

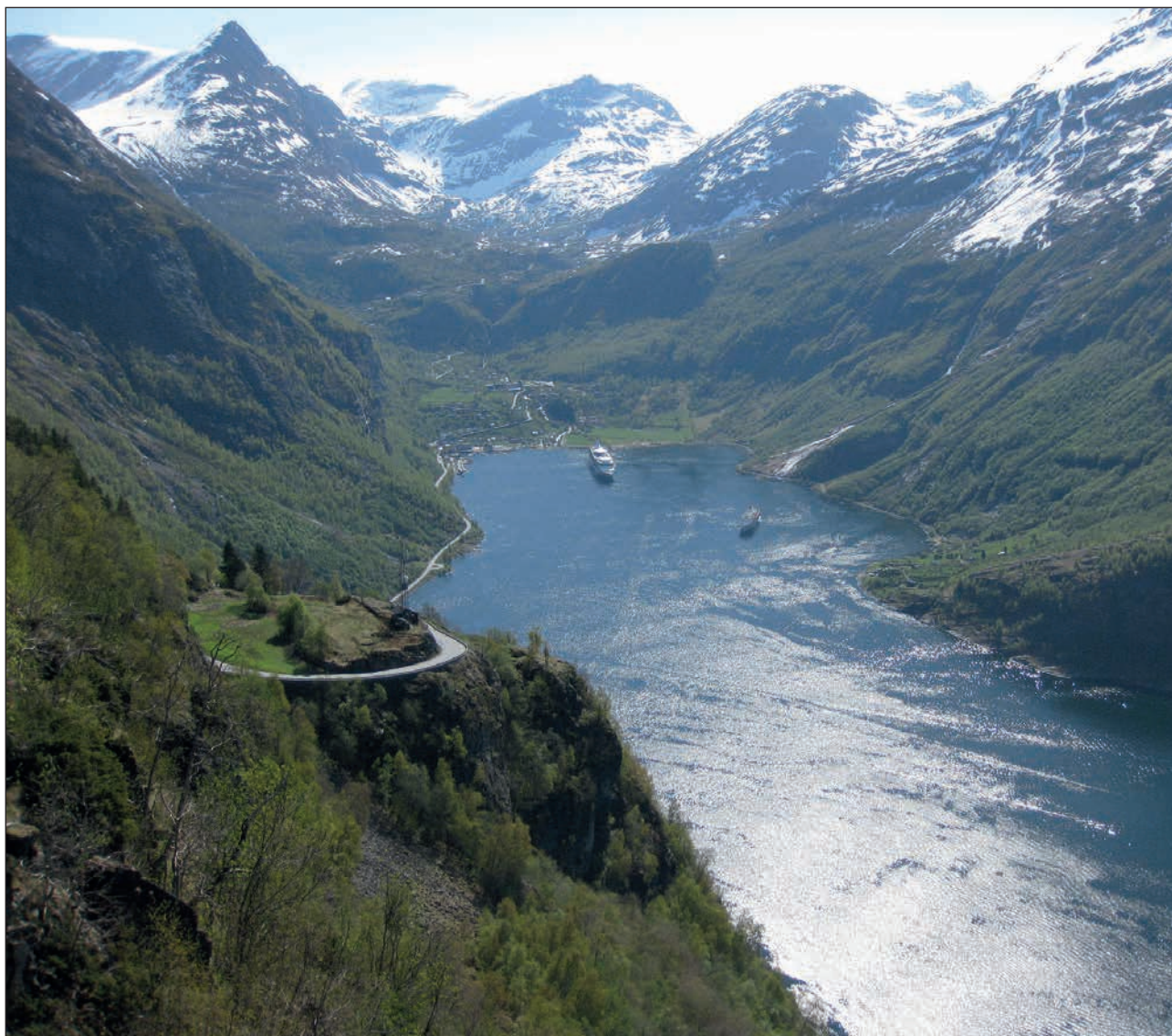
Månadsmytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 6 – September 2016

Årgång 32



Geirangerfjorden. Läs om skandinaviska fjällkedjan på sid. 12-13. Foto: Allan Hede.

**Läs om
kolarveckan
i Granbergsdal
på sidan 4-5**

**Vad gör dom
i KPR?
Läs rapporten
på sidan 11**

**Läs en av
Ullas bästa
texter
på sidan 14**

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt onsdagen den 12 oktober kl. 16.00.
OBS! Extra tidigt manusstopp. Bo Spåre på Grafiska har en välförtjänt semester.
Distribution fredagen den 28 oktober.

Tisdag 4 oktober kl. 14.30

Månadsmöte. Solbringens matsal.

Mats Strandberg från radiosporten underhåller och imiterar. Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 3 oktober kl. 11.30. Se notis!

Måndag 10 oktober kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdag 18 oktober kl. 14.30

Vetgiriga Veteraner. Solbringens matsal.

Om nedsatt hörsel och syn. Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 17 oktober 11.30. Se notis!

Måndag 24 oktober kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdag 1 november kl. 14.30

Månadsmöte. Solbringens matsal.

Bisquit Bay Boys underhåller. Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 31 oktober kl. 11.30. Se notis!

Måndag 7 november kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdag 15 november kl. 14.30

Vetgiriga Veteraner. Solbringens matsal.

Helena Frisk Wesström: Bättre hälsa med starka ben (notis i oktober).



Våra arrangemang
sker i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan



Månadsmöte

Tisdagen den 4 oktober kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program:

Mats Strandberg från Radiosporten under- håller och imiterar.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.

Anmälan senast måndag den 3 oktober
kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post
spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

*Siv Kanon
Marianne Leijder*

Anhörig- och äldredagarna

4 - 6 oktober. Se program på sista sidan.

Vi minns Gunnar Nordström

Gunnar var under många år föreningens
kassör och skötte vår ekonomi med omsorg.
Nu har han lämnat oss.

Styrelsen och Månadsnytt's redaktion

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
SPF, Solbringan 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
Gunnel Carlstedt, tel 542 20. E-post: busterbogl@hotmail.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

Jag deltog i en inspirationsdag som Örebro SPF Seniorerna distriktet anordnade för reseansvariga och ordförande i länets SPF-föreningar. Tanken med dagen var att påbörja ett bättre samarbete i distriktet med resor. Samarbetet är tänkt att leda till att länets SPF-medlemmar får tillgång till så gott som alla SPF-resor som anordnas i länet.



Tanken är vidare att få till en idébank med olika resmål så att när en förening gjort en lyckad resa så kan andra föreningars reseansvariga plocka ur idébanken. På detta vis får alla reseansvariga kännedom om trevliga och intressanta och framför allt bra resor. Resor undviks som kanske inte varit så lyckade.

På inspirationsdagen kom vi fram till att en kunnig och engagerad guide är mycket viktigt för en lyckad resa. Vi kom också fram till att försöka få en lista på personer som kan vara tillgängliga om den som är reseansvarig i en förening t.ex. skulle bli sjuk. Föreningarna står inte själva som researrangörer, det gör olika buss- eller resebolag. Vi själva kan gå till ett bussbolag eller researrangör och tala om vad vi önskar. Sedan ordnar resebolaget eller bussbolaget med resten.

Genom att kunna delta i fler SPF-resor i länet ges också tillfälle att lära känna fler SPF-medlemmar.

Men detta arbete är just påbörjat och kommer att fortskrida med ytterligare planeringsträffar.

Alla talar om hur lätt det nu är att betala över mobiltelefon. Det är bara att swisha. Man installerar swish, sedan är det bara att ange det mobilnummer som man vill swisha pengar till och sedan ange summan och sända i väg. Så vips finns pengarna där. Men finns det inga faror med detta? Jag skrev i förra numret om kontanter och vad som drabbade mig och mina betalkort. När jag berättade för en bekant om händelsen, talade denna om vad som hände när hon skulle swisha 400 kr för en betalning. Hon slog en sexa i stället för en femma i mobiltelefonnumret. Pengarna kom till en annan mobilägare, som inte ville kännas vid att han fått pengarna och alltså inte betalade tillbaka. Så swish var 400 kronor borta. Jag det finns många faror med all hantering av pengar.

Siv Kanon

Vi minns Ulla Carlström

Ulla var föreningens ordförande 1997-1998.

Vi som kom lite senare minns mest hennes kåserier i Månadsnytt under många år.

Nu har hon lämnat oss och vi hedrar hennes minne genom att återge en av hennes texter på sidan 14.

(Ulla var själv noga med att vi alltid skulle ha en bild från böckerna med "lilla fruntimret".)

Styrelsen och Månadsnytt's redaktion

Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 18 oktober kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program:

**Marianne Persson och
Kristina Johansson:**

**Nedsatt
hörsel och syn**

Marianne från Hörselskadades Riksförbund och Kristina från Synskadades Riksförbund berättar om nedsatt syn och hörsel.

Detta är viktig information både för skadade och anhöriga.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.

Anmälan senast måndag 17 oktober kl. 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

*Gunnel Ringman
Sten-Åke Bengtsson*

**Tänk på att gynna våra
annonsörer!**

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

Bilder från Kolarveckan 2016 i Granbergssdal



Byalagets ordförande Karin Varg.



En av smederna i full verksamhet.



Nyttillverkad gårdsgård.



Även denna dag gick det att få se Magnus och Nisse tillverka en äkta gårdsgård där man kokar vidjorna för att få dem mjuka så de kan fästa slanorna ordentligt.

Detaljbild från gårdsgården.



Det fanns en musroulette, där man satsar på ett nummer, musen släpps in och springer runt. Vinnare av halva potten är den som satsat på det nummer där musen går in genom öppningen.



Bandet Fruntimmerz från Nora spelade härlig musik.

Kolarveckan i Granbergsdal

Milan tänds onsdag 14 september

Vi har följt milan Astrid från starten eller kanske rättare redan innan start. Vi har fått lära oss att milorna alltid har kvinnonamn. I år är det 30-årsjubileum för milan i Granbergsdal. Först hälsades Leif Lindén, en trubadur från Kristinehamn, välkommen av byalagets ordförande Karin Varg (bild sid. 4). Leif Lindén har sysslat med musik inom olika genrer sedan 7 årsåldern. Denna kväll framfördes mycket Dan Andersson och han berättade en del om diktarens liv.



Leif Lindén sjöng och berättade.

Klockringningen startade 17.57 och sedan var det dags för ordföranden i Karlskoga Kultur- och föreningsförvaltning Siv Björck Kjellgren, att ta sig upp på milan med hjälp av maken Christer Kjellgren, för att utföra det ärofyllda uppdraget att tända henne.



Milan är tänd!

Astrid var lite tjurig och ville inte riktigt samarbeta först trots att kolarbasen Torsten Jernberg var med där uppe. Vi har haft förmånen att träffa kolarbasen flera gånger genom åren och han känns för oss, lekmän, som ett levande lexikon vad gäller milor och allt som rör dessa och var villig att dela med sig av denna kunskap.

Kolardagen 17 september

Ett par dagar senare, på lördagen, var det så dags för årets kolardag. Denna dag var betydligt svalare än onsdagen. Som vanligt fanns ett flertal marknadsstånd och ca 30 smeder av båda könen på plats. En grupp smeder kom ner mot hyttblecket under egen musik, med flaggbärare före och en rullskidåkare i gruppen.

Det var utställning i Råstun av medverkande smeder. När vi kom ner träffade vi en av de kvinnliga smederna som berättade om sina egna och andras alster. Vid kolbulletillverkningen var det lång kö, då det är en populär rätt.

Det fanns musroulette, där man satsar på ett nummer, musen släpps in och springer runt. Vinnare av halva potten är den som satsat på det nummer där musen går in genom öppningen.

Det var tävlingar om vackraste blomsterarrangemanget, godaste matbrödet, samt en sågtävling där man utmanar någon om att såga genom en stock snabbast.

Även denna dag gick det att få se Magnus och Nisse tillverka en äkta gårdsgård där man kokar vidjorna för att få dem mjuka så de kan fästa slanorna ordentligt. (se bilder på sid. 4)

Mulltimmerhyttan var tänd och eget tackjärn skulle tillverkas. Jag har läst på och vet att mulltimmerhyttorna även kunde kallas mulltimmermasugn. De ska ha kommit till Sverige från Tyskland på 1600-talet. Den första mulltimmerhyttan i Granbergsdal byggdes 1642. Den som finns nu är en modell i storleken 1:10 och den är byggd av herrarna i byalaget under ledning av Sven Hedelund, hyttfogde.

Som vanligt blev det underhållning under eftermiddagen och denna gång stod Fruntimmerz från Nora för detta (bild sid. 4). Alla var klädda i svarta T-shirts med gruppnamnet i rött på framsidan. En ny, spännande och positiv upplevelse som överraskade oss redan under soundchecket. De håller sig inte inom en genre utan spelar flera olika sorters musik och sjunger gärna på svenska. Dan Anderssons Jag väntar vid min mila avslutade dagens musikunderhållning.

Årets mila släcks lördagen den 23 september då Konst Runt Möckeln pågår och rivs sedan ur lördagen den 1 oktober. Vi blev inbjudna för att se hur svart man blir under det arbetet.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Hur man ger äldre pigga smaklökar

Många äldre lider av aptitlöshet. Men om man renodlar smakerna kan man väcka aptiten.

Det menar **Karin Wendin**, professor i mat- och måltidskunskap vid Högskolan i Kristianstad. Hon berättade om det i ett radioprogram. Där fick man också höra **Helena Blomberg**, biträdande kostchef på Rosenlunds sjukhus, ge tips på hur man lagar mat som går hem hos de äldre.

Vad beror det på att en del äldre tappar aptiten? Det kan vara så att lukt- och smaksinnet försämras. Tyvärr är det inte så mycket att göra åt den rent fysiologiska förändringen.

Man kanske inte ska vräka på med en massa kryddor med olika smaker. I stället försöker man förstärka de smaker som maten har. Man kan salta lite mer och man kan också tillsätta lite grädde eller buljong.

Helena Blomberg förespråkar att man serverar tre rätter, förrätt, varmrätt och dessert. Man ska gärna ha en färgglad aptitretare som förrätt och allmänt tänka på matens utseende. En söt efterrätt kan vara aptitretande, som till exempel en bärkompott med grädde. Den som inte orkar så mycket annat kan få mer matlust när det vankas dessert.



En dessert med grädde kan väcka aptiten.

Det är viktigt att yngre personer som planerar mat försöker bortse ifrån tankarna på att det ska vara smalt och helst utan socker. Då har man nog tänkt fel, eftersom många äldre behöver extra näring. Då är lite grädde och ost bra att ta till.

Och hur är det då med matlådorna som många är hänvisade till? Alla vet väl att matlusten triggas av att det kommer goda dofter från spis och ugn



Ost kan förhöja smaken på många rätter.

under matlagningen. Man missar helt enkelt den viktiga delen av måltiden om man bara har värmt en portion i mikron.

Ovanstående text utgör huvuddragen i ett radioprogram som undertecknad fick tips om att ta fram på nätet och lyssna på. Det gav en hel del att tänka på.

Birgitta Hede

Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



Förra hösten provade vi (och gillade) en för oss ny lunchrestaurang: **Hugo** på Baggängsvägen 33 (tidigare Masten) tel 527 22, hemsida www.restauranghugo.se

Där består lunchmenyn av en köttträtt, en fiskrätt alternativt Veckans vegetariska, Veckans paj eller Veckans pasta. Som vanligt ingår smör, bröd, salladsbuffé, måltidsdryck & kaffe. **Pris 90 kr.**

Vi träffas där **tisdagen den 25 oktober kl 13**. Anmälan (helst) senast **måndagen 24 oktober** till expeditionen, e-post spfkarlsko-ga@telia.com eller tel 302 40.

Meddela samtidigt om du vill åka med i en bil eller har plats för passagerare i din bil. Det är också möjligt att åka buss. Linje 2 har hållplats Baggängsvägen.

Ingalill Ericson och Ulla Forsling



Örebro kammarmusik

Örebro kammarmusikförening är en ideell, fristående förening med ändamål att främja intresset för kammarmusik i Örebro och verka för ett levande musikliv i Örebro där kammarmusiken får en central plats.

I samarbete med Örebro Kammarmusikförening arrangeras en kammarmusikserie. Där hittar du konserter både med medlemmar av Svenska Kammarorkestern och ensembler från hela Sverige, varierande i både stil och innehåll.

Biljetter kan inte förbokas utan köps i samband med konserterna. Detta år hålls konserterna i Betlehemskyrkan på Sturegatan 9.

Linns café serverar "Afternoon tea" i kyrkans församlingshem kl 15, innan konserten börjar. Alla konserter är på söndagar kl. 16.00.

Konserter för spelåret 2016-2017:

Hungarian connection	16 oktober
Örebro Musikhögskola	6 november
The Morgan Consort	15 januari
En nordisk kärleksaffär	19 februari
Aprilsnö	19 mars
Kävesta Folkhögskola	23 april

Sök Örebro konserthus på Google. Där finns mer information om konserterna.

Vi har fått flera dikter från Folke Granath. En av dem publicerar vi här:

Din vän

Din vän är borta
du sörjer henne så
med allt vad hon gav
dej av glädje och
gamman.

Att gråta
är viktigt
för kroppen och själen
och för
återhämtningen.

Men nu är hon borta
och finns inte mer
gråt ut min vän
gråt ut.

För efter en tid
försök tänka efter
och kanske snart
kommer glädjen
tillbaka.

Månadsmöte

Tisdagen den 1 november kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program:

Bisquit Bay Boys underhåller

Namnet Bisquit Bay Boys kommer sig av (i brist på bättre) att flera medlemmar har eller haft anknytning till Käxsundet (Bisquit Bay) i Bjurtjärn.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.

Anmälan senast måndag den 31 oktober kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

*Siv Kanon
Marianne Leijder*



Friskvård för ALLA

DAVID TRÄNINGSCENTER

Telefon 595 95

Labinhöjdsvägen 2 • Följ oss på Facebook

Första träningspasset
alltid gratis.

Kostnadsfri introduktion
till styrketräning.

Keycard finns att köpa för 250 kr/år.

Öppettider:

Mån-tors 9-12, 16-20.30

Fredag 9-12, 16-18

Lördag 10-12

Söndag 15-19.30

SPF har planerat följande resor och aktiviteter:



Wermlands Opera, Karlstad Musikalen "Les Miserables"

Fredag 7 oktober. Pris: 665 kr

Les Miserables har gång efter gång framröstats som världens mest populära musical. 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.

Om du är intresserad: Ring och hör om det går att få biljetter!

Julbord på Pilskogs Vårds- hus i Eskilstuna och besök på Rolf Bergs keramik

Söndag 27 november. Pris: 750 kr

På väg mot Eskilstuna stannar vi på Skogshyddan i Strängnäs för kaffe. Vi fortsätter sedan till Torshälla där vi gör ett besök på Rolf Bergs keramik. Här finns mängder med keramik och det stora vid den här årstiden är naturligtvis de tomtar i olika utföranden som tillverkas där.

Efter besöket i Torshälla fortsätter vi till Eskilstuna och Pilskogs vårdshus. Här har källarmästaren dukat upp ett julbord som ska smaka gott. Detta blir vårt sista besök för dagen och vi startar sedan resan hemåt igen.

I priset ingår: Bussresa, förmiddagskaffe, besök på Rolf Bergs keramik och julbord.

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

Vi gör din värld tryggare!



Skilsmässa – Samboavtal – Testamente – Äktenskapsförord

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

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

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

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

 *Familjens jurist*
www.familjensjurist.se

Vi finns när du
behöver oss

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

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

Hembesök • Jour dygnet runt

Värmlandsvägen 2, Karlskoga
Tel. 0586-534 10

Varmt välkommen!



FONUS
fonus.se

Fria ord



Extrapriser?

Här är lite som jag har funderat på en längre tid. Extrapriser och rea i matbutikerna är lite oroande.

Den mat som vi borde äta och vi alla skulle uppskatta att de någon gång är lite billigare än vanligt är väldigt sällan extrapris på.

Det som är på rea eller extra billigt är sånt som oftast är väldigt onyttigt, kakor, godis, pizza, chips och mat som du bör äta väldigt sällan av.

Det vore mer tacksamt för oss alla om de kunde sänka priset på nyttiga födoämnen, ekologisk mat och vegetarisk mat som ofta är väldigt dyrt. Även de laktosfria produkterna borde det vara extrapris på lite oftare och de glutenfria produkterna skulle inte skadas av att då och då vara på extrapris.

Då skulle man ju välja att äta nyttigare och inte behöva äta sånt som gör att man egentligen inte mår så bra i kroppen. Alla skulle må bra av att äta nyttigare.

Gunvor Andersson

Vad tycker ni egentligen?

Vi undrar fortfarande vad våra medlemmar tycker om det ena och det andra.

Man måste inte ha dator och mejl för att skriva något. Det går bra att lämna en handskrivna text på expeditionen.

(Precis som i andra tidningar får man vara anonym men redaktionen måste få namnet.)

Redaktionen

Lär dig mer om datorn och internet

Kostnadsfri rådgivning

Internetcafé för seniorer

Lördagar

Kl. 11.00-14.00

Karlskoga Bibliotek

Info 0586-618 80

Kl. 13.00-16.00

Jämna veckor Nickkällan

Ojämna veckor Bergmästaren

Solbringen 31 oktober – 4 november

Kl. 9.30-12.00 måndag och torsdag

Kl. 12.00-16.00 tisdag, onsdag, fredag

Allt det här kan du lära dig:

Internetbank

Swish

Facebook

Lyssna på musik

Googla

Skype

Köp och sälj

E-post

E-legitimation

Mobiltelefon

Läsa e-böcker

Appar

Boka biljetter

Läsa tidskrifter

Bildhantering

1177 Vårdguiden

Du kan ta med din dator, telefon och surfplatta.

Tänk på att gynna våra annonsörer!

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

Seniorrabatt 5%
varje tisdag

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se



Reflexera i mörkret!

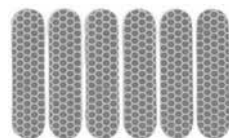
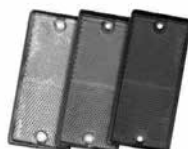
Snabbt blir de ljusa dagarna kortare, mörkret smyger sig på, det är höst och kallt. Då gäller det att klä sig varmt och se till att man syns i trafiken.

Reflexer är en färskvara så det duger inte att använda de gamla. Välsorterade affärer saluför färska reflexer. Bra med reflexer på skohälen, ankeln eller med rem i fickan. En reflexväst syns lång väg.

De flesta olyckor i trafiken beror på att man inte syns. En ficklampa syns bra och underlättar egen sikt.

Glöm inte reflexer på rollatorn, stavgångstavarna och sparken. Kolla även att du har varningstriangel i bilen.

Här är några exempel på reflexer:



De kostar ca 15 – 40 kronor. Billig livförsäkring!



En reflexväst går att få för ca 30 kr.

Enligt lag måste en cykel ha ringklocka och broms. Belysning och reflexer krävs bara vid färd i mörker. Röd lykta baktill, strålkastare med vitt/gult ljus framtill. Röd reflex baktill och vit reflex framtill samt vit eller orangegul åt sidan (ekrarna).

Per Aspeli



Så här ser en säkerhets-utrustad cykel ut.

PL's Hjälpmiddelsbutik

Återförsäljare för

Joya
beflügelt!

CINNAMON®



nordic cooker®

Gustavsgatan 25, 691 34 Karlskoga • Telefon 073-214 98 23

Öppet: måndag-torsdag 16.30-18.00, fredag 10.00-18.00

Rapport från Kommunala Pensionärsrådet (KPR)

I mitten av september var det åter dags för KPR-möte. Stor del av tiden ägnades åt granskningen av vårdkedjan utförd av Deloitte på uppdrag av kommunens förtroendevalda revisorer.

Annica Lilja och Jan Persson presenterade resultatet.

Frågeställningarna var följande:

- Vilka avtal finns mellan Regionen och kommunen?
- Finns överenskommelser avseende informations- och ansvarsöverföring även i samband med akutvård?
- Vilka styrdokument har kommunen utfärdat till sina respektive verksamheter?
- Vilka instanser har beslutat om dokumenten?
- Hur bedrivs arbetet i verksamheterna och överensstämmer det med vad som avtalats och vad som framgår av beslutande styrdokument?
- Har socialnämnden följt upp om avtal och andra styrdokument efterlevs? Hur går uppföljningen till?

Bedömningen

Granskningen visar på en rad gynnsamma aktiviteter och processer inom socialnämndens ansvar samtidigt som det finns områden som behöver utvecklas ytterligare inom verksamheterna.

Deloitte AB bedömer sammantaget att socialnämnden **inte** bedriver verksamheten så att en ändamålsenlig samverkan inom och mellan huvudmännen säkerställs och möjliggör en ändamålsenlig verksamhet.

De bedömer vidare att socialnämnden **ännu inte** har tillräcklig intern kontroll över informationsöverföring och arbetsformer inom vårdkedjan.

Deloitte AB lämnar rekommendationer. Socialförvaltningen redogör för åtgärder som

pågår, andra som ska påbörjas och för planering av kommande insatser.

Äldreplanen

Arbetet med Äldreplanen har äntligen startat. Anders Hedåberg (utredare) berättade om uppbyggnaden av planen, viljeinriktning, vad finns, vad behöver utvecklas, utvecklingsplan. Vad behöver andra aktörer göra utanför socialförvaltningen? Individanpassning?

KPR-ledamöterna kommer att följa arbetet med stort intresse.

Höjd maxtaxa

Riksdagen har beslutat om höjd maxtaxa inom äldreomsorgen från 48% till 53,92%. Med nuvarande basbelopp innebär höjningen 219 kr/mån, från 1772 kr till 1991 kr. De som berörs av en avgiftshöjning är inte de som har låga inkomster. Alla är garanterade ett förbehållsbelopp, en minsta disponibel inkomst efter att hyra och omvårdnadsavgift är betalda. I vår kommun föreslås ändringen 1 januari 2017.

Kön till vårdboende

Lisa Kihl redogjorde för kön till vårdboende. 6 personer köar till demensboende. I nuläget finns 1 plats. Ingen köar till 4 platser för personer med somatiska besvär.

Lisa Kihl avslutar sin tjänst sista oktober. Hennes efterträdare heter Maria Malmsten. Hon deltog i dagens möte.

Nästa KPR-sammanträde äger rum den 6 december. Rapporten kommer i januarinumret.

Britt-Marie Danielsson
Ledamot i KPR

Genom KPR kan man fråga kommunens representanter om angelägna saker. Kontakta KPR-ledamot eller någon i styrelsen om du har frågor.

Månadsmöte:

Den skandinaviska fjällkedjan

På månadsmötet den 6 september var Allan Hede engagerad för att berätta om den skandinaviska fjällkedjan. Allan började med att berätta lite om sig själv och sitt tidiga intresse för geologi. Han hade tänkt sig en yrkesbana inom geologi, men det blev istället materialteknik som han yrkesmässigt kom att ägna sig åt. Först som pensionär blev det tid att ägna sig åt geologi igen.

Dagens föredrag om den skandinaviska fjällkedjan, dess bildning, uppbyggnad och utseende hade han förra året hållit på Geologins dag i Arvika. Nedan följer en sammanfattning av föredraget.

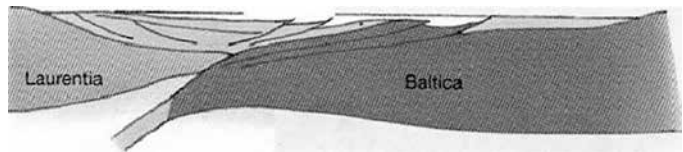
Fjällkedjan bildades för 500-350 miljoner år sedan vid kollision mellan den dåvarande nordamerikanska kontinentalplattan Laurentia och den nordeuropeiska plattan Baltica. Fjällkedjebildningen föregicks av omfattande sedimentation och vulkanism i det mellanliggande havet Iapetushavet. Urberget som bestod av granit ombildades delvis till gnejs. Vid kollisionen bildades stora berggrundssjok, s.k. skollor, som gled hundratals kilometer österut in över den nordeuropeiska plattan.

Först kom man fram till att det fanns tre huvudskollor – nämligen övre, mellersta och undre. Sedan konstaterades att det fanns en ovanpå den övre och då kallades den för den översta. Erodering och nedbrytning av bergskedjan satte genast in och fortsätter ständigt.

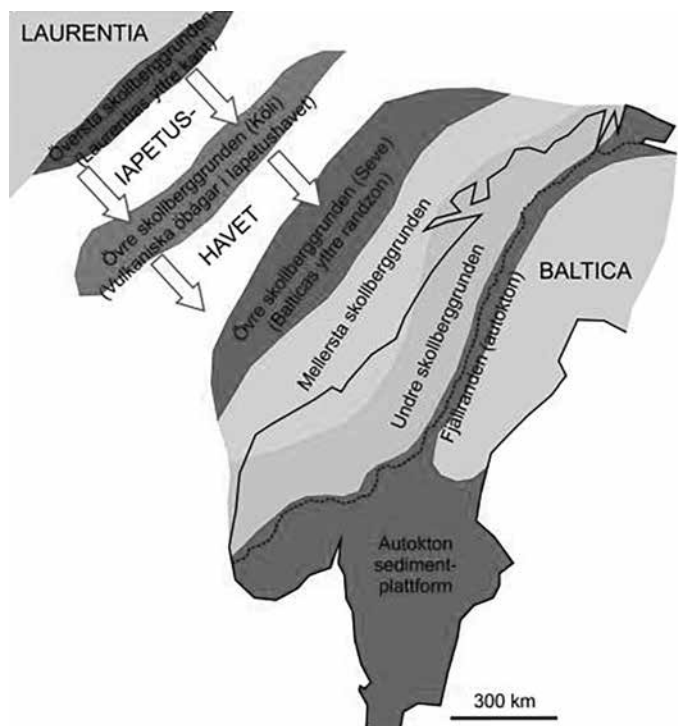
Allan visade bilder genom olika tvärsnitt från norr till söder då han också förklarade vad som hänt. Han visade fantastiska bilder från hur naturen ser ut idag efter miljontals år av ombildning. Ibland sticker den hårda graniten upp som ett bevis på tidigare stadier av fjällkedjans utveckling.

Det är roligt att höra någon som är så insatt som Allan förklara de olika skeendena. Att han också illustrerade sin berättelse med fantastiska bilder gjorde inte saken sämre.

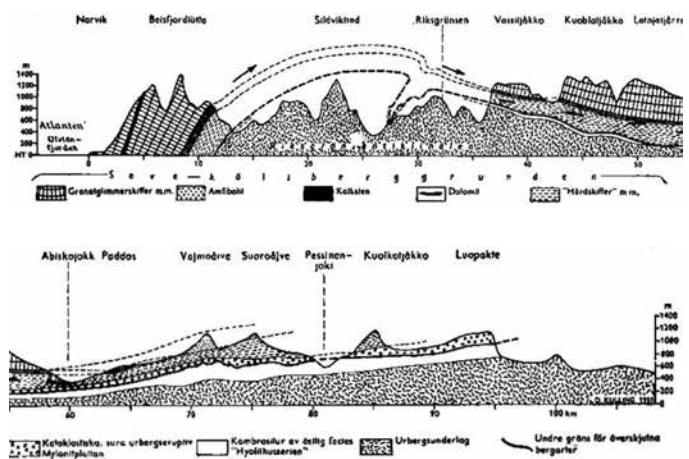
*Text: Majken Lasson
Bilder från föredraget*



Kollision mellan Laurentia- och Balticaplattorna, varvid Laurentiaplattan pressades upp på Balticaplattan.



Ursprungligt läge för skollorna som byggde upp den skandinaviska fjällkedjan.



Profil genom fjällkedjan Narvik – Latjatjärro (övre bild) och fortsättning österut (nedre bild).

De tre första bilderna är från Narvik-Torneträskområdet (jämför med profilen)



Rombaksfjorden med Narviksfjällen i bakgrunden.



Utsikt från Nuolja österut över Torne träsk.



Lapporten, en U-dal i den hårda amfibolitskollan.

Kebnekaisemassivet



Har Du också fått en släng av ÅNK? När Du läst sidan kanske du vet svaret!

Varje morgon när jag slår på min facebook på datorn möts jag av rubriken "Vad gör du just nu?"

Den är lite uppfordrande och inte vill man t.ex. svara: tar ur papiljotterna! Men idag har jag bestämt mig för att svara ärligt! Sitter med Cecilia Hagens senaste bok i hennes Kulla Gullaserie och där står det "en spade är en spade"! Med detta menar hon nog att man skall kalla saker vid deras rätta namn.

Alltså: jag håller på att dödssanera! Låter det makabert? Inte alls, för under de senaste 4 åren har vi haft två dödsfall i familjen, som i första hand min dotter fått reda ut och hantera. Det är fullständigt otroligt vad man samlar på sig under sin levnad.

Regel nr 1: det gäller att stålsätta sig. Ta t.ex. alla dess härliga barnteckningar! Handen på hjärtat, hur ofta tar ni fram dem och tittar, njuter, suckar av vemod över tiden som flytt? Och alla dessa gamla kläder som jag inte har nänts kasta eller skicka iväg till insamlingar eller s.k. recycling. Dom är ju av så goda kvaliteter, gubevars! Nej, nu skall det väck, det blir ju säkert tillräckligt för mina efterkommande att släpa iväg med ändå. Affektionsvärden är ju sällan något man delar med barn, barnbarn och barnbarnsbarn – de blir så att säga en smula avslagna för varje generation. Så jag fortsätter att dödssanera.

Något jag ofta retar mig på är alla dessa bokstavskombinationer (ofta sammandrag av företag, föreningar, sjukdomar m.m.) som det vimlar av i media. Nog kunde man i tidningsartiklar åtminstone initialt skriva ut det fullständiga namnet en gång! Nu har jag i alla fall lärt mig en ny sådan förkortning, återigen via Cecilia Hagen, min favoritkäsör. Ordet är ÅNK = Åldersbetingad Ned-sättning av Korttidsminnet. Jag känner att jag börjar få en släng av ÅNK. Det gör inte ont, men är en smula retsamt. Häromveckan försökte jag t.ex. komma på vad jag lagat till middag de senaste dagarna och fick verkligen kämpa för att komma på det. Jag vill ju så gärna se till att variera kostintaget lite. Så nu skall det skrivas ordentliga veckomatsedlar. Men när jag i saneringsarbetet hittar

ett klasskort från första klass 1935 kan jag räkna upp namnen på varenda unge – jaja man kan inte få allt här i världen, men nog vore det mer praktiskt att minnas vad som hände förra veckan än för 77 år sedan.

För övrigt tycker jag att vi har haft en osedvanligt trist novembermånad vädermässigt sett. Vis-a-dagar har jag fått ha lampor tända hela dagen. Men nu vänder det snart. Redan till advent brukar jag bli lite gladare till sinnes när man får njuta av alla adventsljusen i fönstren hemma och runt omkring i grannskapet. Att det sen är lika skönt att få plocka bort dom efter helgerna är en annan historia. Några tomtar och troll eller annat julpynt tar jag numera aldrig fram (bör bli nästa saneringsobjekt) eftersom jag under den helgen alltid bjuds till ett barnbarn. Det får räcka med lite julblommor och levande ljus, men tänk på brandfaran!

Till slut önskar jag er alla läsare av Månadsnytt en riktigt skön och God Jul – vem vet, kanske drabbar jag er en och annan gång även 2013.

Hej då och tack för i år!

Ulla



Ur
Gunilla Dahlgrens
Ingen ålder för
en domkyrka

? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Jag har valt ut svenska städer och översatt till engelska. Vilka är städerna? Förklarande exempel: Charleswood = Karlskoga.

1. Where the sun sets between two vowels of the same kind
2. Wake up lake
3. The king's river
4. Straw town
5. Bet stone
6. Oak lake
7. Animal's islet
8. Lime tree mountain



Svar i nästa nummer.

Svar på gåtorna i augustinumret:

1. Är tvillingar olika? **Nejlika**
2. Kännetecknar elektriker. **Kanel**
3. Manlig fröken ur? **Timjan**
4. Gör laget före matchen? **Peppar**
5. Önskar föräldrar när barnet ska sova? **Senap**
6. Där båten lägger till. **Kajenn**
7. Lösenord för rövare? **Sesam**
8. Man från finlandsbåt? **Persilja**
9. Duktig trafikant? **Körvel**
10. Ett slags kyrkobyggnad. **Basilika**

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

Sir Henry har med för-tjusning läst Mark Leven-goods och Unni Lindells bok "Gamla tanter lägger inte ägg" med citat från barn från 5 till 10 år.

Han har valt ut några svar från deras intervjuer.



Jag tycker att alla barn och alla gamla ska vara vänner och så kan de som är mittemellan kriga.

Anniken, 6 år

Gamla människor har mer erfarenhet. De förstår saker som sitter djupt i själen och de liksom lyser upp vardagen.

Marius, 7 år

Man kan använda gamla människor till krammänniskor. De kan berätta sagor och grädda våfflor och göra barnen trygga.

Mark, 6 år

Om man börjar bli gammal och kommer på att man inte vill dö kan man bara ta vitaminpiller och avföringstabletter.

Nina, 6 år

Det är inte svårt att bli gammal. Det är bara att följa med strömmen.

Linn, 6 år

När man börjar bli gammal blir det svårare och svårare att röra på kroppsdelarna och att skilja dem från varandra.

Axel, 9 år

Gamla människor är inte så friska. Ofta brukar de inte gå raka från brevlådan till kaffekoppen.

Lisen, 6 år

Den fysiska skillnaden på gamla och unga människor är att det knarrar i kopplingarna och att de ofta är mer utdragna i benen.

Fabian, 6 år

Man förstår att man är gammal när man inte orkar gå ända dit man ska.

Viktor, 7 år

Ett pensionärshem är en sorts kennel för gamla människor. Familjerna kan lämna de gamla där om de ska åka på semester eller vill vara ifred. Fast de behöver inte ha koppel på sig.

Pelle, 6 år

Hurtigruten 2017



Lyngenfjorden med Lyngenalperna i bakgrunden. På våren före 31 maj gör fartygen en tur in i fjorden. (Lyngenalperna härrör från Lapetushavets botten).



Trollfjorden på Lofoten är 2 km lång och 100 m bred. Om vädret tillåter gör kaptenen en sväng in i fjorden på sydgående tur.

Allan Hede nämnde i sitt föredrag på månads-mötet att han och Birgitta avser att göra en resa med Hurtigruten från Kirkenes till Bergen nästa försommar. Han ställde frågan om det möjligen fanns flera som var intresserade av en sådan resa. I så fall finns det kanske förutsättningar att ordna en gruppresa. Många verkade intresserade och därför kallades de till ett möte på Träffen den 19 september.

På mötet som hade samlat 15 personer diskuterades intresset för en sådan resa samt tänkbar omfattning och tidpunkt för resan. Allan hade inför mötet sammanställt diverse uppgifter om Hurtigruten, bl.a. pris för olika hyttkategorier och resetillfällen under sommaren. Vi enades om att slutet av maj var den bästa tidpunkten med tanke på midnattssol, väder och pris.

Fyra avresedagar från Kirkenes är tänkbara, 26, 27, 28 eller 31 maj.

En resa med start någon av dessa dagar kostar från 11 349:- (insides basic) inkluderande flyg Gardermoen-Kirkenes och Bergen-Gardermoen samt resa Kirkenes-Bergen med modernt Hurtigrutenfartyg och helpension. För en bra utsideshytt (outsides select) och helpension blir priset drygt 17 000:-.

Vi beslutade att under närmaste vecka noggrant tänka igenom vad vi vill för att vid nästa möte den 26 september kl. 10 på Träffen kunna ta beslut om resan. Vi beslöt också att vi ska informera vänner och bekanta om resan. Vi hoppas bli tillräckligt många för att kunna ordna bussresa till och från Gardermoen till rimligt pris. Det går om vi blir ca 15 deltagare.

OBS! Man kan anmäla sig till resan även efter 26 september, men vänta inte för länge.

För ytterligare information kontakta Allan Hede, tel. 0586-536 02.

Program för Anhörig- och äldredagarna

Datum	Tid	Plats	Program
4 oktober	18.00-19.30	Karlskoga lasarett Föreläsningssalen	Att komma hem - en film om demens Med tid för reflektion med minnsteamet.
5 oktober	13.30-14.30	Nya Folkets hus Biosalongen	Föreläsning av Lillemor Nyberg: Om fysisk aktivitet
5 oktober	14.30-17.00	Nya Folkets hus Källaren	Aktiv mässa med bland annat provsmakning, tipspromenad och prova-på-aktiviteter.
6 oktober	18.00-19.30	Karlskoga lasarett Föreläsningssalen	Föreläsning av Johanna Kagrup: Energi, lugn och styrka till dig som anhörig