

Månadsmytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 3 – Mars 2016

Årgång 32



Julia Caesar med sin pianist på månadsmötet. Läs mer på sidan 10. Foto: Gunvor Andersson.

**Flykting-
mottagning
engagerar
många. Läs på
sidorna 4-5**

**Jag vill,
jag törs
och jag kan!
Läs på
sidorna 6-7**

**Sommar
i februari?
Läs om hur det
går till på
sidorna 12-13**

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt fredagen den 15 april kl. 16.00.

Distribution fredagen den 29 april.

Tisdag 5 april kl. 14.30

Månadsmöte. Solbringens matsal.

Ove Herlogson - Resa till Alaska, Kodiakön.

Se notis! Anmälan till exp. tel. 302 40

senast måndag 4 april kl. 11.30.

Måndag 11 april kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdag 19 april kl. 14.30

Vetgiriga Veteraner. Solbringens matsal.

Bofors AB under andra världskriget.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag

18 april 11.30.

Måndag 25 april kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdag 3 maj kl. 14.30

Månadsmöte. Solbringens matsal.

Kör från Lindesberg underhåller.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag

2 maj kl. 11.30.

Torsdag 19 maj

Vårutflykt. Se notis! (mer info i april)



Månadsmöte

Tisdagen den 5 april kl. 14.30

i Solbringens matsal.

Program:

Ove Herlogson berättar om en resa till Alaska, Kodiakön

En speciell upplevelse med underbar natur, djur samt kultur (inuiter).

Vi kommer bl.a. få uppleva nära möten med kodiakbjörn, späckhuggare, laxfiske m.m. En underbar resa i ord och bild.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.

Anmälan senast måndag den 4 april kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

Siv Kanon

Marianne Leijder

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Kerstin Bergius, Åsbergsviken 614

Carina Ehrnström, Lävågen 23

Ulla Eriksson, Backeberga 309

Mona Gissler, Stamparebacken 8 C

Våra arrangemang sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



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, tel 536 02. E-post: birgitta.hede@bahnhof.se, **Gunvor Andersson**,
Jan-Olof Forsling och Majken Lasson. E-post: m-nytt@spfkarlskoga.se
Per Aspeli, tel 537 81. E-post: per.aspeli@outlook.com
SPEF, 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



Vice Ordföranden har ordet



Varför vara medlem i SPF?

I mitt fall kändes det naturligt att byta fack från CF till SPF. Då har jag ett förbund som för min talan i de frågor som hör ihop med pensionen. Och vilken skillnad på fackavgift, från några tusen till låga 240 kr per år.

Finns det andra orsaker och förmåner?

Den fina tidningen Månadsnytt som trillar ner i min brevlåda 8 gånger per år. Den innehåller både intressanta erbjudanden och reportage.

För att inte tala om att träffa kamrater i samband med Månadsmöten och Vetgiriga Veteraner.

Vi har alltid intressanta föredrag och diskussioner. Det gäller ju att hålla sig ajour om teknik och regler.

Tänk vad mycket merkunskap man får vid vår- och höstutflykterna. Pålästa guider och god stämning.

Man förundras över att vår förening har så många friskvårdsprogram. Och deltar man ofta så blir man en kugge i ett trivsamt gäng. Man längtar att ses.

Varför är jag med i styrelsen?

Har alltid varit en föreningsmänniska. Gillar att påverka och känna mig behövd. I vår styrelse har alla sina viktiga uppgifter. Man gör det inte av tvång, utan för att man brinner för att göra det bästa. Får man en klapp på axeln eller rosas så blir man ännu mer inspirerad.

Det är roligt att jobba tillsammans i styrelsen. Man märker att det finns mycket kunskap och förmåga som är till våra medlemmars gagn.

Jag vill avsluta med att tacka för att SPF finns.

Per Aspeli

Kom och se

En film om demens

Torsdagen den 28 april
kl. 14.30

SPF Seniorernas lokal Träffen
Hotellgatan 10

Som en följd av att vi i vårt land blir allt äldre kommer också demenssjukdomarna att öka. Några av oss kommer att drabbas av demens men långt fler kommer att indirekt beröras när anhöriga, vänner och bekanta blir sjuka. Därför kan det vara angeläget att vi vet mer om sjukdomen och hur vi ska bemöta de som blivit dementa.

Vid mötet i Kommunala Pensionärsrådet, KPR, den 7 februari hölls en föreläsning om demens och hur man arbetar med dementa vårdtagare inom äldrevården i Karlskoga.

Läs gärna mer i den rapport som Britt-Marie Danielsson skrev i nr 2 av Månadsnytt i februari.

Som en avslutning på mötet visades en kortversion av filmen **"Att komma hem - om demens"** där vi kunde följa det mycket framgångsrika arbetet på Lötängens och Utsiktens demensboenden samt Skrantahöjdens dagverksamhet i Karlskoga. Filmen blev mycket uppskattad.

SPF:s ledamöter i KPR har ansett filmen vara så bra att vi borde göra det möjligt för våra medlemmar att få se den. Styrelsen har beslutat att göra det.

Filmen tar 60 minuter. Efter 40 minuter bryter vi för en kopp kaffe och fortsätter sedan med resten av filmen. Som avslutning en kort stund för frågor och diskussion.

Anmälan senast tisdag 26 april kl. 11.30 till expeditionen tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Varmt välkomna!

Styrelsen

Vetgiriga Veteraner 23 februari

Integration av flyktingar

Den lokala processen

Stefan Bergqvist, integrationsutvecklare i vår kommun, hälsades välkommen. Han berättade att kommunens ansvar gäller alla nyanlända som fått beviljad asyl och som bosatt sig i Karlskoga, och dessutom alla barn och ungdomar i skolåldern. Flyktingar som ej beviljats asyl har Migrationsverket hela ansvaret för.



Stefan Bergqvist berättar om vad som görs för integrationen i vår kommun.

Integration betyder del i en helhet. Då det gäller de nyanlända gäller det att de ska komma in i och bli en del av vårt samhälle. Stefan nämner att det då är viktigt att få alla förvaltningar att samverka och han har också många kontakter med andra kommuner och med Migrationsverket. Man har i kommunen tagit fram ett dokument "Integration - politiskt program" som ska behandlas i kommunfullmäktige senare denna dag.

Programmet antogs då, men med en reservation. I programmet står att det krävs god samverkan internt och med externa aktörer för att målen i programmet ska kunna uppfyllas. Stefan betonar det senare och framhåller hur mycket alla föreningar och frivilliga krafter betyder.

Aktivitetskalender

För att få en översikt över alla aktiviteter som ordnas för våra invandrare sammanställer Karlskoga kommun en aktuell aktivitetskalender, dels för

de som är nybörjare på svenska, dels för de som redan har börjat lära sig svenska. Här framgår vilka aktiviteter som finns, tidpunkt och lokal.

Man blir imponerad av alla frivilliga krafter som bidrar. Kalendern hittar man enkelt på. www.karlskoga.se/aktivitetskalender. Bland organisationer och föreningar som medverkar på olika sätt kan nämnas: Svenska kyrkan, Pingstkyrkan, Rävåskyrkan, Baptistkyrkan, Folkhögskolan, Biblioteket, ABF, Rädda Barnen och Immetorps BK.

Språkdialogen på biblioteket

Ovanstående omfattande insatser koncentreras av naturliga skäl på att lära sig det svenska språket. Ett av dem är språkdialogen, ett samarbete med Karlskoga bibliotek och ABF, varje måndag kl 16.30-17.30. Hit kommer svenskar som vill hjälpa flyktingar med träning i det svenska språket och samtidigt sker intressanta möten mellan människor - en del i integrationen. Verksamheten har vuxit, senast var man mellan 60 och 70 personer, och därför önskar man att flera svenskar deltar.



Eva-Lena Magnusson framhåller den stora betydelse som träffarna på IT-guiden har.

Integrationsprojekt IT-guide

Detta är ett projekt där syftet är att föra samman relativt nyanlända ungdomar med seniorer. Karlskoga är en av sju kommuner i landet som deltar. Man har fem IT-guider som erbjuder seniorer hjälp med problem kring datorer och internet. Man träffas alla lördagar kl 11.00-14.00 på biblioteket och kl 13.00-16.00 jämna veckor på Nickkällan, ojämna veckor på Bergmästaren.

Frågan kom direkt om man kan få hjälp hemma när man har en fast dator? Det får man om man först kommer på en av de angivna tiderna och då bokar en tid. Ta chansen alla seniorer som behöver hjälp!



Nabil har varit i Sverige i 1½ år, går på gymnasiet. Att vara IT-guide är det första jobb han har och han tycker att det är jättekul.

Samhällsorientering

Kommunen är skyldig att ordna svenskundervisning, SFI, för nyanlända flyktingar. Det gäller också för samhällsorientering, 60 timmar. För det ändamålet har man tagit fram boken "Om Sverige", som vid hastigt påseende verkar ge en god och översiktlig beskrivning av vad en nyanländ behöver veta. Man hittar den på nätet www.informationsverige.se.



Mohadessa kommer från Afghanistan, går på gymnasiet och är IT-guide. Hon svarar att kommer man till en träff på IT-guiden så kan man även boka en tid för hembesök.

"Världen låter" – kulturfestival för alla!

Det blir sång, dans, musik, mat, konst och mer från alla världens hörn den 12 mars på Folkhögskolan. En repris på fjolårets succé då det kom 2000 åhörare. Ett mångkulturellt projekt som ett led i integrationsarbetet. Stefan Bergqvist avslutade med att hälsa oss välkomna. Han avtackades med en blomsterbukett och applåder.

Text: Jan-Olof Forsling

Foto: Jan Sjögren

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

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

Läs den här tänkvärda berättelsen som vi har fått från Britt Strinnholm:

Jag vill, jag törs och jag kan!

Ibland hittar jag ”gympamusik” som inspirerar mig och just den här strofen har peppat mig till att våga vara läxhjälp hemma hos tre familjer från Somalia. Förslaget till detta i mitt tycke lite konstiga uppdrag kom från en hemspråkslärare. Vi möttes på Möckelngymnasiets introduktionsprogram, där jag är läxhjälp tillsammans med andra pensionärer till ensamkommande flyktingbarn.



EU-frågor är inte lätta i när man går i nian, särskilt inte för flyktingar från Somalia.

Det var med darrande knän jag gick uppför trapporna till hyreshuset på Skrantahöjdsvägen tillsammans med ”mamma” som mött mig på parkeringen. Jag träffade hela den stora familjen och lillasyster i årskurs 3, var den som tolkade och pratade bäst. Hon har varit med sedan ettan och fått allt i ”rätt” ordning utan att missa något. Värre är det för tjejen i sjuan som bara gått några år i skolan i Somalia. Familjen har bott två år i flyktingläger i Eritrea innan de kom hit och därför har tonåringarna missat många skolår.

Jag behöver ju egentligen inte veta något om familjens bakgrund. Jag gör det som behövs, hjälper



Lillebror har matteläxa och storasyster funderar på hur hon ska besvara frågor på tonårsboken hon just läst i svenska.

till med läxor av de mest skiftande slag, mest inför prov för tjejen i sjuan. Det fattas massor av grundkunskaper från mellanstadiet men vi kämpar på.

Matte är nog svårast. Var finns gångertabellen, talen mellan 0 och 1 och de som är mindre än 0, dvs. negativa tal? Olika mått är inte heller lätt.

Jag tror att vi hittat de flesta vikter och längdmått med hjälp av mammas kylskåpsinnehåll och ett måttband. Jo, mamma är med och lyssnar, hon måste lära sig också.

När vi skulle visa vad min elev åt en dag och analysera matsedeln i proteiner, fett, kolhydrater mineraler o.s.v. ja då var hela familjen engagerad och både skafferier- och kylskåpsinnehåll kom på bordet för att visa allt som åts under dagen. Vilka krångliga ord! Mineraler, vitaminer, kolhydrater. Det blev en, för mig, annorlunda och intressant matsedel som skrevs ner. Just då fanns kunskapen, men hur provet gick vet jag inte.

En annan läxa var 13 olika versioner av verbet gå. Jag demonstrerade trippa, lulla, lufsa, hasa, halta, irra, flanera, marschera, kliva o.s.v. Pappa, som låg på soffan hade koll och funderade nog en hel del, samtidigt som även han vill lära sig. Stoppa in rätt ord i meningar, gör egna meningar med rätt ord, ja det var många varianter och olika tempus. När allt var ifyllt, så hade vi minnesförhör. Jo, en del ord kom hon ihåg och kunde uttala och böja rätt. PUH! Sedan ville ”mamma” att jag skulle läsa med henne och rätta uttal och så hade lillasyster läxa i matte, digitala klockan. Den är svår när man går i trean. (Har ni tänkt på att den vanliga tiden anges med minuterna först, den digitala tiden har klockslag först och minuterna efter. Dessutom går den ju till 24.)



Efter klockträningen kom storebror: Kan du titta på det jag har skrivit! Två timmar bara flyger i väg.

I dag blev det nästan tre sedan både ”mamma” och ”pappa” läst sina läxor för mig. De kämpar med uttal och bokstäver. Ingen av dem har någonsin gått i skolan förut. När jag går är jag nöjd. Jag har tänkt och jag kan fortfarande.



Om läxorna känns så här för ett ”vanligt” svenskt barn . . .



. . . så kanske de känns så här för den som nysst kommit hit?

De andra familjerna jag har är helt annorlunda men likheten för elever på högstadiet är de stora luckorna och ett dåligt svenskt ordförråd. Omvärldskunskap finns inte och därför måste jag både ge den lite snabbt och förklara en massa ord innan själva läxan kan göras tillräckligt bra för att ett prov ska klaras. Jag tycker det är kul att få läsa om Frihetstiden igen, Hattar, Mössor, adel, borgare och bönder och hur folk levde förr. Matte älskar jag numera och att läsa ungdomsböcker. Vi diskuterar, eller de tycker och tänker och så frågar jag och ”tänket” blir så mycket större. Det finns ju funderingar hos dem när de läst men någon måste hjälpa till att leta fram dem. Hur ska mina elever förstå olika familjers situation i Sverige, vad som är normalt eller onormalt i samtal och beteenden?

Jo, jag tycker det är spännande att få ta del av ”mina familjers” liv. För varje gång vi möts blir jag lite mer hemmastadd. Jag behöver ju inte veta något om familjernas situation, bara finnas där för att hjälpa till med läxor men det jag ser och hör får mig att trivas. Mmmm . . . vilket gott te jag får, starkt, sött och med massor av kryddor. Ska fråga hur det görs nästa gång.

Vet ni att i de vita husen i Baggängen bor det bara tre svenska familjer? De är trevliga enligt mina ”barn”. Området är mycket lugnt, inte skräpigt och jag är nästan stolt över att få ”integreras”. Det bemötande jag fått både bland ensamkommande flyktingbarn och av mina familjer gör mig glad. De är tacksamma och visar det.

Rik på pengar blir jag inte. Jag får lite hjälp till bensin men jag blir rik på så mycket annat. Jag får vädra ”lärargarderoben” och kolla hur mycket kunskaper och strategier som finns kvar i hjärnkontoret.

Jag vågar ta en utmaning och stärker min självkänsla, jag duger fortfarande. Vad min insats betyder för familjerna, har jag ingen aning om, men det har kommit flera bekymrade mammor till familjernas köksbord och bevakande frågat efter hjälp till sina barn. Mamma, har du tid, mina barn behöver också ha hjälp? Tid, - jag har nog allt jag kan önska mig men inte just tid.

Vem kunde för några år sedan tro att Karlskoga skulle ta emot så många invandrare?

Mina tankar är, att massor av lägenheter kunnat hyras ut istället för att rivas, många personer har också anställts och fått trevliga och givande arbete. Försäljningen i våra affärer måste ha ökat, för dessa mammor går och handlar eller åker buss. Inte tror jag att de åker till ett större köpcentrum så ofta.

När vi får information om integrering och flyktingar o.s.v. så blir det för det mesta bara siffror, kostnader, statistik och det som inte fungerar så bra. Det tar lång tid för oss att ställa om våra attityder och se det positiva, istället för att vara rädda för förändringar.



En mamma läser för en annan mamma. Vilken lycka att kunna läsa!

Finns det någon av er läsare som har tid och lust med läxhjälp i hemmet? Elever finns som behöver massor av hjälp. Invandrare har en enorm uppförsbacke när det gäller att ta igen och samtidigt vara lika bra som våra svenska elever, som fått så många ord gratis under sin uppväxt.

All hjälp på vägen är viktig för att våra nya invånare inte ska ge upp när de jämförs i skolarbetet. Där vill jag finnas. Finns det någon mer som vill och törs och kan så hör av er!

Text och foto: **Britt Strinnholm**
(även kallad Gympabritt)

SPF har planerat följande resor och aktiviteter:



Lerbäckers teater: Kors i taket

Fredag 15 april. Pris: 760 kr

Denna vår spelar de "Kors i taket", en fars av Gille/Nyström. Speltid ca 3,5 timmar inkl pauser och trerätters meny.

Som vanligt ingår bussresa, middag och biljett i priset.



I maj blir det som vanligt en resa "Ut i det blå"!

Onsdag 25 maj. Pris: 670 kr

Här får ni inget veta, men tag med ett glatt humör och lite pengar, så ordnar jag resten!



Wermlands Opera, Karlstad Musikalen "Les Misérables"

Fredag 7 oktober. Pris: 665 kr

Les Miserables har gång efter gång framträtt som världens mest populära musikal. Med älskade hits och gripande handling om krossade drömmar, offer och sonande slår musikalen försäljningsrekord om och om igen.

I priset ingår: Bussresa, teaterbiljett (fina par-kettbiljetter), buffé med dessert och kaffe.

Då åtgången på biljetter är stor behöver vi din anmälan senast den 31 maj.

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



Loviselundsvägen 59, Karlskoga • 0586-343 43 • www.smakbiten.info

Soppor, sallader, pajer, lasagne, smörgåsar, smörgåstårter.

Allt är hemlagat!

Glutenfria/laktosfria alternativ finns.

Äta bör man . . .

och gärna
tillsammans!



Fredagen 15 april träffas vi omkring **kl 12.15** på Möckelngymnasiet, på Restaurang- och livsmedelsprogrammets egen restaurang, **Restaurang Möckeln**. På fredagarna är det eleverna i årskurs 3 som både lagar maten och serverar gästerna. För en trerättersmåltid blir priset **125 kr** exklusive dryck. (Specialpris för oss! Ord. pris 145 kr.) I början av veckan finns menyn att läsa på skolans hemsida: www.mockelngymnasiet.se Vi har preliminärbokad för 40 personer.

Anmälan till exp. tel 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com senast **fredag 8 april**. (Först till kvarn gäller!)

Meddela samtidigt om du önskar bilskjuts. Det är också möjligt att åka buss – både linje 1 och 2 passerar Ekeby. Adress till restaurangen är Mårbackavägen 7, K-huset, tel. 616 91.

Ingalill Ericson och Ulla Forsling



*Var dig själv
för annars finns
det ingen som du.*

Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 19 april kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program:

Sivert Gustavsson: Bofors AB under Andra Världskriget

Sivert berättar om Bofors från åren före och under Andra Världskriget.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.

Anmälan senast måndag 18 april kl. 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

*Gunnel Ringman
Sten-Åke Bengtsson*

Vårutflykt

Årets vårutflykt blir torsdag 19 maj (alternativt 20 maj vid dåligt väder) och den går till Gustaf Frödings Brunskog och Mangskog och vidare till Rackstadmuseet i Arvika med lunch på Gate Gästgiveri.

Allan Hede och Jan-Olof Forsling svarar liksom tidigare år för utflykten. Av bl.a. utrymmesskäl kan max 20 personer delta i utflykten. Mer information kommer i aprilnumret.

Öppettider:

Måndag 9-18
Tisdag 9-19
Onsdag 9-18
Torsdag 9-18
Fredag 9-16

 **ASSA Saxar**

Ring 0586-583 74

Rörläggarvägen 13, 691 43 Karlskoga



Pensionärs- rabatt

Måndag-fredag
9-12

Julia Cæsar på Månadsmötet

Den 8 mars var det Månadsmöte på Solbringan. Men det var också *Internationella Kvinnodagen*.

Av den anledningen hade man bjudit in Julia Cæsar. En manhaftig kvinna iklädd i hatt med blommor på uppenbarade sig. Hon bar på en resväska.



Julia Cæsar i full mundering var precis som sin förebild lite barsk ibland.

Hon började genast sjunga en typisk Julia Cæsarslagdänga. Hon hade med sig en ackompanjör och det var fullt ös.



Den "riktiga" Julia Cæsar.

Hon fortsatte med fler sånger men berättade också en hel hop roliga historier t.ex. en om det äkta paret där hon fyllde hundra år. Tidningen var där för att göra reportage. Mannen kallade henne hela tiden för sötnos, sockertopp och liknande. Journalisten var förvånad

och undrade om han alltid tilltalade henne så kärleksfullt. Mannen svarade att han hade glömt bort vad hon hette, det var därför.

Det blev mer sång och musik – *Adress Rosenhill* och *Hon får inte vara med i våran syförening mer* och *Amanda Lundbom* bl.a. Sedan åkte hatt och peruk av och vi hade Zarah Leander framför oss som sjöng ur sin repertoar.



Dagens artist utan hatt och peruk sjöng Zarah Leanders Sång om syrsor.

Dagens huvudperson heter Leif Johansson och är kyrkvaktmästare. På dagarna flyttar han kistor och gräver gravar i Kil. På kvällarna plockar han fram smink, lösbröst och pumpsskor och blir en berömd sångstjärna. Han har också spelat *Ernst Rolf* och *Tomas di Leva*. Hans pianist hette P-O Grumer och var 81 år, vilket ingen kunde tro. Han var en duktig ackompanjör.

En publik på omkring 40 personer uppskattade verkligen underhållningen. I vanlig stil serverades kaffe och våra artister satt med vid bordet och lät sig väl smaka.



"Julia" med sin pianist vid kaffebordet.

Text: *Majken Lasson*
Foto: *Gunvor Andersson*

SPF-Träffens Stickkafé

Den 15 februari hälsade jag på hos sticktjejerna på stickkaféet på SPF-Träffen på Hotellgatan.



Fr. v. Solveig Eriksson, Birgitta Kjellberg, Anita Sveder, Gun Dedic, Kerstin Rosenberg och Gun-Britt Andersson.

Det var ett gäng glada damer som satt och stickade på olika handarbeten. De träffas varannan vecka på måndagar mellan 14.00 – 16.00 ojämna veckor. Det var några som stickade till barnbarnen och en del stickade till sig själva, Det var vackra och fina skapelser.



Efter en stunds flit blev det kaffepaus.

Vid ca 15 tiden blev det kaffe med hembakta hjärtan som Britta Kjellberg bakat. De var fantastiskt goda.

Kaffe och något till kaffet får man själv stå för och för närvarande har de vunnit kaffe på månadsmötena, så kaffe har de inte köpt på länge. Man dryftade allt mellan himmel och jord. Samtalen gick för fullt och man hade jätteroligt. Tiden gick alldeles för fort.

Just nu är de bara 8 deltagare men de önskar att det kommer flera som förgyller tillvaron med sin närvaro. Denna dag var tyvärr två av deltagarna borta i andra ärenden.

Jag rekommenderar varmt att vill du ha en trevlig stund och träffa lite sköna människor så ta med ditt handarbete vilket som helst, man behöver inte bara sticka, utan ta med det som är lätt att bära med sig och ha en rolig och trevlig stund. De välkomnar flera deltagare.

Text och foto: **Gunvor Andersson**



Hej SPF-Golfare!

Nu är det snart dags att damma av era klubbor igen för det börjar väl rycka i era golf(t)armar som det börjat på mej själv. Själv spelade jag sista rundan den 22 december på Degernäs, visserligen på vinter-greenery, men det gick ju bra det med.

Hoppas ni har haft en bra vinter, det har ju inte varit så mycket snöskottning som det brukar vara, tack och lov. Vi har blivit 2 st. nya funktionärer till nästa säsong och det är Tommy Elfstrand och Håkan Vessman. Jag hälsar dem välkomna, så nu är vi 8 stycken som tar hand om er.

Vi tänker starta torsdagen den 28 april, första boll klockan 07.50. Anmälningstiden är som vanligt från 07.30 – 08.15.

Den 11 augusti kör vi **inte** Norsk Poängbogeys, utan vi har kommit överens att vi skall spela med bara järnklubbor (detta är ett försök så får vi se hur det går). Förhoppningsvis går det bra.

Scramblen kör vi sedan på 18 hål med första start kl 08.00 den 16 september. Hoppas att det blir en fin golfsäsong för oss, och glöm inte att ta med någon ny kompis som kanske skulle vilja spela golf. Jag hälsar er välkomna 2016.

Bengt Andersson



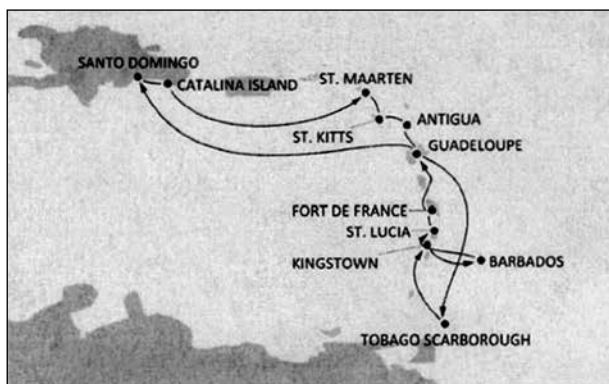
Sommar i februari

Vårt sätt att få sommar i februari var en kryssning i Karibien. Vi flög till Santo Domingo och där gick vi ombord på fartyget Costa Magica. Kartan nedan visar resrutten. Med ett så lugnt hav och så stort fartyg riskerade inte ens jag att bli sjösjuk. Nästan överallt gick man iland bekvämt på landgången. Det var bara vid första stoppet på Catalina Island som det gick mindre båtar i skytteltrafik in till bryggan. En dag på stranden där var rena paradiset för många, men vi nöjde oss med att promenera omkring.

Det känns inte alls dumt att få leva lite lyxliv i ett par veckor. När man kommer till hytten är det bäddat och städat. Att slå sig ner vid ett fint bord och välja mat från menyn är också trevligt. (Jag som har ett litet matproblem fick t.o.m. en egen meny. Man tar inga risker att det ska bli fel.) På kvällarna ordnades underhållning i en stor teatersalong och dessutom fanns musikunderhållning i barer både här och där.



Fartyget Costa Magica.



Resan startade och slutade i Santo Domingo med stopp under dagarna på många öar.

Många tänker nog mest på sandstränder och bad men vi som inte precis är några badare uppskattade mer den annorlunda naturen.



Den här vandringen till ett vattenfall är som man ser tillrättalagd för turisterna, men man får ändå uppleva den frodiga grönskan. (Jag hade verkligen stor nytta av stavarna som jag tog med.)

Det fanns många utflykter att välja på, men de kunde också bli fullbokade om man inte höll sig framme i tid. Då kunde man som alternativ göra upp med en taxichaufför om priset för en tur på t.ex. 4 timmar. Så gjorde vi på Barbados och det var både intressant och roligt.

Bland annat såg vi att stränderna på ön varierade mycket, från lugna sandstränder som gjorda för sol och bad till lite vildare stränder som var mer påverkade av vind och vatten.



En lite "vildare" strand på Barbados östra kust.

Naturligtvis såg vi lyxhotell med priser som man knappt tror är möjliga och villor med egen yacht vid bryggan. (Ni skulle ha hört chaufförens röst full av ironi när han sa: Man måste naturligtvis ha sin egen "yacht".) Barbados verkar idealiskt för folk som har mer pengar än vad som är hälsosamt. (Vem skulle ha fixat golfbanan om inte Tiger Woods?)

En bussutflykt på Guadeloupe gav oss tillfälle att vandra omkring i en vacker botanisk trädgård. De två bilderna här nedan är därifrån.

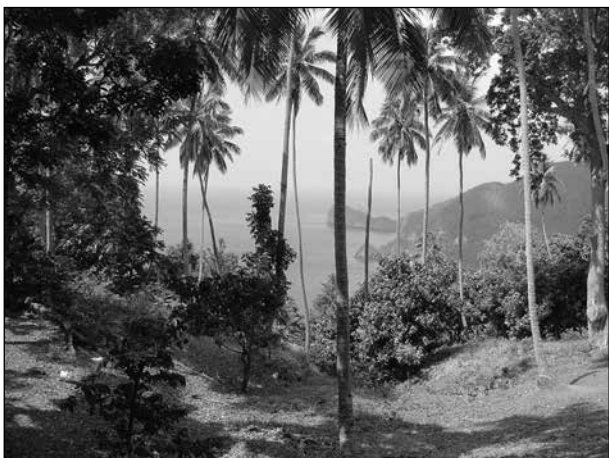


Fridfull vandring i en botanisk trädgård på Guadeloupe.



Den här kolibrin var snäll och poserade ett kort ögonblick för kameran.

På St Lucia passade vi på att delta i en heldagsutflykt. Den ön är nog den vackraste av alla vi såg. Naturen var frodig och grönskande och samtidigt vild och bergig på många platser.



St Lucia bjöd på mycket omväxlande natur.

*Text: Birgitta Hede
Foto: Allan Hede*

Kulturrundans terminsavslutning på Solbringen

En nästan fullsatt matsal fick lyssna till Kommunals Sånggrupp.



Fullsatt i Solbringens matsal.



Kören sjöng både mycket och bra.

De sjöng sånger av Evert Taube, Abba, Elvis, Gustaf Fröding och Arja Saijonmaa. Kören var väldigt bra och de hade också lite roliga historier som alla fick sig ett gott skratt av.

Många glada ansikten och en jättetrevlig stund för alla som var där. Marianne Leijder avslutade med att tacka för härlig sång och önska dem välkomna tillbaka.

Text och foto: Gunvor Andersson

**Tänk på att gynna våra
annonsörer!**

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

Örebrodistriktet bjuder in alla SPFare till resa på Hjälmare kanal



Vi gör en båtresa på Hjälmare kanal **måndagen den 16 maj**. Kanalen är 14 km lång och har 9 slussar. Lunch och guidning under båtresan.

Start från Hamnplan kl. 9.00 och åter vid 17-tiden. **Pris 600 kr**. Även bussresa tillbaka ingår.

Bindande anmälan till Marianne Nyström, tel. 070-837 57 88 eller E-post: marianne_nyström@yahoo.se snarast möjligt men allra senast 13 april.

Betalning senast 29 april till bg 890-4617, SPF Seniorerna Örebro City. Kom ihåg att skriva ditt namn vid betalning.

Vid anmälan, tala om vad du vill äta: lax, fläskfilé eller varm vegetarisk rätt.

π -dagen (eller Pi-dagen)

Det finns ju så många dagar för allt möjligt, kvinnor och kanelbullar bland annat. Men en intressant dag som inträffade nyligen är π -dagen som var den 14 mars. Och varför har man valt just den dagen?

Jo, det är väldigt enkelt: i amerikanskt sätt att skriva datum kommer månaden först och sedan datum (3/14). 3,14 blir ju helt självklart då.

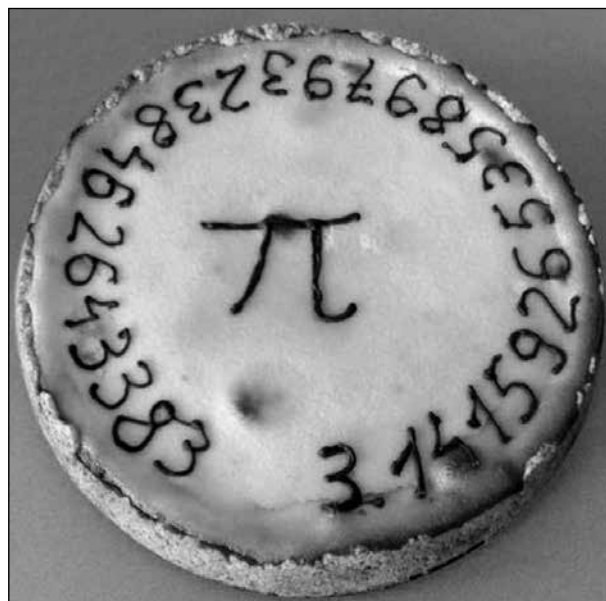
I år var π -dagen faktiskt lite speciell eftersom π blir 3,1416 om man tar med 4 decimaler, alltså månad 3, dag 14 och år 16. Det dröjer 100 år till nästa gång.

På nätet kan man hitta ännu mer om π :

π -sekunden inföll år 2015 då vetenskapsbitna klockan 09:26:53 kunde notera de 10 första siffrorna för π i tidformatet 3/14/15 9:26:53.

π -approximationsdagen firas i vissa kretsar den 22 juli eftersom 22/7 är en approximation av π , något bättre än 3,14.

Birgitta Hede



Så här ser en π -paj ut.

Seniorrabatt 5%
varje tisdag

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA

? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Den här gången ska svaren bli djur, men inga fåglar.

1. Lövträdsfågel.
2. Sa Mrs Kennedy när maken skulle fotograferas.
3. Socialistisk motorcykelpassagerare.
4. Tittarstorm i TV.
5. Tänker alla mest på (utom jag).
6. Skänka bort sak.
7. Kommer efter Q7.



Svar i nästa nummer.

Svar på gåtorna i februarinumret:

1. Hon som är spanjorska. **Ella**
2. Isfri övergång. **Barbro**
3. Säger hon uppskattande om apelsindryck. **Josefin**
4. Kan hon sitt eget önskehus. **Rita**
5. Måste hon den djupfrysta maten. **Tina**
6. Vet hon att fåren är före klippning. **Ulrika**
7. Kan hon säkert dessa uppgifter. **Klara**
8. Gjorde hon när den gamla kom bort. **Fanny**
9. Kan hon evig trohet. **Lova**

Som vi märker har Sir Henry kontakter överallt, även uppåt. Därför vet vi säkert att detta är en helt sann historia.



En advokat kom till Sankte Per. Till hans besvikelse var det en lång kö på flera tusen innan man kunde få träffa Sankte Per. Han blev mycket överraskad då Sankte Per reste sig från sin tron och kom och hälsade varmt på honom.

Så tog Sankte Per med honom fram till tronen och bad honom slå sig ner på en lite mindre tron som stod där bredvid. Advokaten blev mycket förvånad och sa därför:

– Nog för att jag gillar att bli uppmärksam, men vad har jag gjort som är så speciellt?

Sankte Per svarade då lugnt:

– Jo, jag har lagt ihop alla de timmar som du har debiterat dina klienter och enligt mina uträkningar så borde du vara runt 193 år gammal!

Dansgruppen på Nickkällan

Dansgruppen träffas fredagar kl. 09.30 och dansar i 2 timmar med paus emellan.

Gruppen leds av Birgitta Nyqvist i samarbete med Komvux och för närvarande 12 – 16 damer som dansar från 68 – 87 år och ingen av dem såg äldre ut än 65 år.



Full fart i dansgruppen.



Den andra från vänster är ledaren Birgitta Nyqvist.

Internationella danser som rumba, vals, hambo m.m. är de danser som de är väldigt duktiga på men de har dansat ett tag. De tycker att det är så roligt och ger bra motion.

Männen lyser med sin frånvaro. Mycket beror på att man inte dansar pardanser som på ett vanligt dansgolv. Sättet de dansar på är mera likt folkdans.

Dansgruppen önskar att det kommer män också som är dansanta och gärna kan lite av både folkdans och vanlig dans.

Text och foto: **Gunvor Andersson**

Vävstugan på Solbringan

Jag hälsade på i vävstugan och tittade på alla fina alster som tillverkades i vävstolarna, stora som små. Det var många fina alster som tillverkas där. En del är till försäljning, mattor, dukar och annat som man kan tillverka i en vävstol. Fantasin kan flöda fritt i en vävstol liksom i annan typ av handarbete.



Ett av de arbeten som är på gång i vävstugan.

Alla är självlärda och en del har gått kurs i att väva, men alla hjälper alla. De har roligt tillsammans och ingen blir utanför.



Katarina Näslund (t.v) och Gunilla Nordén jobbar koncentrerat.

En dam (Caroline Tenebäck, se nästa bild) gjorde något mer ovanligt. Hon använde en påtring och gjorde ett handarbete som skulle bli en mössa.



Så här ser en påtring ut.

Margareta Samén fick jätteberöm av damerna. De anser att hon är den som leder och hjälper alla.



T.v Caroline Tenebäck som påtade, stående Margareta Samén, t.h Eva-Lena Hjelm som virkade en matta och med ryggen emot Katarina Näslund.

Dessutom är en av dem synskadad och har svårt att se färgerna. Alla deltagarna hjälper henne med att tala om vad det är för färg hon tar när hon ska väva en matta. Stor eloge till alla som tar hand om varandra, så att även de med ett handikapp kan fortsätta med sitt hantverk, vad det än är.



Lilian Gustafsson som är synskadad väver fina mattor.

Man blir lite sugen att börja väva, det ser så roligt ut.

Vill du ha lite sällskap och kanske pröva på nytt hantverk så besök vävstugan och prata med de som är där så kan de ge all information hur allt fungerar.

Text och foto: Gunvor Andersson