

Månadsmytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 7 – Oktober 2016

Årgång 32



Vid Bjurbäckens slussar kan man få ro och energi i den vackra naturen. Foto: Jan Sjögren.

**En händelserik
tid i
Bofors
historia.
Läs på sidan 4**

**Zarah Leander
på
Funktionärs-
träffen
Läs på sidan 5**

**Det hände
mycket på
äldre- och
anhörigdagen.
Läs på sid. 12-14**

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt fredagen den 11 november kl. 16.00.

Distribution fredagen den 25 november.

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. Anmälan till exp. tel. 302 40
senast måndag 14 november kl. 11.30.

Se notis!

Måndag 21 november kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Gunilla Holmberg, Kilstavägen 1 B
Elisabeth Josefsson, Nyponvägen 25

Våra arrangemang
sker i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan



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*

Tänk på att gynna våra annonsörer!

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

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
SPE, Solbringen 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

Vi får så många tips och råd på hur vi ska leva för att förbli friska och krya och bli riktigt gamla. Råden har ofta varit att äta mindre och mer näringsrikt vilket ofta inneburit att skära ned på det man gillar allra mest. Nu har nyligen en ny rapport kommit som Region Örebro län gett ut ett litet häfte om. Häftet har fått namnet Bättre balans - ge maten en chans. Vad är det för nyheter?



Många nya data talar för att det inte alls är särskilt bra att vara smal när man kommer upp i medelåldern utan att de som har ett lite högre BMI har bättre prognos än någon som är normalviktig. Men det står **lite** högre BMI. Det betyder alltså inte att nu är det fritt fram. Det första som står att läsa är att grönsaker, frukt och bär är viktigt hela livet. Det visste vi redan och det instämmer vi gärna i. Det som är mest anmärkningsvärt är att där sägs att proteinrik mat är särskilt viktig. Som senior behöver man mer protein än när man var ung. Ett tillräckligt proteinintag kan minska åldersrelaterad muskelnedbrytning och hjälper till med återhämtningen efter sjukdom. Man kan ha handflatan som mätare på hur stort ex en köttbit skall vara för att vara nyttig, proteinrik och hälsosam.

Det har varit många turer och insändare angående ”den bussiga bussens” nya tider och sträckor. Nu verkar det som om man tänker titta igenom och ändra på det som blev galet. När något uppstår som försämrar eller för den delen inte förbättrar det som är dåligt för pensionärer, är det viktigt att vi genast tar itu med problemet. Det är detta som vår organisation SPF Seniorerna har som ett av sina viktiga uppdrag. För att göra det på ett bra sätt behöver vi få reda på vad som behöver ändras. Ring eller skriv till oss i styrelsen. Ni kan också framföra det på våra möten som vi arrangerar. För mötena är också viktiga dels som en mötesplats där vi kan prata med varandra och umgås, dels som förströelse och information. Vi försöker blanda så att alla medlemmar någon gång under året får just det man önskar.

Innan tidningen kommer ut kommer vi att ha Vetgiriga Veteraner som handlar om hörsel och syn. De sägs att får man problem med synen går man och gör en synundersökning inom sex månader. Får man problem med hörsel går man och kontrollerar efter cirka 5-10 år.

Det verkar som att vi pensionärer till 2017 skall få en uppräknings av pensionen med upp till ca 2,8 %. Det är en liten återhämtning men än återstår det många procent innan vi tagit ifatt det vi förlorat under åren. Vi kan också läsa att många pensionärer förlorar tusentals kronor på grund av att man inte söker bostadstillägg. Många pensionärer menar att man inte vill söka och leva på bidrag. Då måste man komma ihåg att bostadstillägget inte är ett bidrag utan intjänade pensionspengar. Hjälpt gärna till och förmedla detta.

Tillsammans får vi kämpa på. Ingen annan gör det åt oss. Vi skall också kämpa för att vi får ett gott och innehållsrikt pensionärliv. Det innebär att vi måste ändra ordet skäligen som nu står till ett bättre och mer positivt ord.

Siv Kanon

Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 15 november kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program:

Helena Frisk Wesström: Bättre hälsa med starka ben

Helena deltar i ett samverkansprojekt mellan Idrottsmedicin Örebro Län, Örebro Läns Idrottsförbund och Region Örebro Län. Projektets målsättning är att sprida kunskap och att förebygga kroniska sjukdomar.

Vi får lära oss självtester och att träna benmuskulerna.

Avsikten är att träningen skall bidra till god hälsa och minskad risk för våra kroniska sjukdomar.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.

Anmälan senast måndag 14 november kl. 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post sfpkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

*Gunnel Ringman
Sten-Åke Bengtsson*

Läs mer om detta i referatet från Lillemor Nybergs föredrag på sidan 12. Alla som var där förstod hur viktigt det är.

Vetgiriga veteraner med SPF den 20 september

Ämnet var "Från Indienordern till Saab Dynamics" med Tomas Samuelsson.

Tomas är idag pensionär men jobbar som rådgivare åt Saab's VD Håkan Buskhe. Tomas tillbringade 27 år i Karlskoga och 3 år i London.

Den 16 maj 1978 började Tomas i Bofors. Han hade tidigare gjort sitt examensarbete om "Industrirobotar" i Bofors. Detta ledde till nytt ekonomisystem, artikelsystem m.m.

På den tiden gick man inte till tjänstemännens Bruksmäss förrän halv ett, eftersom äldre tjänstemän hade sina "särskilda" bordsplatser. Disponent Winberg krävde både uppsträckning och lojalitet. Genom Intressekontoret kunde man få hjälp med ekonomiska tjänster.

År 1979 infördes flexitid, vilket ledde till köer vid stämpelklockan. Man kunde ju tjäna sex minuter om stämplingen hamnade på rätt klocksida. 1981/82 slutade artilleridirektör Pålsson och Ardbo efterträdde.

Vapenexport och licenser diskuterades. Nya regler infördes, eftersom England hade nyttjat licenstillverkning av Carl Gustaf-systemet och spritt dessa lite varstans i världen. Ny organisation infördes med olika divisioner. Det blev varsel och 374 fick sluta. Ny organisation som medförde omflyttningar. Svenska Freds- & Skiljedomsföreningen anmälde företaget för olaga vapenexport av Rb70 till Dubai och länderna däromkring. Carlberg döpte om företaget till Nobel Industrier. Låg beläggning.

Som tur var kom Indienordern med stort kallas i Nobelhallen. Mutanklagelser. Algernon föll framför tunnelbanan, Ardbo fick gå, Morberg satt en "stund" innan Linderoth kom. Det blev samgående mellan FFV och Bofors till Swedish Ordnance med en "torktumlar-symbol".



En del av den ovanligt stora skaran åhörare. Foto: Per Aspeli

Sjölin kom och det blev kaos. Boforspilen togs ned, "Cylinda" upp. Sjölin bort och Boforspilen kom upp igen.

Nu kom VAS 97 utredning, där alla skrymslen och vrår gick igenom. Det var en kraftsamling för att överleva: Ny organisation. Zakriksdalsverken och Vingåker flyttades. PV och finkaliber berördes, liksom Saab robot i Linkö-

ping. Saab köpte hela Celsius. Bofors Weapon Systems såldes till USA. Josefsson kom, nu blev det också kaotiska möten. Forsmark kom tillbaka.

År 2004 blev Tomas "platschef" i Karlskoga inom missiler. Namnet blev Saab Bofors Dynamics. Tomas blev "chef" för Europalanseringen och fick flytta till London år 2012. Där var han verksam i tre år.

Tomas litar aldrig på politiker, men han tror på högteknologi, konkurrenskraftiga produkter, bra nätverk och vässad organisation.



Tomas Samuelsson, en trevlig bekantskap som hade mycket intressant att berätta . . .

Foto: Per Aspeli

... ofta med stor inlevelse som vi ser här.

Foto: Gunvor Andersson



Funktionärsträff

Årets funktionärsträff hölls på Solbringen.

Siv Kanon hälsade alla välkomna och berättade att det först skulle bli underhållning, sedan kaffe med presentation av olika funktioner och till sist dragning på lotteri.

Pianisten Per-Olof Grumer kom först in. Han började spela den bekanta melodin "Vill ni se en stjärna...". Och mycket riktigt, in svepte en riktig diva i rött lockigt hår, elegant långklänning och fjäderboa. Det var verkligen Zarah Leander!



Zarah Leander i full aktion utstyrd som en riktig diva.

Foto: Jan Sjögren



Hon sjöng både den sången och alla de andra låtarna vi förknippar med Zarah med inlevelse och bravur. Zarahs djupa altröst var ett rent nöje att lyssna på och hon avslutade med Värmlandsvisan.

En stor diva med stora gester!
Foto: Gunvor Andersson

Efter avslutad sångkavalkad åkte den stiliga peruken av och fram trädde en äkta värmlänning (Zarah var ju också från Värmland), Leif Johansson från Kil. Han var kyrkvaktmästare i mer än 20 år och sången kom in sent i hans liv.



När peruken åkte av kom Leif Johansson fram.

Foto: Jan Sjögren

Han berättade att han ville bli konstnär, men mamma sa ifrån med motiveringen att "dom bara blir alkoholister och knarkare". Konsten fick bli ett fritidsnöje. Bland annat både tillverkar och samlar han tomtar och 2784 stycken ska fram till jul. Karikatyrer har han också gjort. Debutsången var vid ett julbord i ett kyrkligt sammanhang. Vi fick på slutet också ett litet smakprov på Leif som Julia Cæsar.



Vi ger en stor eloge till den skicklige pianisten Per-Olof Grumer. Han såg så här glad ut hela tiden. Foto: Jan Sjögren

Det blev kaffe och tårta och under tiden plockade Siv upp olika funktionärer på scenen för presentation. Det var bl.a. styrelsen, Månadsnytt, expeditionen och hemsidan, så nu vet folk hur vi ser ut.

Text: Birgitta Hede

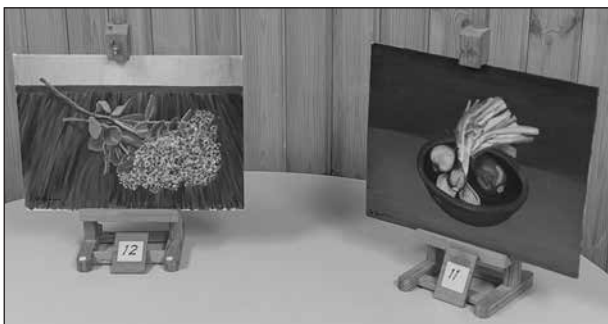
Konst runt Möckeln september 2016

Vi startade vår konstrundvandring i SPF:s Träfflokal. Bland det första vi såg där var ett framdukat kaffebord och vi mötte de flesta medlemmarna i Månadsnytt's redaktion.



Majken Lasson och Gunvor Andersson tar för sig av kaffebordet.

Sen gick vi runt och beundrade den konst som fanns i lokalen. Allt från små inramade vävda tavlor med motiv från Bohuslän, till vävda mattor, målade tavlor med olika motiv som blommor, cirkus, porträtt m.m. och smycken av olika slag. Majken Lasson stod för de vävda konstverken och Gunnell Grahn hade målat tavlor och tillverkat smycken.



Two av Gunnell Grahns tavlor.

Nästa stopp blev mötesplats Alfred Nobel. I Lillstugan fanns tecknat, måleri och grafik. Vi pratade med flera utställare samtidigt som vi beundrade deras konst. Det fanns flera personer som framställde keramik via rakubräning. Sådan konst fanns även i Granbergsdal.

Vi fick information om tekniken av Miriam Elofsson och vi besåg skålar, prydnadsfigurer och keramiksmücken. Dessutom såg vi tavlor i olika utföranden, böcker, foto, leksaker, skulpturer, kort som kan användas vid gratulationer t.ex.



Eva Sandström diskuterar med Miriam Elofsson, konstnär med rakubräning. Hon har verkstad på Korpkullen och rakuugnen är i Granbergsdal.

Sen fortsatte vi till foton. Dessa var inte riktigt min stil. Väggar var fyllda med väldigt stora svartvita foton. Däremot gillade vi foton på hotell Alfred Nobel från bl.a. flera platser som vi besökt i Karlskoga och Bjurtjärn.

Sista etappen blev Krukmakargården där vi såg deras egen tillverkning och även träffade flera gästkonstnärer. Här fick vi se olika hattar och tillverkning av dessa, tavlor med olika naturmotiv, pärlarbeten, miniatyrer, skulpturer och mera smycken innan vi tittade in i keramikverkstaden.



Keramikern Lennart Eisenhart i verksamhet på Krukmakargården.

Det var en intensiv och spännande utflykt denna gråvädersdag med många intressanta möten.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Vi har lite utrymme över och här kommer en riktigt kraftig dos nostalgi:

Sången om SPF

(publicerad i Veteranposten april 1989)

Melodi: "I sommarens soliga dagar"

*I livet vi nått fram till hösten
men sången som stiger ur bröstet
förtäljer att hoppfull är rösten.
En optimist
finns inom oss helt visst.*

I SPF

*vi möts till träff
som vanligt stämningen är god.
Oss livet lärt
att hålla kärt:
ett glatt humör och prima mod.
Fast komna en bit upp i åren
vår framtidstro
är god må alla tro.*

*Visst känner ibland vi nån krämpa
den får dock ej livslusten dämpa.
Vi hoppfullt blott vidare kämpa.
Ej klaga ty
det trist är blott att gny.*

*Vi vörda vill fädernas kyrka
en tro skänker livsmod och styrka.
Vi flärd ej och fåfänga dyrka.
Nej kvalitet och flit och idoghet.*



Tidningen Seniorens hette tills helt nyligen Veteranen, men från början hette den Veteranposten.

Man skriver att det är en sång som verkligen är användbar i olika SPF-sammanhang.

Kanske ändå inget för våra Månadsmöten? Den känns lite gammaldags.



*Vi spar ej på sorg och bekymmer
men gläds åt allt gott livet rymmer.
Det vackrast ju är när det skymmer
och solnedgång
bebådar svanesång.*

En önskan från SPF-leden:

*O, måtte vårt älskade Sweden
allt framgent få åtnjuta freden.
Må krigets brand
ej hemsöka vårt land.*

I SPF

*vi möts till träff
vi glatt och trivsamt ha förstås.
Det är ej skryt:
ett glatt gemyt
är kännetecknande för oss.
Fast komna en bit upp i åren
vå' positiv
ett prima ledmotiv.*

Som upphovsman står **Enar Gustavsson**, Lilla Edet, men det är **Inge Liljegren** som har hittat denna hurtiga sång och överlämnat den till redaktionen.

(Beträffande nostalgi så var det väl närmast en överdos?)

SPF har planerat följande resa:

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

Söndag 27 november. Pris: 750 kr

Vi stannar först på Skogshyddan i Strängnäs för kaffe. I Torshälla gör vi ett besök på Rolf Bergs keramik. Här finns mängder med keramik och det stora vid den här årstiden är naturligtvis olika tomtar.

Vi fortsätter till Eskilstuna och Pilkrogs vårds-
hus. Här har källarmästaren dukat upp ett julbord.
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.**

Värva en medlem – få en Sverigelott

Medlemmarna är förbundets viktigaste resurs. Ju fler vi är desto större inflytande får vi som seniorernas röst i samhället. Med fler medlemmar i föreningen skapas möjlighet till nya roliga aktiviteter och fler som kan hjälpas åt att driva och utveckla verksamheten.

Du har säkert vänner, grannar eller tidigare kollegor som inte ännu är medlemmar i SPF Seniorerna. För varje ny medlem* du värvar under oktober, november och december får du en Sverigelott (värde 25 kr).

*Som ny medlem räknas den som har betalat medlemsavgift.

Gör så här:

1. Rekrytera en ny medlem
2. Gå in på www.nymedlem.se
3. Fyll i de uppgifter som efterfrågas

Inom några veckor skickar förbundet en Sverigelott med posten till dig.

Du kan också skicka dina uppgifter samt uppgift om vem du värvat med e-post till:
nymedlem@spfseniorerna.se

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

Viltolyckornas tid!

Nu är det dags att ge ett varningens ord för viltolyckorna. Under hösten och vintern ökar viltolyckor markant. Vi vill därför påminna dig om att ta det extra lugnt på vägarna!

Var försiktig i skymning och gryning

När solen går upp på morgonen och ner på kvällen är det mer farligt på vägarna. Då är de vilda djuren som aktivast. Tänk på att hålla extra uppmärksamhet då. Och framförallt, håll hastigheten!



Älgar är farligast att krocka med

De flesta viltolyckor ger bara skador på din bil. Att krocka med en älg är däremot alltid farligt. Var därför speciellt försiktig under tider när det är älgjakt.

Lägre självrisk vid viltolycka?

Du är väl rätt försäkrad om olyckan skulle vara framme? Kontrollera med ditt försäkringsbolag att du har rätt sorts försäkring för viltolyckor.

Text: Gunvor Andersson

Foto: Jan Sjögren

Höstvandring i Murstensdalen

Dagen var den 19 september. Solen lyste från en klar himmel och det var alldeles vindstilla. Tjörnarna låg alldeles blanka och speglade himmel och skog. Murstensdalen är det mest vildartade av naturreservaten i Örebro län. Bortsett från en tidig bosättning har här aldrig funnits någon bofast befolkning.



En av de spegelblanka tjörnarna i Murstensdalen.

Vi har dagen på oss och tar det lugnt med flera pauser. Vad som då slår oss är att det är alldeles tyst, inte minsta ljud av trafik eller civilisation. Vi kan riktigt "höra" tystnaden. Och mobiltäckning finns nästan inte alls. Vill man uppleva denna ro i orörd vildmark är det hit man kan ta sig.

Text och foto: Jan-Olof Forsling

Seniorrabatt 5%
varje tisdag

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA

Månadsmöte med Mats Strandberg

Mats Strandberg hade som 16-åring två idoler och han ville bli som dessa båda. Den ena idolen var Lennart Hyland, den andra Bosse Parnevik.

Journalistkarriären startade redan vid 17 års ålder då han sände in ett ljudband till Sven Jerring, och han började därefter jobba på ungdomsradion, TT, Radiosporten. Sedan slutet av 1960-talet var han specialiserad på tennis, bordtennis och boxning.

Han blev kallad ”Radiosportens smattrande ordkulspruta” av Lars-Gunnar Björklund. Han gick i pension år 2011 och har, vid sidan om sin journalistiska verksamhet, även arbetat som komiker och imitator och det var som sådan han kom till Solbringen den 4 oktober.

Mats började sitt framträdande med att be om en applåd och berätta en rolig historia om en annan snabbpratare, Åke Strömmer. Dennes hustru sa att hon föredrog att höra maken på radion, eftersom den gick att stänga av. Där kom dagens första men inte sista skratt från publiken.

Det kom många fler skratt under hans framträdande som olika skådespelare, TV-reporter, politiker, sportutövare, krögare, företagsledare, författare, söderkisar, regissör, komiker, kungen, musiker och kriminalprofessor Leif G. W. Persson. Ingen kvinna imiterades dock.

Allt skedde i ett snabbt tempo och det var imitationer blandat med roliga historier och händelser. Vi fick också höra hur karriären som imitator började men inte när den startade. Starten kom sig av att han var väldigt förtjust i Arne Thorén och nattetid gömde radion under kudden för att ligga och lyssna på hans boxningsreferat. Han skojade om att han kunde imitera redan innan han började prata.

Rekvisitan bestod av ett flertal kepsar och ett par mörka glasögon men det räckte långt. Under den nära timslånga föreställningen blev det många skratt och applåder från de runt 70 personer som var i lokalen och lyssnade. Avtackning skedde med blommor före sedvanligt fika och lottdragning.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren



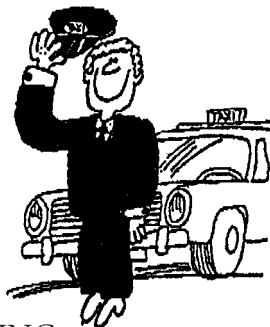
Det var ingen brist på inlevelse när Mats Strandberg berättade och imiterade.

TAXI KARLSKOGA DEGERFORS AB

Vissa taxiföretag är bättre än andra

För din skull

ÖPPET
DYGNET
RUNT



RING

0586-362 00

Färdtjänst	0586-568 00
Sjukresor	0771-92 00 00
Telefax	0586-582 04
Kontor	0586-306 20

Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



Tisdagen 22 november träffas vi omkring kl 13 på **Restaurang Pärltuppen** (Källmossvägen 5, f d Brickegårdsverkstaden).

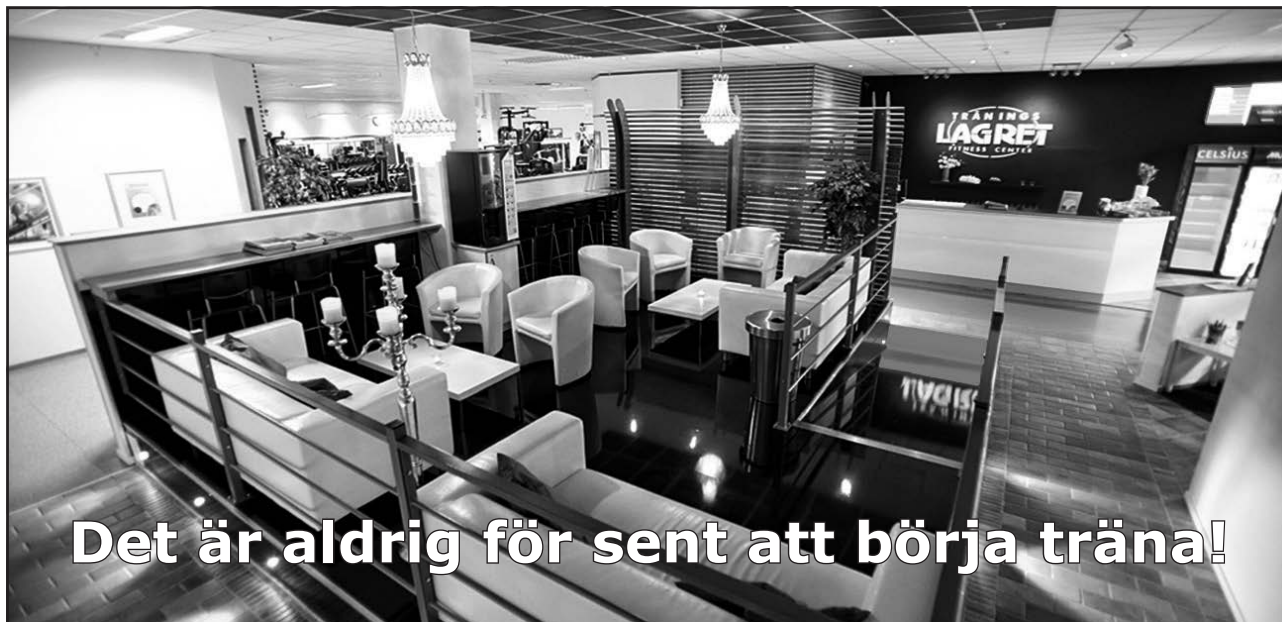
Dagens rätt kostar 95 kr, vilket inkluderar sallad, smör, bröd, dryck & kaffe.

Se aktuell matsedel på www.parltuppen.com.

För att kunna boka bord vill vi gärna få en anmälan (ej bindande) till exp. tel 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com senast måndag 21 november kl 11.30.

Tidigare var det lätt att åka buss till restaurangen, men nu rekommenderar vi **samåkning** i bil. Tala om när du anmäler dig, om du vill åka med eller kan ta passagerare.

Ingalill Ericson och Ulla Forsling



Det är aldrig för sent att börja träna!

Är du senior eller har ett FaR-recept. Då bjuder vi dig på en gratis introduktion. Ring och boka tid med Ulrika, tel 0586-339 00. **Varmt Välkommen!**

TRÄNINGSS
LAGRET
FITNESS CENTER

"Ditt besök hos oss ska bli Din bästa stund idag!"

Centrumleden 21 A, Kulanhuset • Telefon 0586-339 00 • www.traningslagret.com

Om fysisk aktivitet

Föreläsning av Lillemor Nyberg specialist i allmänmedicin, MD

Vi fick höra en föreläsning om fysisk aktivitet och dess påverkan på hälsan, ett område dagens föreläsare gjort propaganda för under många år. Hon är numera förankrad vid Örebro universitet vad gäller ett pågående forskningsprojekt.

Lillemor Nyberg var en av de första i vårt område som började med FAR, d.v.s. Fysisk Aktivitet på Recept. Hon har nyligen disputerat om hur fysisk aktivitet påverkar alla delar av kroppen. Det är viktigt med stark benmuskulatur. Redan från ca 20 år minskar vår muskelmassa. En orsak är mycket stillasittande. I 50-årsåldern tappar man 1 – 2 % per år. Mellan 50 – 70 år tappar man 15 % på tio år. Mellan 70 – 80 år är förlusten 30 % per år.

Vid dagens föreläsning visade Susanne Jansson (deltagare i projektgruppen) hur man tränar på ett enkelt sätt i hemmiljö. Alla som kommer till vårdcentraler i västra länsdelen ska erbjudas självtest för att må bättre, då hela kroppen påverkas positivt av fysisk aktivitet, oavsett diagnos. Bland diagnoser nämndes diabetes, högt blodtryck, artros, cancer, demens med mera. Hon påpekade flera gånger att träningen är en färskvara och att promenader endast förbättrar konditionen. Bäst effekt får man



Lillemor Nyberg, engagerad föreläsare.



Susanne Jansson demonstrerar en av övningarna.

om man samtidigt styrketränar genom att t.ex. använda klivlådor. Det räcker med ca 30 minuters träning 5 dagar/vecka för att man ska må bättre.

Det är aldrig för sent att börja träna och man ska aldrig stressa sig genom någon övning, då detta kan leda till smärtor, utan allt ska ske i ens egen takt. Hellre träna en kort stund varje dag än inget alls. Lillemor påpekade att man kan göra sin träning till en del av vardagen t.ex. genom knäböjningar vid tandborstning och dusch.

Man bör resa sig upp efter 20 minuters sittande och inte glömma att sträcka ut kroppen, och även sträcka på sig så att man försöker "göra halsen längre". Man undviker då problem med stela leder och underlättar också andningen.

I väntrummet på vårdcentralen upptäckte jag tidningen Din seniorhälsa. I den finns ett avsnitt om träning vid artros. Lillemor Nyberg uppmanade de som har datavana att titta in på sundkurs.se. Alla deltagare fick en broschyr om Självtest benstyrka. Detta viktiga ämne tas upp på Vetgiriga veteraner den 15 november av den tredje personen i projektgruppen (se notisen).

De flesta fick nog en tankeställare – för visst hoppar man över att anstränga sig. Det är ju enklast att låta bli.

Text: *Eva Sandström, Majken Lasson*

Foto: *Jan Sjögren*

Mässa i källaren på Nya Folkets hus

Efter föreläsningen var det så dags att gå ner i källaren tillsammans med många andra och bese en aktiv mässa med ca 30-talet utställare inom ett flertal områden. Bland annat fanns kommunens nyinvidga servicecenter på plats, flera pensionärsorganisationer, gym, studieförbund, nykterhetsförbund och organisationer för syn och hörsel.



Vid vår egen plats på mässan berättar Curt Konradsson för alla intresserade om SPF Seniorerna.

Hjälpmiddel för förflyttning visades upp, flera provsmakningar fanns där det bildades långa köer. Kaffeförsäljningen hade inte riktigt lika lång kö.

Det fanns tipspromenad för de intresserade, sittgymna med Yvonne Nickelsberg, kostföreläsning av kommunens kostchef Liz Silvergrund Elfsberg, balansträning med Zumbamarie. Det fanns mycket informationsmaterial att få hos de



Provsmakning är populärt.



Glada representanter för PRO på mässan.

olika mässdeltagarna, en del hade godis eller frukt att bjuda på och vi såg även aktiv uppvisning från ett av de deltagande gymmen.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren



Yvonne Nickelsberg leder sittgymna.

Äldre- och anhörigdagarna 2016

Föreläsning av Johanna Kagerup:

Energi, lugn och styrka till dig som anhörig



Johanna Kagerup vill förmedla energi, lugn och styrka till anhöriga.

Äldre- och anhörigdagen satte som sig bör anhöriga i centrum med information om energi, lugn och styrka till dig som anhörig.

Kvällens föreläsare inledde med att vi ska fokusera på oss själva och inte på andra. Sedan fortsatte hon med att berätta om sitt yrkesval och utbildningsvägen dit. Hon fortsatte med att påpeka att det är vi själva som bestämmer våra gränser. Hon pratade om medveten närvaro och kallade denna härvaro, d.v.s. att vi är här och nu utan att ha tankarna på andra ting. Oro och ältande skapar bara stress. Detta kräver acceptans av oss.

Sedan fick vi göra andningsövningar för att hitta vårt inre lugn. Vi började i sittande ställning och fick sen stå oss upp. Djupandningar förbättrar immunförsvaret, vi ska våga puta med magen för att få syre.

Det talades om energikonto och att man där kan göra både insättningar och uttag. Vi fick exempel på vad som är + och – för individen. Vi ska hela tiden utgå från våra egna behov och våga be andra om hjälp. Att hjälpa andra är ett sätt att få egen

bekräftelse och vi måste komma ihåg att även andra behöver samma bekräftelse.

Vi ska sluta jämföra oss med andra personer och tänka över vad vi gjort som är bra under dagen. Vi fick öva genom att berätta om detta för okända personer.

Vi blev även ombudda att tänka på de tre viktigaste personerna i vårt liv innan återblicken på föreläsningen. Sedan frågade Johanna hur många som satt sig själva som en av de tre. Det var ingen som gjorde det. Hon påpekade då att vi måste komma ihåg att det är vi själva som är den viktigaste personen i våra liv. Det var en intressant föreläsning som fler än de runt 25 personer som befann sig på plats hade kunnat få glädje av.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Film om demens på Karlskoga Lasarett

Det var ca 35 personer som tittade på den fantastiska filmen om demensvården i Karlskoga. (I augustinumret av Månadsnytt berättas mer om filmen.) Deras metod används numera i hela Sverige.

Då filmen visades på SPF:s lokal träffen så uppkom en fråga om hur lång väntetiden är innan man kan få en plats.

Jag ställde frågan till Maria Hedman, demenssjuksköterska, och Ann-Marie Englund, arbetsterapeut. De rådfrågade en kvinna ifrån biståndsheten i kommunen (tyvärr fick man inget namn). Hon berättade att från det man får en bedömning att man lider av en demenssjukdom och ansökan har upprättats så tar det från ca 2 veckor till som längst ett par månader i Karlskoga.

Sen kan det bero på vilken ställe man söker till om det finns plats där. Man kan ansöka om demensboende ifrån 65 år men de flesta är runt 80 års ålder.

Gunvor Andersson

? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Nu ska svaren bli blommande växter (alltså inte svampar och dylikt).

1. Sydligt träd med matlagningsdoft
2. Torr plats för odling av gräs
3. Fransk stad, fast mer allvarlig
4. Den engelska pappans strömförande träd
5. Fridfullt vid dumburken, javisst
6. Vild avlägsen sol
7. Solbränd moratös
8. Bleka och pryda
9. Landskapsdåre



Svar i nästa nummer.

Svar på gåtorna i septembernumret:

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

Hurtigruten 2017



Det blev stort intresse för en resa med Hurtigruten och vi är ca 30 personer som har bokat in oss den 27 maj.

När detta nummer av Månadsnytt kommer ut är priskampanjen snart över.

Man kan anmäla intresse under hela oktober, men det är stor risk för att det är fullbokat.

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

Sir Henry är minsann inte så begiven på sprit, men han har ju träffat andra som är det. Här berättar han om några sådana bekanta:



– Rusdryckernas förbannelse, vad menas med det, pappa? frågade den lille pojken.
– Det är när man ska betala notan, svarade pappan med en suck.

– Nej, vet du vad, nu är det dags att säga ifrån. Nu börjar drängarna festa lite väl mycket. I går blev dom så till den grad berusade att dom tappade mig fem gånger när dom skulle bära hem mig i natt.

– Hörru, den där Jansson måste ha supit ordentligt i sina dar.

– Jaså, vad får dej att tro det?

– Jo, nu är det ju mer än tre år sen han gick med i nykterhetslogen, men han luktar fortfarande.

Den norrländske skogshuggaren, stor och tystlåten, infann sig som vanligt på Systembolaget på fredagseftermiddagen och köpte sina två flaskor svartvinbärsbrännvin. En dag undrade expediten i all välmening om det inte för en gångs skull skulle vara något annat.

– Varför inte prova en flaska vanligt brännvin? Föreslog hon.

– Ånej, sa skogshuggaren, sånt bränner jag själv. Det här kokar jag kräm på!

– Men hur i hela fridens namn kunde ni bli så berusad?

– Jag hamnade i dåligt sällskap. Jag hade en helbutelj med mig och de andra drack ingenting.

Doktorn:

– Har ni problem med spriten?

Karlsson:

– Nej, men jag har ett rent helsicke med nykterhetsnämnden.

Svenskt talesätt: Vad potatis smakar bra när den är tillagad på detta vis, sa bonden, satte munnen till brännvinspannan.

Saxat ur Senioren på nätet

Om fallolyckor

Varje år skadas 70 000 människor så allvarligt i fallolyckor att de måste läggas in på sjukhus. Över tusen personer dör, **en siffra som har mer än fördubblats sedan år 2000**. Men det finns stora skillnader beroende på var man bor i landet. Det är betydligt fler kvinnor än män som får söka sjukhusvård efter fall, men det är samtidigt fler män som avlider på grund av fallolyckor.

Fler män än kvinnor dör av fall

Varför avlider fler män än kvinnor av fallolyckor? Det finns tyvärr ingen klar bild av vilka fallskador som primärt ligger bakom dödsfallen. Den vanligaste koden är "Fall, ospecificerat" vilket troligen är personer som hittas i sina hem och där man kan fastställa att det är ett fall. Så där kan vi tyvärr inte ge något bra svar på varför män oftare dör av fall.

Samtidigt är det enligt statistiken kvinnor som oftare drabbas av fallskador. Hur kan det komma sig?

Det kan tyckas motsägelsefullt. Det kan säkert bland annat bero på individens riskmedvetenhet att det oftare blir dödlig utgång för männen, men det är svårt att konkretisera. Vi vet faktiskt inte.

Fler äldre dör idag än för femton år sedan till följd av fallolyckor. Varför?

Till viss del beror det på att vi lever längre. Men samtidigt har det troligen att göra med att vi får mer mediciner. Exempelvis har personer som är 75 år och äldre i genomsnitt 5,2 läkemedel.

Din hemort avgör risk att dö i fallskador

Skillnaderna i risken för att dö till följd av fallskador varierar stort beroende på var i Sverige man råkar bo. Det visar ny statistik från Socialstyrelsen. I Jämtlands län dog exempelvis knappt 28 personer per 100 000 invånare till följd av fall 2015. Det är mer än fem gånger så många som i Gotlands län där cirka fem personer dog.

Skillnaderna i resultat gör det intressant för både kommuner och landsting att studera statistiken, för att analysera varför en kommun kan ha fler fallolyckor och en annan färre. Man kan t.ex. lokalt och regionalt titta på vilka åtgärder som används för att förebygga fallskador.

Högst i Stockholm

Även Socialstyrelsens rapport "Öppna jämförelser 2015 – Vård och omsorg om äldre" visar på stora skillnader i landet, när det gäller hur många över 80 år som vårdats på sjukhus för fallskada per 1000 invånare. På kommunnivå varierar resultaten från 30 fallskador per 1000 invånare till 86.

Går att förebygga

I samma rapport, Öppna jämförelser 2015, lyfts även exempel fram på hur det framgångsrikt går att förebygga fall på individ- och befolkningsnivå. Det preventiva arbetet kan vara fysisk aktivitet och balansträning för äldre, tillgänglighetsanpassning, snöröjning och sandning, regelbundna läkemedelsgenomgångar och synundersökningar.

Det är viktigt att uppmärksamma problemet med fallolyckor och arbeta fallförebyggande på flera plan. På individnivå kan vi alla tänka på träning och balans, säger Eva Entelius-Melin, projektledare för den nationella kampanjen Balansera mera. Kampanjen kan vara ett sätt för kommuner och län att lyfta frågan. Socialstyrelsen kommer också att arbeta vidare med fallprevention.