

# Månadsmytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 8 – November 2016

Årgång 32

## Biscuit Bay Boys



*Biscuit Bay Boys spelade mycket och bra på månadsmötet. Läs på sidan 7. Foto: Jan Sjögren.*

**Monica Albertus  
ger oss sina  
Tankar  
inför julen  
Läs på sidan 4**

**Hur är det  
att inte se  
eller höra?  
Läs på  
sidan 6**

**Bättre hälsa  
med  
starka ben!  
Läs på  
sidan 10**

# Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

**Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt fredagen den 13 januari kl. 16.00.**

**Distribution fredagen den 27 januari.**

**Måndag 5 december kl. 14.00**

**Träffen.** Stickkafé.

**Tisdag 13 december kl. 14.30**

**Vetgiriga Veteraner.** Rävåskyrkan.

Besök av **Karlskoga Lucia med tärnor.**

**Hans Jonsson** – Dikter.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag

12 december kl. 11.30. Se notis!

**Måndag 19 december kl. 14.00**

**Träffen.** Stickkafé.

**Tisdag 10 januari kl. 14.30**

**Månadsmöte.** Solbringens matsal.

**Torbjörn Karlsson** och **Rolf Rondahl** under-

håller. Anmälan till exp. tel. 302 40 senast

måndag 9 januari kl. 11.30. Se notis!

**Måndag 16 januari kl. 14.00**

**Träffen.** Stickkafé.

**Tisdag 24 januari kl. 14.30**

**Vetgiriga Veteraner.** Solbringens matsal.

**Bertil Wall** berättar Archers historia.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag

23 januari kl. 11.30. Se notis!

**Måndag 30 januari kl. 14.00**

**Träffen.** Stickkafé.



**SPF Seniorerna Karlskoga håller**

## ÅRSMÖTE

**Tisdag 7 februari kl 14.30**

**i Solbringens matsal.**

Mer om programmet i Januarinumret.

Anmälan senast måndag 6 februari

kl. 11.30 till exp. tel 302 40

eller e-post [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com).

## Manusstopp och utdelning 2017

Nr	Manusstopp	Utdelning
1	13 januari	27 januari
2	10 februari	24 februari
3	17 mars	31 mars
4	14 april	28 april
5	11 augusti	25 augusti
6	15 september	29 september
7	14 oktober	27 oktober
8	10 november	24 november

Våra arrangemang  
sker i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan



## Juluppehåll

Expeditionen håller stängt fr.o.m. 14 december  
och öppnar igen den 9 januari.

## Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Ella Boox, Kornvägen 28

Ingvar Olsson, Tomtebovägen 3 A

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](mailto:siv-kanon@spray.se)  
**Birgitta Hede**, tel 536 02. E-post: [birgitta.hede@bahnhof.se](mailto:birgitta.hede@bahnhof.se), **Gunvor Andersson**,  
**Jan-Olof Forsling** och **Majken Lasson**. E-post: [m-nytt@spfkarlskoga.se](mailto:m-nytt@spfkarlskoga.se)  
**Per Aspeli**, tel 537 81. E-post: [per.aspeli@outlook.com](mailto:per.aspeli@outlook.com)  
SPF, Solbringens 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.  
E-post: [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com) Öppen måndag, tisdag, torsdag och fredag kl. 10-12.  
**Siv Kanon**, tel 513 57. E-post: [siv-kanon@spray.se](mailto:siv-kanon@spray.se)  
**Gunnel Carlstedt**, tel 542 20. E-post: [busterbogl@hotmail.com](mailto:busterbogl@hotmail.com)  
**Leila Raudsaar**, tel 181 01. E-post: [leila@raudsaar.com](mailto:leila@raudsaar.com)  
[www.spfkarlskoga.se](http://www.spfkarlskoga.se) E-post: [christer@lasson.st](mailto:christer@lasson.st)  
94 41 25-4  
5715-5640  
**Karlskoga Grafiska**, tel 300 53. E-post: [grafiska@telia.com](mailto:grafiska@telia.com)



## Vice ordföranden har ordet

Vi går sakta mot vintern med Jul- och Nyårshelg. Lite snö och kyla påskyndade mitt däckbyte på bilen. Det mörknar alltmer och stearinljusen ställs fram och tänds. Det är viktigt att ej lämna dessa ljus obevakade. I vår familj släcker den som tänt ljuset eller den som lämnar rummet sist.



Lika viktigt är det att sanda sin uppfart och hålla sin trappgång fri från snö och is. Vi äldre har ju sämre balans och en halkolycka kan ge brutna ben eller än värre lårbensbrott. Min hustru vill byta gardiner inför julen och detta får hon inte göra ensam, utan jag är med och stöttar. Vi använder stege som är högre än en vinglig pall. Hustrun vill även passa på och rengöra fönstren.

Tänk vad fint och ombonat det känns när vårt centrum pyntas med ljusgirlander. Visst är det något visst med Lucia, med alla dessa ljus och sånger. Du missar väl inte att besöka Rävåskyrkan på Luciadagen kl. 14:30.

Redan den 10 januari blir det Månadsmöte följt av Vetgiriga veteraner den 24. Tisdag den 7 februari hoppas jag få se Dig på årsmötet. Det blir då även en trivsamt musikunderhållning.

Till sist önskar jag och styrelsen Dig och Din familj en fridfull Jul och ett Gott Nytt År 2017.

*Per Aspeli*

## Beträffande Träffen

Lokalen Träffen på Hotellgatan 10 är tillgänglig för SPF-medlemmar.

Den används flitigt av alla möjliga grupper för olika sammankomster. Lokalen kan också hyras – billigt – för enskilt bruk. Man kan koka kaffe där, det finns kaffebryggare och koppar m.m.

När Tage Mäkitalo inte kunde sköta bokningen längre tog jag över den plus lite extra tillsyn. Jag har god hjälp av Leila Raudsaar för inköp av förbrukningsvaror (servetter, hushållspapper, diskmedel o.s.v.) och av Gunnel Carlstedt, som var med mig och gjorde en grundligare städning inför hösten. Jag brukar städa av toaletterna och torka golvet när jag är där på torsdagar, om jag inte har extra bråttom.

**Men kom ihåg att städningen ligger som ett ansvar på alla som använder lokalen.**

Eftersom det är många inblandade tycker jag att man måste vara överseende och vara beredd på att ta ett extra tag emellanåt, även om man inte själv har ställt till det. Jag ser ju t.ex. att det är någon mer än jag som tar hem handdukar och tvättar dem, tack för det!

Tala gärna om ifall något fattas. Jag kanske inte ser allting.

För övrigt anser jag att pärlsocker borde förbjudas, det har en förbluffande förmåga att sprida sig överallt!

*Agneta Lautmann*

### Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 13 december kl 14.30  
i Rävåskyrkan.

**Program:**

**Besök av Karlskoga Lucia  
med tärnor.**

**Hans Jonsson läser dikter.**

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.  
Anmälan senast måndagen den 12 december kl. 11.30 till exp. tel 302 40 eller e-post [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com).

Välkommen till en SPF-tradition!

*Gunnel Ringman  
Sten-Åke Bengtsson*

### Månadsmöte

Tisdagen den 10 januari kl. 14.30  
i Solbringens matsal.

**Program:**

**Torbjörn Karlsson och  
Rolf Rondahl underhåller.**

Torbjörn kåserar och berättar och Rolf spelar gitarr och sjunger.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.

Anmälan senast måndag den 9 januari kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com).

**Välkomna till en trevlig eftermiddag!**

*Siv Kanon  
Marianne Leijder*



# Tankar inför advent och jul

## Tänd ljus!



Foto: Jan Sjögren

Ett år går fort. Vem jag än frågar, så får jag svaret: vart tog tiden vägen?

Nu är vi redan på väg mot jul - igen, och ett nytt år. Många ser fram emot en jul med gemenskap och värme, andra skulle vilja ha den bakom sig.

Många har barn och barnbarn i sin närhet, andra har dem ute i världen, en del har kanske inga alls. Ändå blir det jul, och julen är en av kristenhetens allra största helger. Vi sjunger in både advent och jul i kyrkan, firar midnattsmässa julaftons sena kväll.

Julottor på flera håll.

Det är stämning och andakt och levande ljus, musik och psalmer vi känner igen. Juletiden är en viktig hållplats på livets resa, att få kliva av vardagen en stund och öppna hjärtats dörrar.

### Varför inte ta tillfället i akt?

Den senare delen av året präglas ofta av mörker och kyla, som också kan vara ett perspektiv på livet. Vissa dagar kan upplevas som soliga och lyckliga, andra dagar kan vi känna oss övergivna och utsatta. Men i allt mörker brukar ljuset bryta igenom och vägen gå vidare. Visserligen ibland förenad med ansträngning, men å andra sidan kan vi uppleva en styrka, när vi kommit igenom.

Bara första advent infinder sig, finns en hel del att både göra och ta del av. Baka, laga mat, julpynta lite grand, tända första ljuset i adventsljusstaken, mötas.

### Vågar man glädjas i en orolig värld?

Rädslan kan ta mycket kraft ifrån oss, både för det som finns nära och det som finns ute i världen.

Det finns en stor villighet att hjälpa. Vi gör det vi kan. Vi har också en skyldighet gentemot oss själva, att få leva livet, ta vara på våra dagar och använda dem. Få känna glädje och frid.

Poeten Bo Setterlind skriver: **Låt intet mörker hindra dig att söka ljuset . . .**

Så får vi denna tid tänka på och be för:

- *freden i världen*
- *om klokskap hos dem som styr*
- *om mat och ett hem för alla människor*
- *för naturen och utrotningshotade djur*
- *för en renare värld*
- *om insikt och ett gott förnuft att förvalta jordens resurser*
- *för miljön*

För oss själva, för:

- *vår stad och alla som bor och lever här*
- *om en God Jul och Ett Gott Nytt År*



**Om allt detta ber vi genom den, som förändrade världen genom sin födelse i jul.**

*Monica Albertus*



## Minijulbord

i 39:ans Café

**19-22 dec.**

**kl. 12-14**

# 120 kr

inkl. dryck

*Meny:*

- Skinka -
- Gravad lax -
- Olika sillsorter -
- Ägghalvor med räkor -
- Sillsallad -
- Ostar -
  
- Köttbullar -
- Potatis -
- Rödkål -
- Prinskorv -
- Janssons frestelse -

*Med önskan om en  
riktigt God Jul!*

# Nedsatt syn och hörsel

På Vetgiriga veteraner den 18 oktober informerade Kristina Johansson och Marianne Persson om nedsatt syn och hörsel. Kristina var från Synskadades Riksförbund och Marianne från Hörselskadades Riksförbund.



*Kristina Johansson berättade om de svårigheter man råkar ut för som synskadad.*

Kristina började med att berätta lite om sig själv. Hon hade en medfödd synskada och när hon var trettio år hade synen försämrats så mycket att hon inte längre fick köra bil. Synen fortsatte att försämrans och nu var hon helt blind. Hon använde ändå glasögon. Barn frågade henne ofta varför. Hon svarade att de skyddade mot utskjutande grenar eller att sand och skräp blåste in i ögonen.

Den vita käppen är till stor hjälp när hon går ute på stan. Hon kan känna sig för så att hon inte går på något men det är besvärligt med skyltar som affärerna sätter upp på trottoarerna. Hon vädjade till seende att tänka på detta.

Som synskadad kan man få färdtjänst för att ta sig till olika saker. Vill man gå på en teater kan man få syntolkning.

Personer med synnedsättning får låna en liten mottagare som är kopplad till ett headset. Syntolken har en sändarutrustning med mikrofon. Syntolkens berättarröst går trådlöst från mikrofon till besökare. På så sätt kan en synskadad t.ex. tillgodogöra sig en teaterföreställning.



*Marianne Persson gav en inblick i hur det är att inte höra.*

Marianne fortsatte sedan med att berätta om sina erfarenheter. Hon var född med en hörselnedsättning men skoltiden funkade bra. Hon utbildade sig till fritidsledare och jobbade som sådan i flera år men plötsligt orkade hon inte. Hon blev sjukskriven en längre tid men hon kunde inte komma tillbaka till sitt jobb. Hon hade drabbats av utmattningssyndrom.

Hon betonade hur viktigt det är att man tittar på den man talar med och att man talar tydligt. Då är det lättare för den med nedsatt hörsel att uppfatta. Försök tala tydligt!

Det var en intressant eftermiddag som gav mycket att tänka på.

*Text: Majken Lasson*

*Foto: Jan Sjögren*

Seniorrabatt 5%  
varje tisdag

**Allt under ett tak!**

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

[www.maxikarlskoga.se](http://www.maxikarlskoga.se)

**MAXI**  
**ICA STORMARKNAD**  
**KARLSKOGA**

# Månadsmöte i november

I ett nästan fullsatt (ca 80 personer) Solbringaren blev vi underhållna av Biscuit Bay Boys.

Det var ett trevligt gäng old boys, fem stycken som har anknytning till Käxsundet i Bjurtjärn, därav namnet på bandet. Käk eller kex = biscuit, sund = bay, och medlemmarna kallade sig boys, men de medgav att de nog var oldboys.



*Wiggo Öberg bjöd på många soloinslag med sina tre saxofoner.*

Det var härlig musik av bl.a. Gershwin, Motown jazz som svängde ordentligt med kända och okända jazzlåtar. En var "What a wonderful world". Många stampade takten och lyssnade intensivt på den fina underhållning som gavs.

De blev ordentligt applåderade flera gånger för de är duktiga musiker och har spelglädje som märks. Soloinslagen fick ofta spontana applåder.

De fick varsin ros och avslutade med ett bejublat extranummer som var "Route 66".



*Bandets trummis Björn Sjöberg i full aktion.*



*Pianisten Stig Erlandsson var minsann också duktig.*

Kaffe med smörgås intogs och sedan drogs lotterivinster och alla vinnare blev glada. Alla gick nog nöjda hem till sitt.

*Text: Gunvor Andersson*

*Foto: Jan Sjögren*

## Ett julbord behöver inte kosta skjortan . . .

Prismas Julmeny Vecka 48-51

### **Julbuffé**

Torsdag & fredag 11:30-14:30  
140:- exkl dryck

### **Julbord**

350:- exkl. dryck  
Minst 15 pers endast på beställning

**Boka nu: 070-68 315 90**

# **PRISMA**

Terrassen, Nya Folkets Hus • [www.prisma-kg.se](http://www.prisma-kg.se)



OBS! Redaktionen har inte fått något material om resor till det här numret av Månadsnytt.

## 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](http://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](mailto:nymedlem@spfseniorerna.se)

## Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 24 januari kl 14.30  
i Solbringens matsal.

Program:

**Bertil Wall:**

## Archers historia

Bertil berättar om utvecklingen av Archer, BAE:s senaste kanon och svenska försvarets modernaste artillerisystem.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro. Anmälan senast måndagen den 23 januari kl. 11.30 till exp. tel 302 40 eller e-post [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com).

Välkommen till en trevlig eftermiddag!

*Gunnel Ringman  
Sten-Åke Bengtsson*

## Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



Tisdagen 17 januari träffas vi kl 13 på restaurang **Bofors Mässen**.

Där betalar vi **pensionärer** bara **70 kr** efter kl 13. Då ingår salladsbuffé, smör, bröd, dryck och kaffe. Två huvudrätter finns att välja på, dessutom pastarätt eller vegetarisk rätt. (Se menyn på hemsidan: [www.bofors-massen.se](http://www.bofors-massen.se))

Tidigare passerade en lokalbuss restaurangen, men nu rekommenderar vi i första hand **samåkning** i bil. Bra parkering! Anmälan (ej bindande!) till exp. tel 302 40 eller e-post [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com) senast måndag 16/1 kl 11.30. Tala om när du anmäler dig, om du vill åka med i en bil eller kan ta passagerare.

*Ingalill Ericson och Ulla Forsling*

## Vita Fjädern



### Garn och presentartiklar

**Friskvårdsmassage**  
**30 min 350 kr**



**Bergsmansgatan 11, Karlskoga**

**Öppettider:**

**Mån-fre 12-18, Lör 10-14**

**Tel: 070-256 87 53**



# Fria ord



## TV-licensens vara eller inte vara

Nu är det nog dags att omvärdera TV-licensen. Vi betalar för dyra TV-abonnemang som idag är digitala och marksända kanaler ingår. Man får massor med kanaler som man aldrig tittar på. Önskvärt vore ju att man fick de kanaler man vill ha. Det kostar ju allt från 165:- och uppåt beroende på vad man vill ha i paketet.

Jag anser att i dessa abonnemang borde licensen vara inbakad. Just nu betalar nog de flesta ca 250:- och uppåt + TV-licensen och det blir en liten förmögenhet att betala för många per år. De hade kunnat göra en resa i Europa eller spara till en bil för de pengarna.

De som endast vill ha marksänd TV eller de som inte kan få något annat kan betala TV-licensen. Det kan man lätt ha kontroll på.

Denna licens är ju ingen valfrihet för folket utan det är en påtvingad skatt för att få äga en TV eller radio. Vi betalar ju skatt på varan som vi köpt. Sherwood-skatt kallar jag det för.

*Gunvor Andersson*

## Pneumokockvaccin

Senioren på nätet hade nyligen följande information om pneumokockvaccin:

### Gratis vaccin för 65+ - men inte överallt

I vårt landsting har vi som är 65+ gratis influensavaccin men om man vill komplettera med pneumokockvaccin (d.v.s. mot lunginflammation) så kostar det 250 kr på vårdcentralen.

Det är klart att vi vill ha så mycket som möjligt utan kostnad, men lunginflammation är mycket dyrare. Jag hade min för några år sen och de som känner mig vet att jag låter som en blåsbälg bara av att gå in från bilen. Det är något med lungorna som inte går att göra något åt. Det kostar t.ex. pengar att inte orka gå och handla utan alltid vara beroende av bilen.

Man kan ha tur och bli alldeles som förr efter en lunginflammation men man kan också ha otur och bli som jag. Så snälla ni alla som läser det här, kosta på er den här vaccinationen!

*Birgitta Hede*

## Julönskan

Jag önskar att alla barn får uppleva en jul utan fylla och slagsmål eller gräl i familjerna.

Barnen ska uppleva julen som en fridfull, glittrande och härlig tid där alla kan umgås under samma tak utan att de vuxna blir fulla och odrägliga genom att gråla med någon eller med alla som finns till hands.

Barnen blir så besvikna på de vuxna som inte kan hålla sams och som måste dricka massor av sprit under julen.

Drick inte under julen, snälla ni, utan låt barnen minnas julen som den är. En härlig jul då alla är glada och kan umgås med alla med glädje.

**GOD JUL till er alla.**

*Gunvor Andersson*

## ? Gåtfullt ? av Birgitta Hede

Nu ska svaren bli stora städer, både huvudstäder och andra.

1. Sjukdom hos religionsgrundare
2. Titta på hus
3. Titta och ge dig iväg
4. Sa kanske dräng om (och till) sin arbetsgivare
5. Lugn på hamnplatsen
6. Stickig snabela-buske
7. Reklamhalvgräs
8. Fruset tvåtal
9. Nekande i söder
10. Vacker göteborgska
11. Äga silver



Svar i nästa nummer.

### Svar på gåtorna i oktobernumret:

1. Sydligt träd med matlagingsdoft  
**Kokospalm**
2. Torr plats för odling av gräs **Vallmo**
3. Fransk stad, fast mer allvarlig **Havre**
4. Den engelska pappans strömförande träd  
**Dadelpalm**
5. Fridfullt vid dumburken, javisst **Teveronika**
6. Vild avlägsen sol **Skogsstjärna**
7. Solbränd moratös **Brunkulla**
8. Bleka och pryda **Vitsippa**
9. Landskapsdåre **Ölandstok**

**På sidan 16 hittar du några julnötter.**

# Självtest benstyrka

Den 15 november hade en stor skara Vetgiriga Veteraner besök av Helena Frisk Wesström och Susan Jansson. Båda är engagerade i projektet som handlar om att starka benmuskler är viktiga för hälsan på många sätt.

Låg benstyrka ökar risken för sjukdom och för tidig död. Några orsaker är stillasittande, dålig kost och kroniska sjukdomar. Att stärka benmusklerna kan ha en positiv inverkan på artros, blodtryck, kondition, hjärtats verksamhet, diabetes typ 2 och mycket annat.

Det finns flera enkla övningar som man kan göra hemma. De kan fungera som ett test av benstyrkan och om man gör dem dagligen kan man också få en förbättring.



Susan visar sitt- och ståtestet. Helena övervakar.

## Sitt- och ståtest på 30 sekunder

Sätt en stol mot en vägg. Sätt dig på främre delen av stolen. Höftbredd mellan fötterna. Korslagda armar på bröstet. Res dig upp till helt stående och



En drickaback kan t.ex. användas att kliva på.

sänk dig tillbaka så att du nuddar stol-sitsen. Res dig och sänk dig tillbaka så många gånger du kan på 30 sekunder. Välj det tempo som passar dig och öka i takt med att du blir starkare.

Hur många gånger klarar du på 30 sekunder?

## Klivhöjdstest

Använd en "klivlåda" för test hos sjukgymnast, eller staplade stepbrädor på gym, eller ett eller två trappsteg hemma.

Sätt upp en fot på lådan. Börja på en lägre höjd. Sträck på dig och titta rakt fram. Gå upp högt på tå med foten som är på golvet. Kroppsvikten vilar på denna. Hitta balansen. Lägg över hela kroppsvikten på foten som är på lådan



Knäböjningen känns i vadmuskulerna.

och hitta balansen igen. Kliv långsamt upp på lådan utan att hjälpa till med ”golvfoten”. Sätt ihop båda fötterna på lådan. Upprepa med det andra benet.

Om du klarar minst 24 cm så har du benstyrka att klara de flesta av vardagens utmaningar.

### Knäböjningstest

Håll t.ex. i ett handfat och stå med fötterna i höftbredd lite utåt. Dra in magen, spänn skinkorna och gör en långsam knäböjning till ca 90 grader. Du ska hela tiden kunna se dina tår, låt kroppsvikten vila på hela foten i golvet. Res dig långsamt upp och sträck på dig.

### Tåhävningstest

Stå med fötterna så tätt ihop som känns bekvämt. Sträck på dig, spänn skinkorna, dra in

magen. Låt armarna hänga utmed kroppen med handflatorna framåt. Sänk axlarna mot golvet och sträck på halsen så den blir så lång som möjligt. Ta stöd med händerna t.ex. mot en stol. Gå långsamt högt upp på tå på båda fötterna och långsamt tillbaka ned igen några gånger. Sista gången: gå upp på tå så högt du kan.

För alla övningarna gäller att man inte måste klara av att göra dem många gånger. Det är mycket bättre att klara en eller två gånger än ingenting alls. När man har hållit på ett tag kanske man klarar mer.

Alla deltagare fick en broschyr om Självtest benstyrka. I den finns bilder som visar hur alla övningarna går till.

*Text: Birgitta Hede*

*Foto: Jan Sjögren*

---

## Kulturrundan

Oktober månads kulturrunda gästades av Rock-Lasse som spelade för ca 70 personer på Solbringan. De spelade många välkända låtar av Sven-Ingvars, Owe Thörnqvist och många fler.

Några härliga roliga historier förmedlades till glädje för alla oss som var där. Många skrattade och sjöng med och alla var glada. Rock-Lasse är en populär återkommande gäst på Solbringan, Bergmästaren och Nickkällan.

Tyvärr fick inte alla kaffe med dopp. Det tog tyvärr slut och köket hade stängt. Vi kan bara beklaga att det blev så.

*Text och foto: Gunvor Andersson*



*En stor publik hade en trevlig stund med Rock-Lasse.*



# Alfred Nobels Björkborn

Jag fick en gång frågan ”Vad vore Karlskoga utan Alfred Nobel?” Man kan kanske vända på frågan och istället undra vad vår stad vore utan Björkborns herrgård, känt som hans sista hem.



Björkborns herrgård. Foto: Jan Sjögren

Det var där som uppfinnaren hade sina hästar stallade. Tack vare detta har Sverige tillsammans med norska stortinget rätten att dela ut nobelprisen varje år. Nobelmuseet i Karlskoga är ett museum över uppfinnaren, företagaren, donatorn av nobelprisen Alfred Nobel.

Vi besökte bostadshuset med guidning, våra gäster från Stockholm tyckte först att guiden var väldigt dålig, men de fick en rejäl överraskning.

De lyfte en bit från stolarna när vi var där och de var inte de enda som gjort detta. De träffade den kände uppfinnaren och fick höra honom själv berätta om delar av sitt liv. Vi visades runt i huvudbyggnaden. Museet består av flera olika delar, det finns en utställning över vapentillverkningen.

Laboratoriet och fiffiga huset ligger en bit från bostaden och där kan man se uppfinnaren sitta och fundera, kanske över nästa uppfinning. Barnen men även vuxna som besöker fiffiga huset kan prova på olika experiment. På vägen dit kan man titta på den måltavla som användes vid provskjutning av kanoner, man kan även titta in på den vagn uppfinnaren åkte runt i vår stad kvällstid. Den



Fotografens barnbarn fick träffa ”Alfred Nobel”. Foto: Eva Sandström

finns inne i mötesplats Alfred Nobel där det bl.a. varit delar av konst runt Möckeln, musik bl.a. klarinettsextetten som vi såg i juni 2016, bröllop mm.

I uppfinnarens bibliotek kan man söka i ett interaktivt dataprogram som finns på museet. Alfred Nobel var mångsidig i sina intressen. I biblioteket finns böcker om fysik, matematik, geologi, geografi, resehandböcker, medicinsk litteratur, konstböcker, kartböcker, operor, litteratur om färgfotografi, flygning, raketer, sprängämnen, djur, ordböcker. Den skönlitterära delen är stor och omfattar tidens kända författare men också en del äldre och klassiska titlar återfinns där.

Parken är stor och promenadvänlig. Där har det även spelats flera konserter med kända artister bl.a. Lasse Holm med Dobidoo, Robert Wells med Rhapsody in rock. Där firades förr valborgsmässoaftonen med tal från herrgårdens balkong, fika, korv och skönsång. Numera sker sången på framsidan.



Majbrasan värmer och ger stämning en kall kväll.

Foto: Jan Sjögren

Majbrasan flyttades 2015 från vattnet till området i närheten av den gamla trädgårdsmästarebostaden. Sju slöjdare finns inom området. Kuskbostaden som tidigare innehöll en cafeteria är numera kontor. Saffran och Kardemumma heter det nya caféet som finns i det som en gång var stallbyggnad. Där kan man inta en lättare lunch eller bara fika inomhus eller utomhus när vädret tillåter detta.

TV-kocken Tareq Taylor gjorde ett besök hos Alfred Nobel som sändes i TV vecka 32 i år. Han träffade uppfinnaren vid matbordet. TV-kanalen Discovery har sänt en dokumentär från herrgården med uppfinnaren och flera andra.

Text: **Eva Sandström**



# Minimässa om betaltjänster den 19 oktober

För vår del började minimässan, som kändes som om den riktade sig till 65+ och nyinflyttade svenskar, med att vi såg en artikel i e-tidningen om betaltjänster och digitala lösningar.

I nya Folkets hus entréplan blev vi intervjuade om hur vi fått information om dagens mässa.

Där gavs information om vanlig kortbetalning, swish, här fick jag lära mig att man alltid får upp namnet på den man sänder pengar till, telefonbank m.m.

Lokaltidningen informerade om e-tidning, biblioteket visade sina digitala tjänster, olika butiker berättade om betalmetoder inom handeln. En IT-guide fanns också på mässan.

Hela Sverige ska leva hade information om en levande landsbygd och hur man ska nå dit. SPF



*Datakunniga ungdomar hjälpte gärna till vid IT-guiden.*

och SKPF fanns på plats precis som PRO som höll i den datastuga som fanns.

Polisen informerade bl.a. om projektet "Mig lurar du inte" och svarade på allmänhetens frågor. Detta precis bredvid kommunens konsumentvägledare som informerade om köp via telefon och internet. Länsstyrelsens naturvårdsenhet informerade om betaltjänster och naturreservat. Man kan få information direkt i mobilen om naturreservaten.

Möckelnföreningarna berättade om arbetet med att stärka civilsamhällets roll. Det fanns riklig tillgång av information i form av broschyrer och papper hos utställarna. Den fikasugne bjöds på fikat denna dag.

*Text: Eva Sandström*

*Foto: Jan Sjögren*



*Mässdeltagarna intervjuades i entrén.*

## Öppettider:

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

**MASSA Saxar**

**Ring 0586-583 74**

Rörläggarvägen 13, 691 43 Karlskoga



## Pensionärs- rabatt

Måndag-fredag  
9-12



# Hej alla SPF-Golfare!

Så var ännu en säsong till ända, jag ber om ursäkt för att det inte kommit någon redogörelse från golfsäsongen förrän nu.

Det beror på att min dator har krånglat en del, men nu hoppas jag att det är över.

Det har varit en bra säsong i det stora hela, fint väder har vi haft och fina banor har det varit, så det har inte varit något att klaga på.

Årets totalsegrare blev Inga Svensson på 128 poäng. Här är de 10 bästa resultatena:

1	Inga Svensson	128 poäng
2	Pekka Kamholm	116
3	Håkan Vessman	111
4	Bengt Andersson	88
5	Janne Elgh	86
6	Dan Westberg	73
7	Sinikka Westberg (hårt inom familjen!)	70
8	Aaro Saukko	69
9	Sven Dahlskog	65
9	Tom Lehnberg	65

Årets vinnare av SPF-Kannen blev Inga Svensson med 72 slag. Grattis!

Jag får till sist tacka för i år och för den här säsongen. Samtidigt önskar jag alla en **God Jul och ett Gott Nytt År**. Som vanligt hoppas jag få se lite nya ansikten till nästa säsong.

*Bengt Andersson*

## 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

# Skogsvandring runt Sågsjön

Söndagen den 31 oktober hade Degerfors Naturskyddsförening arrangerat denna vandring. Öster om sjön Ölen ligger Fasaskogen och här finns fem naturreservat. I det sydligaste av dessa, Jättebergreservatet, ligger Sågsjön.



*Utsikt över Sågsjön en klar höstdag.*

Naturskyddsföreningen i Degerfors är en mycket aktiv förening och hade i förväg röjt leden runt sjön. Det var en av de allra vackraste höstdagarna med sol från en klar himmel och vindstill. Till detta kom att vår ledare var Åke Jansson, naturvägledare och kunnig entusiast som berättade mycket om djur och natur.



*Vår kunniga ledare Åke Jansson vid informationstavlan till Jätteberget.*

För flera år sedan kom bävern till Sågsjön. Den dämde upp sjön så att vattennivån steg. Bäckens favoritföda är säl, sly och björk. Vartefter sjön bredde ut sig försvann dessa och i de uppdamda områdena fanns bara granskog som "drunknade" och dog. Utan sin föda försvann bävern. Fördämningen försvagades och för två år sedan togs den bort helt. Därmed sjönk vattennivån med en dryg meter och kvar står nu en skog av uttorkade, risiga granar.



*Som ett minne av bävernars uppdamning av Sågsjön står nu en skog av tidigare "dränkta" och nu döda, risiga granar.*

Åke Jansson ansåg att vi måste underlätta för människor att komma ut i naturen genom att bygga väl markerade leder så att man lätt ska kunna komma ut i naturen och säkert komma hem igen. Då kommer folks intresse att öka och därigenom även bli mer rädda om vår natur.

Fälttjänsten har tidigare arbetat med detta. Naturskyddsföreningen fortsätter arbetet och i samarbete med länsstyrelsen planerar man att så småningom också göra vandringsleder mellan de fem naturreservaten i Fasaskogen.



*Ett av de många stora flyttblocken i Fasaskogen.*

*Text: Jan-Olof Forsling  
Foto: Ulla Forsling*

**Tänk på att gynna våra  
annonsörer i Månadsnytt  
och Lathunden!**

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





# Några julnötter att knäcka

(eller: Låt dig inte knäckas av språkligt förtryck)

**Nötter av alla slag är goda och nyttiga.** Den här sorten är dessutom helt kalorifri och utgör ingen allergirisk. Ett antal **mycket välkända ordspråk och talesätt** har förvandlats till värsta sortens kanslisvenska. (Redaktören har hittat på de egendomliga formuleringarna alldeles själv.)

## Vilka är ordspråken?

1. Det har konstaterats att den substans som fyller det muskulära blodpumpande organet har en tendens att spridas ut genom organet cavum oris som även används för intagande av föda.
2. Om man har tagit en vilopaus på en utskjutande del av en växt med vedartad stam är det synnerligen olämpligt att bearbeta denna del med ett tandat verktyg.
3. Om det föreligger möjlighet för metabolism och celltillväxt kan man föreställa sig att en total och oåterkallelig avstanning av vitala funktioner i en biologisk organism inte kommer att inträffa inom en snar framtid.
4. Smutsliga ställen, fel eller skavanker kan förutom på de ställen vi oftast finner dem också förekomma på den vanliga typ av stjärna som befinner sig i centrum av vårt solsystem.
5. Alldeles för lågt pH! Detta bestämda uttalande gjordes av ett djur av tyen canidae när han hade inmundigat frukter från växten Sorbus aucuparia.
6. Att vid ett flertal tillfällen upprepa ett visst handlingsätt har fördelen att kraftigt utöka möjligheten att utföra nämnda handling på ett sätt som närmar sig fulländning.
7. Ett elakartat eller illasinnat explosivämne av viss typ har en tendens att överleva de allra kraftigaste påfrestningar det kan utsättas för.
8. Det är fördelaktigt att komma efter de andra när man utför den spontana fysiologiska process som kännetecknas av en rad hastiga ut- och inandningar tillsammans med rytmiskt växelvis spända och avslappnande stämband och som tillsammans ger upphov till ett karaktäristiskt ljud.
9. Ett stort antal vattendrag av mindre kapacitet kan om de förenas bilda ett betydligt större liknande fenomen av flytande karaktär.

**OBS!** Om du tycker att gåtorna är svåra att förstå, kom då ihåg att ett av huvudsyftena med ett tillkrånglat och byråkratiskt språk (s.k. kanslisvenska) är att vi vanliga enkla medborgare ska känna hur dumma och okunniga vi är.

**Men det gäller inte för oss som läser Månadsnytt, eller hur?** Svar i nästa nummer.

**Butiken med mode och inredning - allt under samma tak!**

**Kläder för medvetna kvinnor i farten!**

**LARSSONS**  
**HOUSE**  
mode och inredning

**TUFFA, läckra,  
UNDERBARA**

För tips & inspiration  
[www.larssonshouse.com](http://www.larssonshouse.com)

**Sandviksvägen 10, 691 52 Karlskoga • 0586-403 77**

