

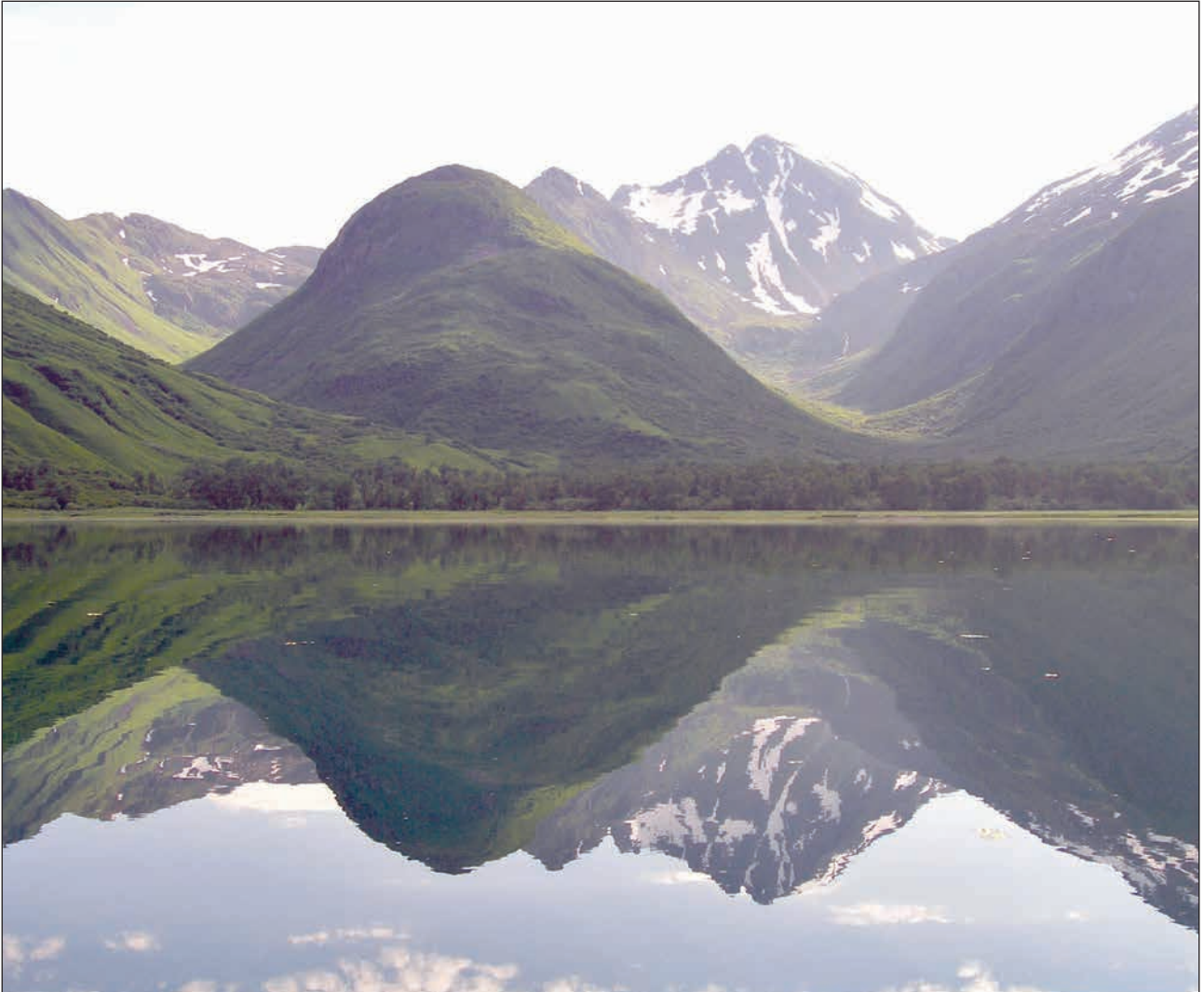
Månadsmytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 4 – April 2016

Årgång 32



Läs om natur, djur och kultur på Alaska på sidan 13. Foto: Ove Herlogson.

**Paradiset
på en
Söderhavso?
Läs på
sidan 4**

**Högtidligt
på distrikts-
stämman
Läs på
sidan 9**

**Höftfrakturer
drabbar
många.
Läs på
sidorna 10-12**

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt fredagen den 12 augusti kl. 16.00.
Distribution fredagen den 26 augusti.

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.

Måndag 9 maj kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Måndag 23 maj kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Torsdag 19 maj

Vårutflykt. Se notis!

Tisdag 6 september kl. 14.30

Månadsmöte. Solbringens matsal.
Allan Hede berättar om den skandinaviska
fjällkedjan. Anmälan till exp. tel. 302 40
senast måndag 5 september kl. 11.30.

Tisdag 20 september kl. 14.30

Vetgiriga Veteraner. Solbringens matsal.
”Från Indienordern till Saab Dynamics”.



Villaägare!

Se till att numret på din brevlåda syns ordentligt.

Ta en tuschpenna och skriv numret på plastlådan, gärna på locket.

Det underlättar utdelningen av Månadsnytt för våra brevduvor.

Gunnel Carlstedt

Sommaruppehåll Expeditionen

Expeditionen är stängd fr.o.m. 13 juni och öppnar igen 15 augusti.



Vi hälsar följande ny medlem välkommen

Torsten Rönn, Lyckåsvägen 29

Ny brevduva sökes till Ekebyområdet.

Styrelsen

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@spfkarskoga.se
Per Aspeli, tel 537 81. E-post: per.aspeli@outlook.com
SPF, Solbringan 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.
E-post: spfkarskoga@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.spfkarskoga.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

Distriktet har firat 40 år samtidigt som distriktsstämman hölls. Dit var naturligtvis vår förbundsordförande speciellt inbjuden. Jag är övertygad om att Christina Rogestam är



en person som kämpar oerhört och gör ett utmärkt jobb för att vår pensionärstid skall bli så ljus och bekymmerfri som möjligt. Men hon behöver hjälp med att föra fram våra viktiga frågor.

Ju mer jag tänker på det så inser jag att vi pensionärer har överlåtit till de yngre att handha våra frågor och önskemål.

Det får mig att tänka på när jag var ung. Hur mycket undrade jag över och bekymrade mig för pensionärernas frågor? Visst, jag tyckte mycket om mormor, morfar och farmor och ville och önskade dem allt gott i livet. Jag tyckte nog likadant också när det gällde övriga äldre. Men att därifrån till att kämpa med deras frågor, det kan jag inte komma ihåg att jag gjorde. Så jag tror nog att det är viktigt att vi själva tar tag i frågor och problem som rör oss pensionärer. Att vi själva, som kan och förmår göra våra röster hörda, verkligen gör det. Vi är 25 % av de röstberättigade, men har bara två, ja jag skrev rätt, två procent av platserna som riksledamöter.

Jag menar inte att nu ska vi göra revolution eller kräva att få allt vi vill ha på andras bekostnad. Men nu när det ena fallet efter det andra tas fram där man skatteplanerat och undanhållit skatt som behövs inom vård, omsorg och skola så måste vi agera.

Vi ska t.ex. inte gå med på det som hände här-omdagen. Vi fick på TV se hur en svårt handikappad man gärna ville leva några år till och behövde en speciell operation som sedan kräver speciell vård. Men då skulle makarna bli tvungna att bo på var sitt håll. Alla pensionärer bör få leva ett värdigt och meningsfullt liv. Makar som levt tillsammans ska inte behöva skiljas åt de sista åren även om det kostar en del. Det innebär också enligt mig speciellt så här i vårtider att alla som inte själva kan förflytta sig ska få komma ut en stund på dagen.

Staten delade ut extra pengar till kommunerna för att t.ex. ordna boende för äldre. Men kommunerna skulle själva bestämma vad de behövde satsa på. Vi har via TV, radio och tidningar fått reda på att flera kommuner inte rört ett öre och måste skicka tillbaka det de fått.

Vår kommun Karlskoga fick 3 miljoner, men har enligt uppgift inte använt 490 000 kr.

Varför har inte alla pengar använts?

Nu till något roligare. Läste att man i Stockholm ordnat med Speeddejting för äldre där SPF var en av arrangörerna. Det går till så att man sitter runt ett stort bord. På en given signal börjar två bordsgrannar att tala med varandra. Man talar i tio minuter sedan byter man samtalspartner och går så bordet runt. På en timme har var och en samtalat med sex olika personer.

Men detta är inte till för att finna "kärleken" utan meningen är att man skall få nya vänner eller bara få chans till att prata bort en stund. Är detta måntro något för SPF Karlskoga? Medan vi funderar på detta så planeras det för fullt för de ordinarie programmen, månadsmöten och Vetgiriga Veteraner till hösten. Jag önskar alla medlemmar en skön och trevlig sommar.

Siv Kanon

Månadsmöte

**Tisdagen den 3 maj kl. 14.30
i Solbringens matsal.**

Program:

En kör från Lindesbergs SPF underhåller.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.

Anmälan senast måndag den 2 maj kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

*Siv Kanon
Marianne Leijder*

Vi minns Bertil Edling

Under många år medverkade han i Månadsnytt med kunniga och intressanta historiska kåserier, ofta med en koppling till aktuell årstid.

Nu har han lämnat oss.

Månadsnytt's redaktion

Resa till Söderhavet



Paradisisk kustbild.

Ove Herlogson var den 22 mars på Vetgiriga Veteraner och berättade om sin resa till paradiset på *New Ireland, Tabaröarna* i nuvarande Papua Nya Guinea som ligger vid ekvatorn, norr om Australien och öarna Tabar och New Ireland ligger nordost därom. De är lite utforskade.

Här är verkligen paradiskt. Temperaturen ligger på 26-28 grader året om. New Ireland är lika



Ove Herlogson.

stort som Sverige men här talas ett tjugotal språk. Några av språken talas bara av ett par personer.

En svensk sjöman, Carl Pettersson, var med om ett skeppsbrott den 25 december 1904 utanför Tabaröarna. Han tog sig iland nära byn Teripax där han började med koprahandel. År 1907 gifte han sig med lokalhövdingens dotter och fick en stor familj. Astrid Lindgren fascinerades av detta och lät honom bli förebild för Pippis pappa Efraim Långstrump som var kung på Kurrekur-reduttön.

På 1700-talet togs många till slavhandel men i mitten av 1800-talet lyckades Storbritannien stoppa detta. Det var också mycket stridigheter



Barn i enkel båt.

mellan olika stammar och kannibalism förekom också. Så är det inte längre.

Kyrkan har lyckats bibringa en vänlig inställning mellan människorna men man vill inte bli alltför beroende av kyrkan. Man sätter sig emot kyrkliga ceremonier vid parbildning och giftermål.

50 % av byns invånare är under 20 år. Barnen är hela byns angelägenhet och bor inte nödvändigtvis hos sina föräldrar. De kan flytta omkring lite hur som helst. Ingen tjarar på barnen utan de får pröva på det mesta. De får pröva på vattnet och ge sig ut i primitiva båtar när de inte är äldre än kanske fem år. Inget "curlande" här inte.

Alla lever ett enkelt liv. Mat finns ju alltid att tillgå i havet. När det är ebb är det bara att plocka till sig det man vill ha av skaldjur t.ex. Maten tillagas i jordugnar i många timmar. Man dansar när andan faller på.



Så här kan man se ut när det är fest.

Man odlar kokospalmer för koprans skull. Kopro ersätter vårt matfett. Det tar sju år för att palmen skall bli fullvuxen. Palmen ger dem mat, dryck, verktyg, byggmaterial samt ved.

Publiken lyssnade förundrat till Oves skildring av livet i detta paradys så oliskt vårt liv med bekymmer för att det skall komma mer snö så man blir tvungen att skotta igen innan värmen kommer på allvar.

Text: Majken Lasson

*Foto: Ove Herlogson och Jan Sjögren
(Flera söderhavsbilder på sista sidan)*

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.se

Vetgiriga Veteraner: Bofors AB före och under andra världskriget

Den 19 april hade Vetgiriga Veteraner besök av Sivert Gustafsson.



Sivert Gustafsson.
Foto: Jan Sjögren

Han berättade om Bofors ur många synvinklar och visade bilder från tiden både före och under andra världskriget. Vi fick en mångsidig bild av allt vad ett företag ägnade sig åt på den tiden.

Sivert började med att berätta om de politiska strömningarna efter första världskriget. Då gick pacifister till hårt angrepp mot vapenindustrin. År 1924 var Bofors AB nära konkurs, men i början av 30-talet hade man 32 länder som kunder och började repa sig. År 1936 kom ett försvarsbeslut med innebörden att vårt försvar måste förbättras. Man var ju sent ute och ändå yttrade Per Albin Hansson vid krigsutbrottet de berömda orden: "Vår beredskap är god."

Plötsligt var Bofors en omistlig resurs och det var tillverkningen av 40 mm luftvärnskanonen som satte riktig fart. Man levererade 5500 pjäser till armén och 750 till marinen.

I USA tillverkades stora mängder av Chrysler-koncernen på licens. Liknande licensavtal fanns med Storbritannien.

Det fanns också civil produktion både i Nobel-



Victor Hammar (teknisk direktör) och Evert Wijkander (VD) studerar modell av Bofors 40 mm luftvärnskanon.



Från den engelska sydkusten, massor med 40 mm luftvärnskanoner inför invasionen i Frankrike.



Kvinnor fyller upp efter männen som var inkallade och arbetar i verkstäderna. Här instrueras en nyanställd.

krut och Bofors, där man bland annat tillverkade delar till Volvo lastbilar.

Sivert berättade också mycket om Bofors insatser i det sociala livet. Man hade som mest ca 1000 lägenheter. Både i Björkborn och Bofors fanns handelsföreningar. Ett badhus fanns redan år 1905! Det fanns kvar ganska länge och flera av åhörarna hade badat där.

När vi fick se gamla foton som visade var de olika inrättningarna fanns, var det många infödda Karlskogabor som kände igen sig.

För övrigt kan nämnas Boforstvätten, lärlingsverkstad, barntädgård och företagsläkare med fri läkarvård för anställda och deras familjer samt även eventuell hushållerska.

Det fanns också ganska många semesteranläggningar. En fanns på Storön i Vänern, en riktig idyll som bilden visar.



Barnträdgård fanns redan 1918 för att bereda kvinnor möjlighet att arbeta utanför hemmet.



Boförstuvätten. Både för företagets behov och för de anställda som också fick tvätta där.



Transportservice på Storön.

Det var helt enkelt så att företaget skötte om allt som kommunen gör i dag plus lite till.

Bland allt positivt för staden och Bofors fanns också tragedier. Vi påminnes om de svåra explosionerna i trotylgjuteriet den 17 december 1940 då 11 personer omkom. Det var bråttom och redan till sommaren var produktionen igång igen. Vi ska komma ihåg att namnet Bofors har en positiv klang på många håll i världen. Det kan vi tacka 40 mm-kanonen för.

*Text: Birgitta Hede
Bilder från Sivert Gustafsson*

SPF har planerat följande resor och aktiviteter:



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 Miserables”**

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 parкетbiljetter), 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.

Vårutflykt



Gustaf Fröding som nybakad student 1880.

Årets vårutflykt blir torsdag 19 maj och den går till Gustaf Frödings Brunskog och Mangskog och vidare till Rackstadsmuseet i Arvika.

Allan Hede svarar liksom tidigare år för utflyktens innehåll medan Jan-Olof Forsling svarar för detaljplaneringen.

Vi åker i egna bilar med start kl. 8.00 från Karlskoga (samling vid Solbringen utanför exp.) och anländer till Allan och Birgittas gård i Brunskog kl. 9.30. Där bjuder Birgitta på kaffe och Allan på ett bildspel om Gustaf Frödings Brunskog och Mangskog.

Därefter åker vi till Arvika via Mangskog och stannar till vid platser med koppling till Gustaf Frödings diktning och leverne.



Brunskogs kyrka stod och lyste . . .

Kl. 12.30 äter vi lunch på Gate Gästgiveri och därefter ägnar vi resten av eftermiddagen åt Rackstadsmuseet, där vi avslutar med kaffe innan vi anträder resan hem. Beräknad hemkomst kl. 18.30.

Max. 20 personer kan delta i utflykten så anmäl er tidigt (senast 13 maj) till expeditionen eller Jan-Olof Forsling som också svarar på frågor.

Kostnader: Rackstadsmuseet, inträde och guidning 80 kr per person om vi blir 20 personer (betalas till Jan-Olof). Gate gästgiveri, lunch med salladsbuffé, varmrätt, dryck, kaffe och kaka 98 kronor, var och en betalar för sig.

Vi försöker samåka. För medpassagerare rekommenderad kostnad 5 kr per mil.

Vid anmälan, ange: deltagare, telefonnummer, specialkost, önskan om passagerarplats.



Slorudsälven och Slorudsborg (där Frödings syster Matilda bodde).

*Det glittrar så gnistrande vackert i ån
det kvittrar så lustigt ur furen
Här ligger jag lat som en bortskämd son
i knät på min moder naturen
Det sjunger och doftar och lyser och ler
från jorden och himlen och allt jag ser.*



Vägskälet i "Det var dans bort i vägen". Foto från 1905.

Välkomna till vårutflykt i Frödings tecken.

Allan Hede, tel. 0586-549 23

Jan-Olof Forsling, tel. 070-282 05 51

Distriktsstämman

Årets distriktsstämma var högtidligare än vanligt eftersom distriktet firade 40-årsjubileum. Stämman hölls på Örebro slott.

Det var inbjudna gäster, tal och presenter, de flesta i form av gåvor till en fond för geriatrisk forskning och till Nyckelfonden som också är en forskningsfond i Örebro.

Förbundsordföranden Christina Rogestam besökte stämman och i sitt tal berörde hon många av de viktiga frågor som förbundet vill ägna sig åt, till exempel äldreomsorgen. Den ska vara sådan att man kan leva ett värdigt liv och känna välbefinnande. Den får inte bli en "budgetregulator". Att få bo kvar hemma ska vara en rättighet, men hemmet kan också bli ett fängelse. Man vill och behöver så olika. Därför måste det satsas på vård- och omsorgsboenden liksom på trygghetsboenden.

Christina har alltid mycket att säga om pensionssystemet. När skatten har sänkts så har många i stället fått ökade kostnader för hemtjänsten så att resultatet har blivit negativt.

Några fler korta utdrag ur Christina Rogestams tal: Vi bör ha rätt att få påverka vem som ska utföra en tjänst åt oss. Det bör finnas lättillgängliga vårdcentraler för äldre. Alla landsting bör ha gratis vaccination för äldre mot influensa, lunginflammation och bältros. Det är nu väldigt olika.



Christina Rogestam tackar Ulf Grell för hans insats som ordförande. Foto: Gunn Andersson

De sedvanliga årsmötesförhandlingarna klarades av utan några problem. Det fanns inga kontroversiella frågor.

Ulf Grell som under några år har varit en utmärkt bra och engagerad ordförande hade meddelat att han inte ville fortsätta. Till ny ordförande valdes den tidigare vice ordföranden Gunilla Werneström från Axberg-Ervalla.



Christina Rogestam (t.v.) hälsar den nya distriktsordföranden Gunilla Werneström välkommen. Foto: Leila Raudsaar

Från Karlskoga har vi Siv Kanon med i distriktsstyrelsen och Jan-Olof Forsling i valberedningen.

Det extra högtidliga poängterades genom att man avslutade med middag i rikssalen för alla ombud och några till, totalt ca 200 personer.



Landshövding Maria Larsson höll tal. Foto: Gunn Andersson

Landshövdingen Maria Larsson var med och hon höll ett engagerat och trevligt tal där hon bland annat framhöll allt positivt som finns i Örebro län, det absolut bästa länet enligt vad hon påstod. Vårt län är fantastiskt när det gäller sport, kultur, natur och näringsliv och det vill vi ju gärna tro på. Naturligtvis framhöll Maria Larsson även betydelsen av sådana föreningar som SPF Seniorerna.

Birgitta Hede

Att bryta lårbenshalsen

Vård – lidande

Vi hör då och då att äldre människor bryter lårbenshalsen, får en höftfraktur. Detta var vad som hände en av våra vänner. Min fru och jag har därför på nära håll kunnat följa vad det inneburit för just henne men till stor del ger det nog också en allmängiltig bild. Med denna som utgångspunkt följer därefter fakta om höftfrakturer.

Anna föll, vad det innebar

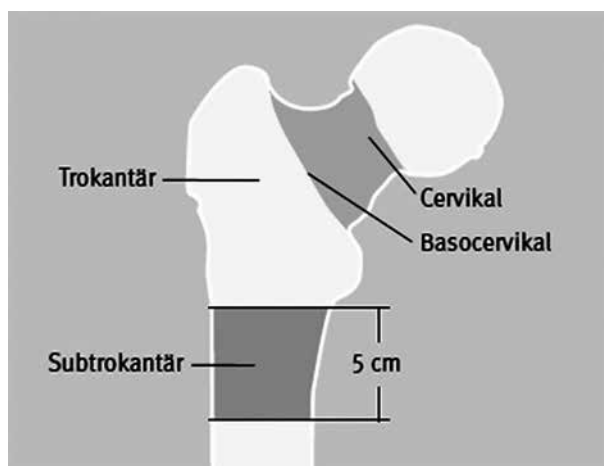
Vår vän, vi ger henne här namnet Anna, är en kvinna i de övre 80-åren. Hon hade gått med rollator ett par år på grund av att hon kände sig vinglig. En dag är hon i en butik och när hon ska backa med sin rollator snavar hon på en mattkant och faller. Höftfraktur, ambulans, operation. Efter en vecka transport hem. Vi väntar i hennes lägenhet när hon bärs in på en bår och placeras i sängen. Två personer från hemtjänsten är på plats. Sedan sjukgymnast och sjuksköterska.

Annas situation är den att hon måste ha hjälp med att ta sig i och ur sängen respektive en rullstol. Hon måste ha hjälp med personlig hygien och att klä sig. Direkt efter hemkomsten gör hemtjänsten tillsammans med Anna en plan för alla hembesök under varje dygn. Ett toabesök under natten, nej, två måste det allt vara. Mat, mediciner för smärtlindring. Det blir en mycket omfattande lista av besök för att allt ska fungera.

Till en början enkla rörelser med benet i sängen. Frakturen måste läka innan Anna får belasta benet fullt ut och därigenom kan hon inte gå. Det tar 12 veckor och först därefter kan gåträningen i rollatorn börja. Men, så händer det som inte får hända. Anna faller i badrummet. Hon får en spricka i bäckenbenet och skadar svanskotorna, något som kommer att ta lång tid att självläka och därtill med långvariga smärtor.

Rädslan att falla igen gör att det går långsamt med förnyad gåträning inomhus. Nu, efter 1½ år, ser hon fram emot att trottoarerna ska borstas rena från vinterns sandning så att hon ska våga sig ut för första gången.

Anna är nöjd med att hon från lasarettet kunde återvända till sin lägenhet. Tack och lov för det, säger hon, för annars hade jag väl blivit kvar på något vårdboende. Men det har kunnat ske tack vare stora insatser från hemtjänsten som hon är mycket nöjd med och måste ha fortsatt hjälp av. Det som känns jobbigt är det stora antalet vårdare.



Övre delen av ett lårben. Överst till höger ledkulan, till vänster lårbenshalsen som sedan övergår i själva lårbenet. Bilden visar att frakturerna kan vara lokaliserade till olika delar men alla går under samlingsbeteckningen höftfrakturer.

Klart det blivit en väldig omställning, instängd, men isolerad vill hon inte säga att hon varit. Det goda humöret har hon kvar.

Höftfrakturer – ett enormt folkhälsoproblem

Vi har 18 000 höftfrakturer årligen i Sverige. Höftfraktur är en av de mest vård- och kostnadskrävande diagnoserna i Sverige. Var fjärde säng på landets ortopedavdelningar är ständigt belagd av en höftfrakturpatient.

Fakta om höftfrakturer

- En höftfraktur under 50 år är ovanlig.
- Genomsnittsåldern för höftfraktur är 82 år, 69 % är kvinnor, 31 % är män.
- Nästan hälften av patienterna med höftfraktur är i åldersintervallet 80-89 år, se figur.
- De flesta höftfrakturer hos äldre orsakas av fall, oftast inomhus.
- Varje dag faller 20 personer över 80 år i Örebro län.
- Fallskador kostar Örebro län 726 miljoner kronor i alla åldrar under 2014 men det är främst de äldre som dominerar i statistiken.
- År 2013 vårdades 1471 personer i Örebro län i slutenvården på grund av fallolyckor. Det är många fler kvinnor som faller än män.
- Vid 50 års ålder är risken att framöver få en höftfraktur 23 % för kvinnor och 11 % för män.
- Höftfrakturer är en av de allvarligaste effekterna av osteoporos.

Vad innebär en höftfraktur?

- Efter en höftfraktur väntar en lång läknings-tid och rehabilitering som kan ta upp till ett år.
- Många äldre har svårt att återfå sin tidigare funktionsnivå.
- Återgång till tidigare boende förändras. Nästan alla i åldern 50 - 69 år kan återgå till eget boende men det minskar med ökande ålder och över 90 år sker en dryg halvering.

Rikshöft

Detta är det nationella kvalitetsregistret för höftfrakturpatienter och deras behandling. Samtliga aspekter av vårdkedjan belyses: akutomhändertagandet, operation, gångmobilisering på akutklinik och fortsatt rehabilitering. Avsikten är att förbättra, utveckla och effektivisera, höjd kvalitet till lägre kostnad. Jämförelser kan göras ner till kommunnivå. Nämnas kan att ett av målen är att 80 procent av patienter med höftfraktur ska opereras inom 24 timmar vilket sker i flertalet fall.

”Bättre balans”

– En nationell kampanjvecka 2015 för äldres säkerhet

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) ligger bakom denna. Äldre personer, 65+ är överrepresenterade i skadestatistiken. Den enskilt största skadehändelsen är fallolyckan och antal skador till följd av fallolyckor kan förväntas öka de närmaste åren, när antalet äldre ökar.

Med kampanjen ville man bryta den här trenden. Det blev en bred satsning ut i hela samhället, omfattande kampanjmaterial, en idékatalog med förslag till aktiviteter, många engagerade, uppmärksammades i media. Man ville positivt informera om att det även med enkla medel går att minska risken för fall. Som exempel finns i broschyren ”Bättre balans” hemövningar för att förbättra styrka och balans genom rörelser stående vid en stol eller sittande på densamma. Dessutom en checklista för hur man går igenom säkerheten i hemmet.

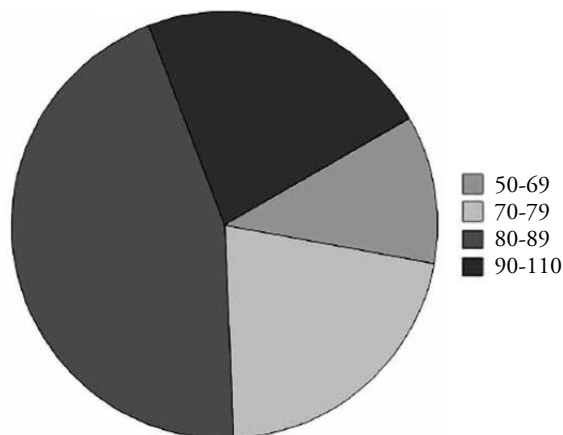
Kampanjen blev en succé. Hela materialet hittar man lätt på nätet, sök på MSB Bättre balans.

Träning och motivation

Alla 65+ behöver träna för att hålla sig friska. Att träna kräver motivation och fortsatt träning kräver att fördelarna överväger nackdelarna, att resultatet blir att man känner sig friskare och starkare. Sådana personer blir självgående i sin träning.

Den diametralt motsatta gruppen har så minimalt med motivation att de inte kommer i närhe-

RIKSHÖFT 2014
Andel patienter i olika åldersintervall



Fördelningen av patienter med höftfrakturer i Sverige år 2014 i olika åldersintervall. Nästan hälften av patienterna, ca 45 %, var i åldersintervallet 80-89 år, ca 22 % i intervallet 90-110 år.

ten av träning. Man kan aldrig tvinga på någon motivation. Den måste komma inifrån.

I mitten har vi en ganska stor grupp som har dåligt samvete för att de inte tränar annat än sporadiskt. De vill men det blir inte av. Det dåliga samvetet är beviset för att de har en vilande motivation men för svag för att blomma ut. Om du inte hittar något annat sätt att komma igång så har jag ett förslag. Idén har jag hittat inom sjukvården och här följer en förenklad version.

Inbjudan

Man bildar en grupp, cirkel, med 8-10 personer. Alla är motiverade men har inte kommit till skott. Var och en sätter upp ett begränsat mål för vilken träning de för egen del kan tänka sig att börja. Verksamheten bygger sedan på att alla är aktiva i gruppen. Alla berättar om sitt lilla mål och hur det går. Man diskuterar, kommer med tips, söker ny kunskap och alla ska känna ökad inspiration att förbättra sin träning.

Målet är att alla vid slutet av cirkeln har fortsatt med sin planerade aktivitet. Cirkeln bygger alltså på allas medverkan. Någon professionell ledare har vi inte men jag ställer upp på att administrativt hålla ihop gruppen och att bistå med en del material. Vi startar med en kortare träff då vi tillsammans går igenom innehållet lite närmare. Då får du broschyren ”Bättre balans”. Är du intresserad eller har frågor så släpp lös din ”vilande” motivation och kontakta mig.

Välkomna.

Jan-Olof Forsling
f.d. friskvårdssamordnare
0586-549 23, 070-282 05 51
jof@blixtnil.se

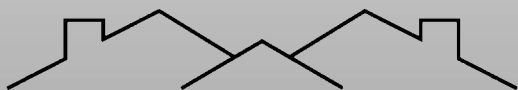
Din hjälp i hem & trädgård!

Gräs och häckklippning, beskärning och fällning av träd, ogräsrensning och mycket mer.

Vi utför även alla slags städtjänster som flyttstäd, hemstäd och fönsterputsning mm.

Vi finns här för dig!

Välkommen att kontakta oss för kostnadsfri rådgivning.



Svenska Hem & Trädgårdsservice
Trygghet Service Kvalité

073-616 27 67

info@svenskahemotradgardsservice.se

Äta bör man . . .

och gärna tillsammans!



Tisdag 31 maj träffas vi kl 13 på Degernäs. Lunchbuffé serveras med två huvudrätter, nybakat bröd, salladsbuffé, dagens pasta, kaffe och kaka. Pris **98 kr**.

Anmäl gärna till Ulla tel. 076-835 49 23 eller e-post ulla.forsling@blixtnil.se

Meddela samtidigt om du önskar bilskjuts.

Telefon till Degernäs: 0586-21 64 50 eller www.degernasherrgard.se/meny/lunch.

Ingalill Ericson och Ulla Forsling

En spännande resa till Alaska

Tidigare var Ove Herlogson på Solbringen och berättade om Söderhavet. Denna gång handlade det om Alaska och specifikt Kodiakön flera hundra mil nordligare där det är helt andra livsvillkor. Kodiakön ligger på samma breddgrad som Göteborg men det är ett annat klimat. Där finns ingen Golfström!

Alaska är en av två delstater i USA som inte gränsar till någon annan delstat. Omkring 600 km kanadensiskt territorium skiljer Alaska från övriga USA och Alaska är alltså en exklav. 1867 köpte USA Alaska från Ryssland för 7 miljoner dollar i nuvarande penningvärde – ett mycket lågt pris, men detta var innan guldruschen i Klondike. Nu har man även hittat både olja och gasfyndigheter här.

Delstaten brukar delas upp i fyra regioner: Södra kustregionen med majoriteten av befolkningen, sydöstra Alaska där huvudstaden Juneau ligger, inre Alaska och Alaska Busch, den mest avlägsna delen som består av 380 urbefolkningsbyar och småstäder. Stora delar av Alaska är väglöst land.

Det finns gott om lax som fångas. Man använder sig av fasta nät som man vittjar två gånger per dygn. När man fångat fiskarna tar man bort gälarna på dem. Alla hjälps åt och alla får ta del av fångsten. Det är viktigt att man inte "överfiskar". Därför är det mycket kontroll och dryga böter som gäller. Fångsterna ger goda förtjänster så man lever gott. Hällefundra fångas också.

I Alaska finns världens största björnpopulation men här finns ingen allemansrätt utan man får ansöka om att få vara med på jakt. Kodiakbjörnen är en reslig bjässe. I nationalparkerna kan man bo på en camp och delta i vandringar. Ove hade varit med på en sådan.

Många hade flera frågor att ställa och Ove gav utförliga svar. Det är roligt att höra någon berätta om sina upplevelser i så spännande miljöer som denna.

I vattnen utanför Alaska finns också knölval som väger upp till 40 ton. De simmar från Alaska till Mexiko och tillbaka varje år – en rejäl simtur på 16 000 km.

(Bilder från Alaska på nästa sida.)

Text: Majken Lasson

Foto: Ove Herlogson



En nyfiken Kodiakbjörn.



Ove med en rejäl lax.



En övergiven havsörnsunge.

SPF Seniorerna Glanshammar

bjuder in alla SPFAre
att följa med till

Rehn-Mosel

**24-30 september
med Nord Syd Resor**

Bördiga floddalar och fält med böljande vinodlingar – välbevarade riddarborgar och pittoreska, medeltida byar och städer. Visst låter det lockande? Och om man till det lägger en flodkryssning på Rehn och därtill en kryssning på Mosel, så kan det knappast blir bättre. Det skulle i så fall vara god mat, gott vin och trevligt resällskap.



Pris: 8.250 kr

(enkelrums/enkelhyttillägg 1.880 kr)

I priset ingår "nästan allt". SPF Glanshammar har en hemsida där man kan hitta allt om resan.

OBS!

Man vill ha anmälan senast 1 maj, så vi är sent ute.

Om du är intresserad, ring genast till:

Lotta Gustafsson, tel. 070-246 53 97

E-post: lotta42@comhem.se

Anmälan vidarebefordras till researrangören som sänder utförligare information och inbetalningskort.

Resedags med Örebro distriktet

Andalusien

**2-9 november
med Lasses Resor**

Vi bor på ett 4-stjärnigt hotell, direkt vid Medelhavet i Torremolinos.

Härifrån går utflykter till den lilla vackra byn Nerja och till Malaga med sin saluhall, katedral, borg och det nya Picasso-museet.



Ett vingårdsbesök ingår också liksom en frivillig utflykt till Gibraltar.



I resans pris ingår transfer med egen buss Örebro-Arlanda tur och retur, utflykter, frukost samt lunch eller middag.

Pris: 7.975 kr

(enkelrumstillägg 1.795 kr)

Vad ingår mer? Läs Lasses hela resebeskrivning på nätet!

Om du har mejl: kontakta kansliet i Örebro för att få en anmälningsblankett. Skicka den med e-post till: info@spforebrodistriktet.se

Eller anmäl per telefon till SPF:s kansli: 019-611 30 55. Telefonsid: måndag-torsdag kl 10.00–12.00.

? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Den här gången ska svaren bli några pojknamn igen.

1. Han tycker att om man knycker något ska man också lämna något.
2. Samlar skatan på våren.
3. Kan man få se vid vägarbete.
4. Där är hans arm fäst vid kroppen.
5. Tänder han i granen.
6. Där kan han ha båten.
7. Han har inte tjänat sina pengar på krig.
8. Går han på i skogen.



Svar i nästa nummer.

Svar på gåtorna i marsnumret:

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

Tänk på att gynna våra annonsörer!

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

Sir Henry har hört ett och annat från sina bekanta i olika affärer. Här kommer ett urval:



Gammel-Erik gjorde ett av sina sällsynta stadsbesök. Han kliver in i en finare affär och ber att få 2 hekto snus.
– Beklagar, min herre, men vi för inte den varan.
– Inte? Och ändå har ni mage att kalla det här för en delikatessaffär!

Disponent Andersson, känd för sin kläd-elegans, håller på att prova en ny kostym men är inte riktigt nöjd:
– Jag tycker jag ser ut som en gangster.
Biträdet:

– Ja, men snälla disponenten, det rör nog inte kostymen för.

– God dag, jag skulle vilja ha en slips som matchar färgen på mina ögon,
– Jag är ledsen, min herre, men vi har ingenting i blodsprängt för närvarande.

En tjusig sportvagn kommer in på macken och den unga kvinnliga föraren frågar:
– Förlåt har ni oljestickor här?
– Javisst, har ni tappat bort er egen?
– Nej, men den måste vara utsliten. Den räcker inte ner till oljan längre.

I skoaffären:

– Jo, förresten, nu när jag har köpt nya skor är det lika bra att jag passar på att köpa en skokräm som passar.
– Det behövs inte. Dom är utslitna innan dom behöver putsas.

Seniorrabatt 5%
varje tisdag

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA

Några fler bilder från paradiset i Söderhavet:



Inte särskilt trångt på stranden. Foto: Ove Herlogson



Fisketur. Foto: Ove Herlogson