbarn berättar

På månadsmötet den 1 september fick vi besök av Gertrud Rullander, som hade mycket att berätta för oss.

Det rådde stor nöd i Finland under andra världskriget. 1939 – 1944 kom 72000 finska barn till Sverige. De flesta återvände till Finland vid krigets slut men omkring 15000 blev kvar i Sverige och många adopterades av svenska familjer. Gertrud Rullander var ett av dessa barn.

Gertrud var född i finska Lahtis. Där var fattigt och man bodde mamma, pappa och fyra barn i ett rum och kök. Gertrud var yngst. Pappa var nästan aldrig hemma utan var inkallad till kriget mot ”Ryssen”.

En dag när Gertrud var fem år tog mamman med sig barnen till tågstationen. Men när de gick på tåget fanns inte mamman med. Gertrud berättade att hon inte fattat att bara barnen skulle åka iväg. De åkte över Haparanda men stannade till i Vasa där de blev avlusade. Sedan blev det ett stopp i Sundsvall där de stannade i tre veckor. Hon och brodern hamnade hos två olika familjer i Ånge i Medelpad.

Hon berättade så levande om det kaos det blev i hennes hjärna att höra ett språk hon inte förstod ett ord av och att komma in i en helt främmande miljö. Men Gertrud var en pigg och vaken flicka och på tre veckor lärde hon sig förstå svenska.

Det blev ju kulturkrockar ibland. En sådan var nyårsfirandet med raketer. I Finland betyd-



Gertrud Rullander med blommor efter föredraget.

de skjutande krig och det gällde att rusa hem för att komma i säkerhet när man hörde skott. I Sverige betydde det fest!

Gertrud Rullander var en mästare på att levandegöra sin framställning. Hon visade inga bilder utan varje åhörare skapade sina egna bilder av det hon berättade. Jag tror att alla berördes av hennes berättelse.

Text och bild: Majken Lasson

**Allt under
ett tak!**

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA

Månadsmöte

Onsdagen den 7 oktober kl. 14.30
i Solbringens matsal.

OBS! Ändrad dag!

Program:

Ulla-Greta Hansén berättar om sin tid som artist

Ulla-Greta hade en intensiv barnsångarkarriär som varade i drygt 10 år. Hon har förutom ett manus komponerat bild- och musikspelet **”Livet som barnsångerska”** – ett 60-årsminne. Detta får vi ta del av på Månadsmötet den 7 oktober då Ulla-Greta kommer och gästar oss. (Du kan läsa mer utförligt om Ulla-Greta i augustinumret av Månadsnytt.)



Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.
Anmälan senast tisdag den 6 oktober kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

Seniorfestivalen 2015

Hälsa och livskvalitet för seniorer!

28 september–3 oktober anordnas Seniorfestivalen för sjätte året i rad.

Syftet med festivalen är att inspirera seniorer att främja hälsa och livskvalitet. Grunderna för ett gott åldrande är goda matvanor, fysisk aktivitet, meningsfullhet och social samvaro. Veckan fylls med en blandning av olika aktiviteter.

Fullständigt program hittar du på nätet. Sök på Seniorfestivalen. En viktig dag är t.ex. torsdag 1 oktober kl. 10-15.

En dag för seniorers säkerhet

på Tegelbruket, Lertagsgatan 2

Minimässa och föreläsningar. Kom och lyssna på bland andra Bodil Jönsson som talar om det meningsfulla och Tappas Fogelberg om att börja träna på äldre dar.

Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 13 oktober kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program:

Peter Sundh:

Mitt liv med Alfred Nobel



Nobelpristagarna i kemi 2014, Eric Betzig och William Moerner, fick vara med om en minnesvärd guidning av självaste Alfred Nobel alias Peter Sundh.

Peter berättar om ”Alfred Nobels” möten med kungligheter och förvånade turister.

Anmälan senast måndagen den 12 oktober kl 11.30 till expeditionen tel 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till ett intressant föredrag om ett annorlunda ämne.

*Gunnel Ringman
Sten-Åke Bengtsson*

Lördagsträffen 26 september

Konst runt Möckeln

För elfte året i rad ordnas Konst Runt Möckeln sista helgen i september. På 23 ställen finns 39 utställare.

19 – 27 september pågår en samlingsutställning i Karlskoga konsthall.

På Träffenlokalen, Hotellgatan 10, ställer **Gunnel Grahn** och **Majken Lasson** ut 25 – 27 september.

Gunnel målar i olja och tillverkar smycken. Majken väver trasmattor och tavlor i garn och trasor.

På Lördagsträffen 26 september kl 10 – 12.30 kan man bese verken och sedan ta sig en kopp kaffe med dopp.

Vi välkomnar alla, även icke medlemmar.

SPF har planerat följande resor och aktiviteter:

”Resa i närområdet”

Torsdag 15 oktober. Pris: 360 kr.

Vi gör en resa i närområdet och startar med ett besök på Svampen, Örebro. Där ska vi inta vår lunch som inkluderar huvudrätt, kaffe och dessert. Drycken är också inkluderad i priset.



Därefter åker vi till ”**Tant Grön**” i Vintrosa. Hos Tant Grön kan vi nog spendera ett par timmar, för där finns det mycket att titta på.

Vi ska också dricka vårt eftermiddagskaffe där.

I priset ingår: Bussresa, lunch med dryck och kaffe samt eftermiddagskaffe med kladdkaka.

I november blir det en julmarknadsresa, men det finns ännu ingen information om datum och plats.

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

KARLSKOGA KONSERTFÖRENING

HÖSTEN 2015

**SÖNDAG 6 SEPTEMBER KL. 18.00 I MUSIKPALATSET
MUSIK FÖR VIOLONCELL OCH PIANO**

Daniel Beskow och Stanislav Kim spelar musik av
Lv Beethoven, Robert Schumann, Astor Piazzolla och Edvard Grieg

**LÖRDAG 19 SEPTEMBER KL. 18.00 - 00.00 I KONSTHALLEN, 39:AN & FOLKETS HUS
KULTURKOLLISIONER**

I anslutning till invigningen av Konst runt Möckeln deltar bland andra
Karlskoga Konsertförening med musik under Kulturkollisioner till långt in på natten!

**FREDAG 2 OKTOBER KL. 19.00 I BREGÅRDSSKOLANS AULA
WELCOME TO THE 60'S**

Karlskoga SymfoniOrkester med Magnus Bäcklund och Anneli Axelsson

**SÖNDAG 11 OKTOBER KL. 17.00 I MUSIKPALATSET
MUSIKPALATSETS DAG**

Temat för årets Musikpalatsets dag är ”Allsång”!

**SÖNDAG 25 OKTOBER KL. 17.00 I MÖTESPLATS ALFRED NOBEL, BJÖRKBORN
WERMLAND OPERAS TRÄBLÅSENSEMBLE**

Karlskogapubliken har varje år glädjen att höra Wermland Opera orkester i
en Trettondagskonsert. Nu besöks vi av orkesterns hela träblåsensemble
med hornister!

**SÖNDAG 29 NOVEMBER KL. 18.00 I RÅVÅSKYRKAN
ADVENTSKONSERT**

En klangfull start på det nya kyrkoåret med bl.a. John Rutter's Magnificat,
Elgars Triumfal March, G F Händels Hallelujakör ur Messias och ett
uruppförande av Novus Nehmus av Johan Gund

**MÅNDAG 21 DECEMBER KL. 19.00 I MÖTESPLATS ALFRED NOBEL, BJÖRKBORN
IRLÄNDSK JUL**

Musik i väntan på julen

**TORSdag 7 JANUARI 2016 KL.19.00 I BREGÅRDSSKOLANS AULA
TRETTONDAGSKONSERT**

Trettondagskonsert med Wermland Opera orkester och solister

Vill du lära dig spela bridge?

Om det finns intresse för en nybörjarkurs i
bridge så försöker vi starta en sådan.

Anmäl ditt intresse till expeditionen, tel 302 40
eller e-post spfkarlskoga@telia.com.



Friskvård för ALLA
DAVID
TRÄNINGSCENTER

Telefon 595 95

Labinhöjdsvägen 2 • www.davidtraningscenter.se

Första träningspasset
alltid gratis.

Kostnadsfri introduktion
till styrketräning.

Keycard finns att köpa för 250 kr/år.

Öppettider:

Mån-tors 9-12, 15-20.30

Fredag 9-12, 15-18

Lördag 10-12

Söndag 15-19.30

Anhörig- och äldredagarna

6-8 oktober

Karlskoga bibliotek och
Nya folkets hus

Anhörig- och äldredagarna är ett årligt arrangemang som kommunen ligger bakom. Det är dagar med underhållning, föreläsningar och mässa i Nya Folkets hus.

Dagarna riktar sig både till dig som är äldre och till dig som är anhörig, det vill säga hjälper någon som på grund av sjukdom, ålder, funktionsnedsättning eller missbruk inte längre klarar av vardagen på egen hand. Det kan vara en förälder, en vän, en granne eller ett barn som behöver hjälp och stöd.

Ingen anmälan krävs och entrén är gratis.

Program

6 oktober kl. 18.00-19.30

Bibliotekets hörsal

"Att leva med ADHD"

Maria Andersson föreläser om att vara mamma och kvinna med ADHD.

7 oktober kl. 14.00-17.00

Nya Folkets hus

Mässa och Kaffemینگel

Utställare med anknytning till temat anhöriga och äldre.

8 oktober kl. 18.00-19.30

Bibliotekets hörsal

"Att vara anhörig till en missbrukare"

Kristina Munther föreläser om medberoende.



Maria Andersson föreläser om hur det är att vara kvinna och ha ADHD.

Trafiksäkerhetskväll

Onsdag 22 oktober kl 18.00

i Solbringens matsal,
Loviselundsvägen 73, Karlskoga

Pris: Gratis inträde

Karlskoga Trafiksäkerhetsråd bjuder in till ett informationsmöte med trafiksäkerhet som tema. Alla som vill öka eller förnya sin kunskap om dessa ämnen är varmt välkomna.

Kvällens rubriker är:

Alkohol och bilkörning går inte ihop

Lisbeth Rådström berättar om den tragiska olyckan som tog hennes barns liv, och hur en berusad färd kan förändra livet för en familj.

Trafikregler, nya och gamla

City Trafikskola informerar både om nya samt repeterar befintliga trafikregler. De svarar naturligtvis gärna på dina frågor om trafikregler.

Kvällen avslutas med kaffe och lättare förtäring. För att du ska få kaffe med dopp behöver anmälan göras till Yvonne Wärn, Karlskoga Trafiksäkerhetsråd.

Telefon 070-394 40 90.

E-post: yvonne.wern@outlook.com

Välkomna!

Karlskoga Trafiksäkerhetsråd

Månadsmöte

Tisdagen den 10 november kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program:

Lars Forsman
berättar om sin bok
**Barndomsminnen från
apoteket i Bräcke.**

Lars har tidigare varit anställd på Folkhögskolan i Karlskoga.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.

Anmälan senast måndag den 9 november kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

Loka Brunns historia, nutid och framtid

De Vetgiriga Veteraner som hade samlats på Solbringen den 15 september fick veta mycket om Loka Brunn.



Huvudbyggnaden med restaurang: Stora Societeten.

Det var Marie Dahlgren, vice VD och platschef på Loka Brunn, som berättade för oss och hon visade sig vara kunnig både beträffande dagens verksamhet och den historiska bakgrunden.

Vi fick en del fakta om vad som gäller just nu. Det är nu familjen Spendrup som äger både Loka, Grythyttans Gästgiveri och Måltidens hus. Efter några dåliga år går det nu bra för Loka och Grythyttan är också på väg uppåt.

Redan på medeltiden hade pilgrimer på vandring mot Nidaros ett rastställe här, eftersom det var en fin plats och det fanns friskt gott vatten. Seden att resa till kurorter lärde sig svenskar ute i Europa under och efter 30-åriga kriget. På 1720-talet började kurorter grundas i Sverige, speciellt av Urban Hjärne. Medevi var den allra första. Det var "hattarnas" brunn. Loka blev "mössornas" men det blev även populärt bland kungar.



Vattensalongen i Lokas nya Spa.

Adolf Fredrik kom hit år 1759 eftersom han besvärades av svår huvudvärk. Han fick gytteinpackningar och skulle dricka 8-10 liter vatten per dag! Det var nog inte så nyttigt. Alla kungar utom Oscar II har varit här.

Marie använde uttrycket att vatten går som en blå tråd genom verksamheten. För några år sedan byggdes ett helt nytt spa, eftersom det gamla hade fuktskador och en renovering skulle bli mycket dyr. Som bilden visar är den s.k. vattensalongen elegant med en stor kristallkrona.

Marie berättade också en del om Grythyttans gästgiveri. Det var silverbrytning i Bergslagen som gav upphov till mycket resande i trakten. Drottning Kristina beordrade uppförandet av värdshus var sjunde mil. Där skulle man erbjuda resenärer mat, stallplats, sängplats, seldon och liknande samt hästar. Det var så Grythyttans gästgiveri kom till.

När verksamheten gick dåligt hade man för inte så länge sedan planer på att riva alltsammans, men så blev det som tur var inte. Nu går det framåt och Maries förhoppning är att snart få lönsamhet även i Grythyttan.

Det var ett roligt och intressant föredrag om platser nära oss med lång och intressant historia. Marie fick blommor och applåder av en nöjd publik som därefter övergick till samvaro vid kaffeborden.

Text: **Birgitta Hede**

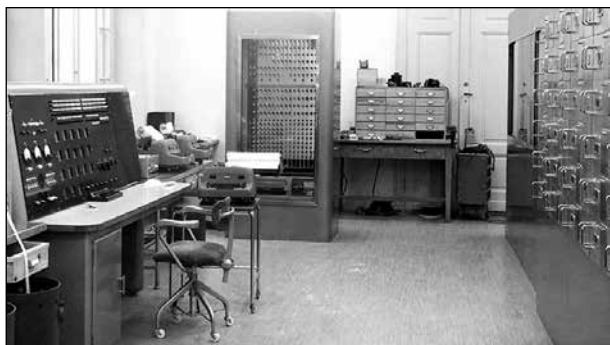


Konungasviten.



I stora salongen kan man koppla av vid brasan.

Våra datorer



Den första svenskbyggda datamaskinen BESK
(Binär Elektronisk Sekvens Kalkylator).

Låt mig först trycka på detta:
En av de viktigaste sakerna att sköta på
sin dator är virusskyddet.

Det finns utmärkta gratisprogram, t.ex. *Avast Free Antivirus 2015* och *Avg Antivirus 2015 Free Edition*. Det är enkelt att hämta hem och enkelt att installera ett sådant, och när man väl har dem håller de sig aktuella – dagligen. Vid installationen får man vara lite uppmärksam och ta bort kryssen för extraprogram som föreslås att man ska installera samtidigt.

Programmen finns att hämta på www.avast.com respektive free.avg.com. Båda finns både för PC, Mac och Android.

För att städa datorn och därmed snabba upp den kan jag rekommendera *Advanced System Care* som man kan hämta hem hos www.iobit.com. Man kan välja att leta efter spionprogram, laga registren och genvägarna. Det finns mer att välja på men det är inte så nödvändigt.

Om man känner att den gamla datorn börjar bli alltför seg kan man kosta på sig en ny – det finns utmärkta apparater för ett fåtal tusenlappar, både stationära och portabla. Jag har tidigare i Månadsnytt rekommenderat att köpa en dator med Windows 7 hellre än Windows 8 för att kunna känna sig någorlunda hemma i hanteringen, men i dag är det nästan omöjligt att hitta sådana. Snart blir Windows 10 det normala (Windows 9 har Microsoft hoppat över) men än så länge hittar man oftast datorer med Windows 8.1. Windows 10 är inom parentes ännu inte något att rekommendera.

Att använda den tänkta startskärmen i Windows 8.1 med alla outgrundliga appar är väldigt ovant och inte nödvändigt. Det finns ett ”skrivbord”

som man kan växla till och faktiskt låta bli den startskärm man får vid uppstart.

Väl där kan man lägga upp sina normalprogram som ikoner/länkar. Det som saknas är startmenyn, men det finns en bra och elegant lösning, ett litet program som heter *Classic Shell*. Det laddas (gratis) ner från www.classicshell.net. Installationen är snabb och lättbegriplig.

Det finns en mängd inställningar, men allt man behöver finns under den första fliken *Startmeny Stil* där man kan välja utseende och språk (t.ex. svenska) på sin startmeny.

Om du har det senaste Microsoft Office med Word och Excel får du numera betala bortåt tusen kronor per år. Ett bra gratisalternativ är *Libre-Office*. Den är raskare än *OpenOffice* och jag tycker personligen att den är bättre. Du kan hämta den på sv.libreoffice.org.

Text: **Christer Lasson**

Redaktionen kommentar:



Det är så här det känns när Christer Lasson ger oss goda råd: datorn blir väl omhändertagen och användaren blir riktigt glad.



Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



Tisdagen 27 oktober träffas vi kl 13 på **Golfrestaurangen**, Valåsen.

För **92 kr** äter vi lunchbuffé med soppa, två huvudrätter, sallad, bröd, måltidsdryck och kaffe med dessert.

Anmälan (helst) senast måndag 26 oktober till exp. e-post spfkarlskoga@telia.com eller tel 302 40.

Meddela om du vill åka med i en bil eller har plats för passagerare i din bil. Vi föreslår att man betalar 20 kr till bilföraren.

Tel. till restaurangen är 333 55, hemsida: www.karlskogagk.se/restaurang.aspx

Ingalill Ericson och Ulla Forsling

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, arvskitte, 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

ELIAS SALONG



Dam & Herrfrisör



30% rabatt till pensionärer
mot uppvisande av annons

Herrklippning
Drop In
150:-

Slingor
Från **300:-**

Damklippning
230:-

Färgning
Från **300:-**

Barnklippning
100:-

Drop In &
Tidsbeställning
Tel: **333 50**

Kungsvägen 33, 686 23 Karlskoga
Telefon: 0586-333 50
Öppettider: Mån-Fre 10.00-18.00, Lördag 11.00-14.00

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

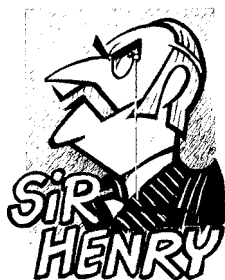
Värmlandsvägen 2, Karlskoga
Tel. 0586-534 10

Varmt välkommen!



FONUS
fonus.se

Den här gången är Sir Henry en smula kyrkligt inspirerad. Några exempel från det kyrkliga området har vi här:



En av Sir Henrys gamla vänner var rallaren Emil Olsson. Emil hade under sin levnad fört ett stormigt liv med snus, brännvin och fruntimmer. Däremot hade han aldrig varit särskilt intresserad av de andliga tingen.

Nu var gamle Emil död. Vid begravningen höll prästen ett dundrande strafftal över rallarnas syndiga leverne och avslutade talet sålunda:

– Ja, Emil Olsson, du sa att du aldrig skulle besöka Herrens hus, men människan spår och gud rår och nu är du i alla fall här.

Emils gamle kompis borrar-David satt och retade sig på prästen och till slut var han så arg att han reste sig upp och röt:

– Jo, det vill jag bara säga kyrkoherden, att Emil hade inte kommit i dag heller om vi inte hade burit hit honom!

Sir Henry har flera präster bland sina bekanta. En av dem berättade detta för honom:

På konfirmationsundervisningen satt gossen Johan och halvsov när prästen frågade honom vem som rev Jerikos murar.

– Det var då inte jag, mumlade Johan sömnigt.

Prästen tyckte svaret var så roligt att han senare talade om det för Johans föräldrar.

– Nej, det var nog inte Johan, för han brukar inte göra sånt och inte ljuger han heller, sa Johans pappa.

Prästen tyckte förstås att detta gjorde historien ännu roligare och beslöt sig för att berätta den vid kyrkorådets sammanträde. Efteråt sa rådets ordförande bekymrat:

– Ja, eftersom ingen av de två vill ta på sig skulden, så får väl vi stå för kostnaderna.

En annan präst berättade det här för Sir Henry:

Severin kom till honom efter högmässan och berättade att hans cykel hade blivit stulen.

– Jag ska hålla ett förmaningens tal på söndag, sa prästen, så får vi se om den skyldige blir ångerfull och ställer tillbaka cykeln.

? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Svaren ska bli blommande växter.

1. Är tvillingar olika?
2. Moderatur
3. Fet växt
4. Bordsvatten för fyrbent vän
5. Misses tass
6. Liten tagelstråväxt
7. Den som just köpt ättika . . .
8. Björnens julträd



Svaren kommer i nästa nummer.

Svar på gåtorna i augustinumret:

1. Förr på spisen **Svärta**
2. Måste man ibland hålla sin **Trut**
3. Mamma i Falun **Morkulla**
4. Eldig boxare **Flamingo**
5. Morgontidig lagårdspiga **Nötväcka**
6. Är både å och ä **Alika**
7. Socialistisk sierska **Svala** (s-vala)
8. Slösar inte bort sitt vanadin **Sparv** (vanadin = V)

Och nästa söndag talade prästen om tio Guds bud och tryckte särskilt på ”Du skall icke stjäla”. Efteråt mötte han Severin och frågade:

– Nå, gjorde det möjligen någon nytta att jag talade om buden i kyrkan i dag?

– Ja, sa Severin lite generad. När pastorn kom till sjätte budet kom jag ihåg var jag hade ställt cykeln.



Sir Henry har alltid varit en flitig kyrkobe-sökare, men somliga andra går ju inte i kyrkan så ofta. Det var prästen medveten om när han på påskdagen sa så här:

– Jag är så glad över att se så många obekanta ansikten här denna påskdagsmorgon och innan jag avslutar högmässan skulle jag vilja ta tillfället i akt att önska er alla en God Jul!

Saxat ur Veteranen på nätet

Ny professur i geriatrik

2015-09-07

Det råder stor brist på geriatrisk kompetens i Sverige. Nu instiftar Stockholms sjukhem en professur i klinisk geriatrik vid Karolinska Institutet. Professuren är en så kallad donationsprofessur och ska finansieras under tio år med hjälp av en donation på 15 miljoner kronor från Stiftelsen Stockholms Sjukhem.

– Genom att finansiera en professur i klinisk geriatrik vill vi medverka till att utveckla svensk sjukvård för långvarigt eller obotligt sjuka med särskilt fokus på åldrandets sjukdomar och vård för äldre, säger Kjell Asplund, vice ordförande i Stockholms Sjukhems styrelse.

Allt fler bedrägerier mot äldre

2015-09-07

Under första halvåret har bedrägeribrott mot äldre ökat med 40 procent jämfört med motsvarande period i fjol, visar ny statistik från polisen. Under januari till juni i år har polisen fått 829 anmälningar. De drabbade är enligt statistiken i genomsnitt 82 år. Kvinnor drabbas oftare än män. De flesta bedrägerier mot äldre sker oftast på dagtid och i storstäderna.

Ökningen av den här typen av brott mot äldre har pågått under lång tid. Polisen konstaterar också att det just nu tycks vara en puckel av antal brott.

Tjuvarnas metoder förändras hela tiden.

– Det senaste vi ser är att antingen gör man inbrott och stjal betalkortet hos personen eller så stjal man det ur handväskan, säger Jan Olsson. Därefter ringer man och utger sig för att vara från polisen och att man utreder just det här brottet och därför behöver man mer uppgifter, bland annat pinkoden till kortet.

Från Göteborgspolisen rapporteras en annan variant som har blivit vanlig under senare tid.

Bedragarna tar kontakt med äldre lägenhetsinnehavare och påstår att de är tv-reparatörer och att tv:n behöver repareras. Därefter ringer de på dörren. De ger sken av att laga tv:n och begär sedan att den äldre personen betalar med kort genom att då slå in koden i tjuvarnas medhavda dosa.

Därpå försvinner de från lägenheten med kontokortet och den uppgivna koden.

Stora belopp har därefter tagits ut från drabbade lägenhetsinnehavarens kontokort på närliggande bankomater.

Engångspengar ska öka kunskap om fall och demens

2015-09-04

Regeringen gör en engångssatsning på utbildning inom äldreomsorgen på 200 miljoner nästa år. Förslaget finns med i den kommande budgetpropositionen. Pengarna ska gå till en kunskaps-satsning till verksamheter inom äldre- och funktionshindersomsorgen.

Satsningen ska möjliggöra stöd till kommunerna att fortsätta kompetensutveckla sin baspersonal inom dessa områden, hoppas regeringen.

Tanken är att de 200 miljonerna ska underlätta för kommunerna att erbjuda riktad kompetensutveckling för den personal som ger stöd till personer med funktionsnedsättning.

Satsningen, som är ettårig, är en del av ett större paket för bland annat ökad kvalitet inom äldreomsorgen, skriver regeringen på sin hemsida.

Satsningen möjliggör att långsiktigt minska kunskapsluckor inom bland annat fallförebyggande arbete och insatser inom demensområdet, säger äldreminister Åsa Regnér (S).