

Månadsnytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 7 – Oktober 2018

Årgång 34

Sommaren flyger iväg!



Modellflygplan på uppvisning i somras i Karlskoga. Foto: Jan Sjögren.

**Full fart
på
månadsmötet
Läs på
sidan 7**

**Neuro- och
hjälpmedels-
dagen
Läs på
sidorna 8-10**

**Äldre- och
anhörig-
dagen
Läs på
sidorna 12-13**

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt fredagen den 16 november kl. 16.00.

Distribution fredagen den 30 november.

Tisdag 30 oktober kl. 14.30 OBS datum!

Månadsmöte i Solbringens matsal.

Program: **Lennart Erlandsson** spelar och sjunger. Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 29 oktober kl. 11.30. Se notis!

Måndag 5 november kl. 14.00

Stickkafé. Träffen.



Tisdag 13 november kl. 14.30

Vetgiriga Veteraner i Solbringens matsal.

Program: **Ulla Jansson**: "Berättelser om Gustav Teodors handelsbod Näbben och stenåldersbosättningen i Sandviken".

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 12 november kl. 11.30. Se notis!

Måndag 19 november kl. 14.00

Stickkafé. Träffen.

Tisdag 20 november kl. 13.00

Lunch på Pärltuppen. Se notis!

Tisdag 27 november kl. 14.30 OBS datum!

Månadsmöte i Solbringens matsal.

Program meddelas senare. Se hemsidan.

Måndag 3 december kl. 14.00

Stickkafé. Träffen.

Tisdag 11 december kl. 14.30

Lucia i Solbringens matsal.

Månadsmöte

**Tisdagen den 30 oktober kl. 14.30
i Solbringens matsal.**



**Program:
Lennart
Erlandsson
spelar och
sjunger.**

Kaffedrickning och
sedvanlig samvaro.

Anmälan senast
måndag 29 oktober
kl 11.30 till exp. tel.
302 40 eller e-post
spfkarskoga@telia.
com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

*Valter Jehrn
Marianne Leijder
Anders Lindbäck*

Våra arrangemang
sker i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan



**Vi hälsar följande ny
medlem välkommen**

Mona Nilsson, Blomstervägen 7

Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:

Annonser:
Kansli och expedition:

Föreningens ordförande:
Föreningens sekreterare:
Föreningens kassör:
Föreningens hemsida:
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, **Majken Lasson**,
Eva Sandström och **Jan Sjögren**. E-post: m-nytt@spfkarskoga.se
Per Aspeli, tel 537 81. E-post: per.aspeli@outlook.com
SPE, Solbringingen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.
E-post: spfkarskoga@telia.com Öppen måndag, tisdag, torsdag och fredag kl. 10-12.
Siv Kanon, tel 513 57. E-post: siv-kanon@spray.se
Gunnel Carlstedt, tel 542 20. E-post: busterbogl@hotmail.com
Leila Raudsaar, tel 181 01. E-post: leila@raudsaar.com
www.spfkarskoga.se E-post: christer@lasson.st
5715-5640
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden har ordet

Hemkörning av varor byts ut mot utkörning av pensionärer, något som prövas i Värmland. Man hämtar pensionärer som har långt till närmaste affär och kör dem till affären. Det är mycket uppskattat och kanske något att ta upp för våra medlemmar som bor på landsbygden.



Varje år ordnar kommunen en äldre- och anhörigmässa. Årets mässa hölls den 3 oktober. Det började med ett föredrag, se artikel på sidan 12. Många utställare visade upp vad de sysslade med. Vi i SPF var förstås med.

Vi hade bordet bredvid Flexbuss. Jag nämnde att många inte tycker om att uppge personnummer för att åka. Man var helt omedveten om det problemet. Man vill se vilken ålderskategori som mest väljer Flexbuss, men då vore det ju lika bra att bara uppge sin ålder. Man vill också gärna veta mer om vad resenärer upplevde under det här treårsförsöket.

Vi fick också information om hur vi ska undvika fallolyckor genom att ta bort sådant som orsakar att många äldre ramlar. Mattor är ett bra exempel, men många vill gärna ha sina mattor kvar då de ger en speciell hemtrevnad.

Örebro SPF:s distrikt och länsdistrikt från andra pensionärsorganisationer ska göra en undersökning om hur äldre upplever vårdcentralerna. Det har ju talats om eventuellt separata vårdcentraler för pensionärer. Försök pågår på vissa håll. Undersökningen kan visa om det är en bra idé. Kanske kan de vårdcentraler som fått ett dåligt betyg av länets pensionärer också försöka förbättra sig. Det talas om långa köer för att få träffa läkare. På något ställe har man satt sköterskor på att göra en första bedömning för att se vem som först behöver få tala med en doktor och vem som kan vänta något. Bra tycker förstås den som får komma direkt och alldeles fel tycker den som får vänta.

Det finns många frågor som en sådan undersökning kan besvara. Ofta har man inte helt förstått vad läkaren sagt. Det kan bero på dålig hörsel. Samtidigt som det skulle var bra att få en skriftlig sammanfattning, så tar detta bort tid från kontakten med läkaren. Om man har någon datorvana kan man gå in med bank-id och läsa i journalen. Undersökningen börjar efter nyåret. Hör gärna av er om ni har synpunkter på våra vårdcentraler. Varmt välkomna på våra aktiviteter, möten och resor.

Siv Kanon

Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 13 november kl 14.30
i Solbringens matsal.

Program:

**Ulla Jansson:
Berättelser om Gustav
Teodors handelsbod Näbben
och stenåldersbosättningen
i Sandviken.**

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.
Anmälan senast måndag 12 november kl
11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spf-
karlskoga@telia.com.

Välkomna till en intressant eftermiddag!

*Gunnel Ringman
Sten-Åke Bengtsson*

KPR = kommunala pensionärsrådet

På funktionärsträffen den 27 september berättade Berit Greek om KPR där hon och Britt-Marie Danielsson deltar.

På nätet kan man läsa detta om KPR:

Det är hela kommunens referensorgan men är organisatoriskt knutet till socialnämnden. Kommunen ska informera rådet om planer före en förändring av en samhällsinsats som berör pensionärerna som grupp i Karlskoga. Pensionärerna ska genom rådet ges en större delaktighet i samhällets insatser. Rådet behandlar inte enskilda personers ärenden.

Från SPF deltar Britt-Marie Danielsson och Berit Greek (ersättare är Jan-Olof Forsling och Agneta Västbjörk). Som alla flitiga läsare av Månadsnytt vet brukar vi få en rapport från KPR-mötena.

Det som Berit Greek beklagar är att det så sällan kommer frågor från oss SPF-medlemmar som hon och Britt-Marie kan ta med sig till KPR. På så sätt blir det ju bara en envägskommunikation, vilket det inte borde vara. Vi kan ju undra över bostäder, vård, hemtjänst, kommunikationer och en massa annat men om vi inget säger så kommer frågorna inte fram till de berörda instanserna.

Ställ frågor antingen direkt till KPR-deltagarna eller genom någon i vår styrelse!

Årets funktionärsträff

Denna hösteftermiddag var vi ca 35 personer som kom till träffen. Alla fick vi varsin lott av vår kassör, Leila Raudsaar. När det var dags hälsade vår ordförande, Siv Kanon, alla välkomna och presentationen av alla närvarande började med delar av styrelsen, Månadsnyttts medarbetare, resegruppen med flera tills alla hade blivit presenterade.



Många av funktionärerna är de viktiga brevduvorna.



Gunnel Carlstedt förestår expeditionen, ser till att vi har brevdovor överallt och är med i resegruppen.



Resegruppen (Siv, Gunnel, Allan och Britt) gör allt de kan för att ge oss trevliga resor och utflykter. De vill gärna ha våra förslag och synpunkter.

Berit Greek, eftermiddagens representant för KPR påpekade att det vore bra om vi alla kom med frågor som rör oss pensionärer och som kan tas upp i KPR.

Sedan tog B O Söderberg, bördig från Uppsala och välkänd dansbandsmusiker, över scenen i Solbringens matsal. Han inledde med "Ett glatt humör" Det blev lite frågesport efter en del melodier före kaffepausen. Visste vi vilka som sjungit dessa?



Berit Greek vill ha mer frågor till KPR. Läs notis på sid. 3 och KPR-rapport på sista sidan.



B O Söderberg roade oss med sång och musik.

Till kaffet bjöds det på både bröd och tårta från Solbringens. Det var lottdragning på inträdesbiljetterna där även B O vann. Vi fick sedan höra hyllningar till både Lill-Babs och Jerry Williams. Eftermiddagen avslutades med att Marianne Leijder tackade alla närvarande, både funktionärer och B O för ett bra jobb och B O sade sig gärna vilja återkomma om han fick.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Vetgiriga Veteraner i september

Den 18 september fick alla vetgiriga höra Lars Forsman berätta med rubriken: **Människor jag mött.**

Lars berättelse började ganska långt tillbaka i tiden med nödåren i slutet av 1800-talet. Ibland försökte man lösa sina problem genom att skicka något eller några av barnen till Amerika. Tanken var ibland att om den första som åkte kunde skicka hem pengar så fick nästa en möjlighet att ta köpa sig en amerikabiljett.

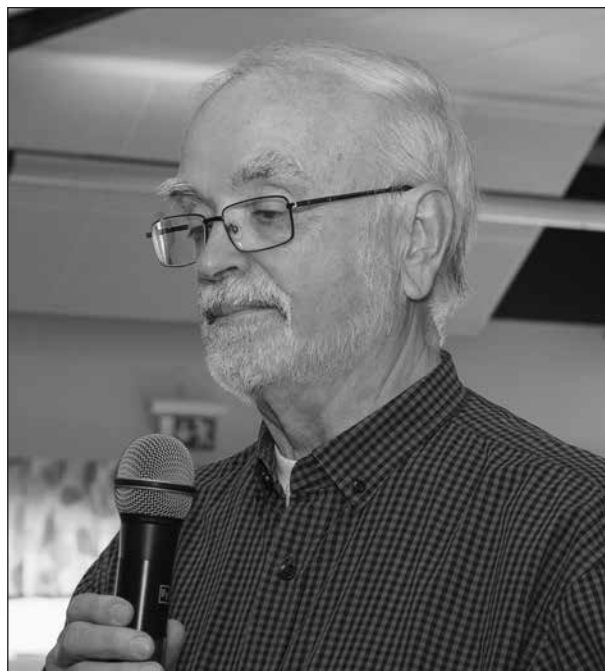
Johan som så småningom blev Lars morfar var 15 år 1879. Han skickades iväg på amerikaresan med lite kläder och matsäck bestående av kroppkakor i ett knyte. Hans äldre syster var redan där och genom hennes svärfar fick Johan arbete som skräddarlärling.

Så småningom hade han eget skrädderi och rätt många anställda. Men hemlängtan blev svår och efter en tid åkte han hem igen. Då han kom klädd i en typisk amerikansk rock och slätrakad (som inte var vanligt här) kände hans mor inte igen honom. Men det löste sig och han stannade under sommaren.

När han gav sig iväg mot Amerika igen hade han inte hunnit långt när han träffade en vacker men ledsen flicka som hette Jenny. Hon hade sökt till lärarinneseminarier i Växjö men var för ung. Johan blev blyxtförälskad och tog Jenny med sig hem. Så gick det till när Lars morfar så småningom hamnade i Kalmar med sin hustru Jenny. Deras dotter Britta blev Lars mamma.

Britta berättade om hur fantastiska framsteg man gjorde, som till exempel rinnande vatten och avlopp och det elektriska ljuset, nästan som trolleri. För att inte tala om den kristallmottagare som hennes bror byggde. Han fick rentav in Berlin i den. Man skämtade på den tiden om att i framtiden kanske man rent av skulle kunna se den som pratade. Det var förstås bara en rolig utopi, men man kan ju alltid fantisera.

När Lars var i det militära på regementet i Vaxholm fick han syn på en annons om ett lärarvikariat i Eskilstuna. Det nappade han på och fick bo hos sin farmor och farfar där. På så vis blev han extra väl bekant med dem. De spelade ofta tillsammans, farfar spelade fiol och Lars lärde sig hantera mandolinen.



Lars Forsman berättade bland annat om sina far- och morföräldrar och om hur slumpen kan förändra livet.

Nästa lärarjobb förde Lars till Kälarne, inte så långt från Bräcke där han växte upp. Där hade han blivit vän med Signe Pettersson på apoteket. Han besökte henne ofta och de hade många intressanta diskussioner. Hon var nästan besatt av ett slags kosmologi. Hennes övertygelse var att meningen med livet är att förbereda sig för nästa liv. Naturligtvis bör man då leva sitt liv på bästa möjliga sätt för att nästa liv ska bli bra.

På lite slingrande vägar via Lund hamnade Lars så småningom i Karlskoga 1966. Han fick anställning på folkhögskolan där man just då inrättade ett språklaboratorium. Just detta hade han hade ägnat sig åt i Lund. Han planerade att stanna ca ett år men han bor kvar i Karlskoga.

Man kan nog sammanfatta Lars Forsmans berättelse på flera sätt, men för mig känns det som ett genomgående tema att slumpen i form av oväntade möten eller tidningsannonser kan komma att påverka hela livet. Vad hade till exempel hänt om Johan hade tagit ett annat tåg och inte träffat den ledsna Jenny?

*Text: Birgitta Hede
Foto: Jan Sjögren*

I november besöker Lars Forsman Karlskoga Humanistiska förening. Där kan man få höra honom berätta mer.

Resor och utflykter

9 december (OBS! ändrat datum)

Julmarknad i Wadköping och julbord på IKEA i Örebro

Avresa kl 10 från busstationen.

Efter ca 2 timmar på julmarknaden tar bussen oss till julbordet på IKEA (känt för att vara bra).

Pris: 170 kr vid 25 deltagare + kostnad för julbordet: 149 kr med IKEA Family-kort.

Anmälan senast 8 november kl. 12 till exp.

Längre resa 2019

Mötet den 15 oktober med 30 deltagare om en långresa sommaren 2019 gav följande intresseförklaringar:

- Kryssning Färöarna-Island: 13 st
 - Klassik weekend Island: 8 st
 - Enbart Färöarna: 1 st
 - Kryssning Gotland-Bornholm-Rügen: 13 st
- Nytt möte torsdagen den 8 november kl. 15 på Träffen för mer information och ev. beslut.

Anmälan senast 6 november kl. 12 till exp.

Vid eventuella frågor kontakta Allan Hede, tel. 536 02.

Någon gång under våren 2019 Dagstur till Nationalmuseum i Stockholm

Museet har nyligen öppnat efter omfattande renovering.

Mer information i kommande Månadsnytt.

April 2019

Operan Carmen på Wermland Opera

Mer information i kommande Månadsnytt.

Maj 2019

Utflykt till Brunskog, Värmskog och Borgvik

Vi besöker Vildhjärta (konstnären Maria Westerberg) i Brunskog. Därefter åker vi på Värmelns västra sida till Värmskog och Borgvik.

Mer information i kommande Månadsnytt.

Alla reseanmälningar görs till SPF:s expedition. För mer information, kontakta någon i resegruppen.

Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



Tisdagen 20 november träffas vi **kl 13** på **Restaurang Pärltuppen** (Källmossvägen 5, f.d. Brickegårdsverkstaden).

Dagens rätt kostar **100 kr**, vilket inkluderar sallad, smör, bröd, dryck & kaffe. Se aktuell matsedel på www.parltuppen.com.

Här finns mycket att välja på: Två Dagens, flera Veckans alternativ och Veckans sallader.

För att kunna förvarna restaurangen vill vi gärna få en anmälan till exp. tel 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com senast måndag 19 november.

Det finns inte längre någon lämplig lokalbuss hit utan nu rekommenderar vi **samåkning** i bil. Tala om när du anmäler dig, om du vill åka med eller kan ta passagerare.

Eller: Varför inte använda Flextrafiken! Här kan man läsa om vad som gäller: www.karlskoga.se/flextrafik. Närmaste Flexhållplats ligger på Källmossvägen, mitt emot Coop Forum, och har **nr 691**.

Ingalill Ericson och Ulla Forsling



Är du intresserad av klassisk musik?

Eller rättare sagt av **all slags musik?**

Kom och var med oss på **Träffen**, Hotellgatan 10 på torsdagar mellan kl. 10.00 och 12.00!

Då spelar vi skivor för varandra i all enkelhet. Det är roligare än det låter så här på pappret, man får höra musik som man inte är van vid.

Ta med dig din älsklingskiva och kom och prova!

Välkommen!

Agneta Lautmann, tel. 0586-385 28

(Dag och tid kan ändras, så ring Agneta först!)

Månadsmöte 2 oktober

Denna gång fick Marianne Leijder hälsa en helt ny gäst välkommen. Ett 50-tal personer hade kommit för att lyssna på Hässleby-Anders som kommer från en ort utanför Fjugesta, men numera bor i Örebro.



Det här fina dragspelet hanterade Anders med bravur.

Det var en uppskattad musiker som kom. Vi såg många med stora leenden, handklappningar, fotstampningar m.m. Anders berättade att han i samband med en spelning fått en fråga om hur han spelade: Spelar du själv?

Spelar själv är just vad Anders gör. Han har ingen förinspelad musik och hade med sig ett vanligt dragspel och två olika durspel, det ena från 1880 och av tysk tillverkning enligt Antikrundans experter. Detta fick han en gång i tiden av sin morbror. Han berättade att ett durspel är som ett munspel, men man har det i händerna i stället för i munnen och varje knapp innehåller två toner. När man spelar på dem går det inte att byta tonart.

Vi fick se en underhållare som till mångas glädje vandrade runt bland publiken och som bjöd på



Hässleby-Anders stod inte särskilt länge uppe på scenen.

instrumental musik, egen sång och lockade oss till allsång. Många sjöng med även när vår musikanter inte sjöng (han tystnade ibland bara för att höra hur vi lät).

Vi fick ge oss ut på en omfattande musikalisk resa där vi bl.a. var Långt bort till Oklahoma, Svinsta skär (en liten ö i Bråviken, stavas även Svinna), Kosteröarna och Jungfrusund (på Ekerö). De flesta av dessa sjöngs som allsång, och vi kan ju de här gamla låtarna!

Vi fick höra flera sånger och en del roliga historier före pausgympan, där både musikanten och hans sambo deltog. Sen blev det kaffe och sedvanligt lotteri.



Här är ett av durspelen i verksamhet. Man ser att det är enkla och antalet knappar är betydligt mindre, men det låter bra när man verkligen kan spela.

Efter kaffet kom durspelen fram. Även i denna del av underhållningen fick vi höra roliga historier. När det vanliga dragspelen åter kom fram sjöng vi alla med. Efter Gamle Svarten kom han in på dragspelaren Pepparn och berättade en del om honom. Per Zetterlund har skrivit en bok om Pepparn och föreläser också om honom.

Anders tackade för sig med att spela en av Pepparns gamla låtar men blev ombedd att ge oss ett extranummer. Det blev två Elvislåtar, men som alltid på svenska: Natt och dag samt Han är min sång och min glädje, innan Marianne Leijder tackade för en rolig och underhållande eftermiddag. Hela publiken verkade tycka att tiden flugit iväg under eftermiddagen.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Neuro- och hjälpmedels-dagen 26 september

Vi fick ta flera varv runt parkeringen på lasarettet innan vi hittade en parkeringsplats för att besöka denna mycket intressanta och givande dag. Vi valde att koncentrera oss på några punkter: Syn, fallskador, hjälpmedel, hörsel och resande.

Syn

När vi kom in såg vi ganska snabbt Kristina Johansson, ordförande i Karlskoga-Degerfors-avdelningen av SRF (synskadades riksförbund) och hennes stödjare, Inger Eriksson. Vi träffade Kristina på Solbringan för ca 2 år sedan, vilket hon själv tog upp när vi berättade vilka vi var.



Kristina Johansson (t.v.) och Inger Eriksson hade mycket bra information.

Det är viktigt hur man bemöter en synskadad person.

- 1) Tala alltid om vem du är när du kommer och när du går.
- 2) Säg vem du är när du tilltalar en synskadad person och använd även dennes namn.
- 3) Berätta alltid om du ställer/tar bort något på bordet.
- 4) Om du skrattar, tala om varför, tala aldrig över den synskadades huvud.

- 5) Tänk på att skvalmusik kan vara störande för den synskadade.
- 6) Undvik oväntade beröringar
- 7) Fråga OM och HUR den synskadade vill ha hjälp.

Den som har en synnedbudsättning har också rätten att uppleva kultur och sport genom syntolkning, vilket gör att de känner att de har samma upplevelse som en seende person. Syntolkaren beskriver det som visuellt är viktigt för handlingen, t.ex. miljö, kläder och ansiktsuttryck.

Det är viktigt att komma ihåg att det finns flera typer av synskador. En del har ledsyn, en del kan bara se skillnad mellan ljus och mörker, andra ser endast mörker. Det finns personer som har grön eller grå starr, fel på gula fläcken, näthinneavlossning m.m. vilket gör att de kan se vissa saker, men delar av synfältet är svart. Diabetes kan påverka synen på ett flertal sätt. Det gör att det kan vara väldigt svårt för den synskadade att beskriva sin synnedbudsättning för en person med normal syn.



Fallskador

Vi fick information om vad man ska tänka på för att undvika fallskador. Det handlar mycket om sådant som kan påverka balansen, bl.a. läkemedel (läkemedelsgenomgångar), matvanor (äta bra, undvika vätskebrist), styrkan i benen.

Det är viktigt att se över säkerheten i hem-



Bra träning av benstyrka.

met. Lösa mattor och dålig belysning är typexempel på sådant som behöver åtgärdas.

Vi behöver starkare lampor när vi blir äldre. Att spara några kronor där är verkligen att låta snålheten bedra visheten.

Funkaforum

Funkaforum är en allmän rådgivare för den som har svårt att fungera i vardagen på grund av t.ex. talsvårigheter, svårigheter att förstå språket, hålla ordning och passa tider.

Här ger man råd om olika sätt att underlätta vardagen. Detta är en del av centrum för hjälpmedel. Vi fick bl.a. information om datorer, plattor och telefoner som kan synanpassas till individen via olika hjälpmedel.

Vi fick kunskap om olika program man kan få hjälp med att installera. Vi fick demonstration av bl.a. förenklade kalendrar, information om utställningar i Örebro m.m. Vi fick se en samtalsapparat i funktion. Den kan vara bra för en person med afasi.

Christina Jendeberg från Funkaforum var oss behjälplig på denna punkt.



Christina Jendeberg visar upp broschyr och hjälpmedel.

Den som vill ha råd/hjälp kan utan tidsbeställning, kostnadsfritt, komma på besök onsdagar kl. 15-17 på Centrum för hjälpmedel, Propellergatan 14, Örebro. Telefon 019-602 42 00.

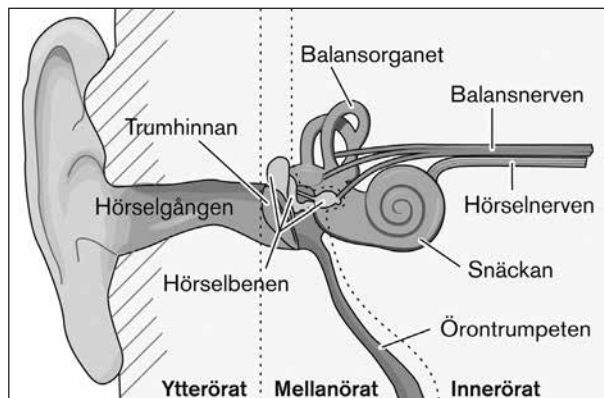
Hörsel

Jag har flera gånger fått höra att det värsta någon kan drabbas av är att mista sin hörsel. Därför tog vi reda på mer om detta handikapp. Vi fick bl.a. en del goda råd om samtals teknik.

Här börjar jag med ett uttalande från audiolog Mark Ross: "Om en i familjen har hörselnedsättning har hela familjen hörselproblem".



Han menar att hela familjen får kommunikationsproblem även om bara en familjemedlem har problem med hörseln. Nära och kära får också problem.



Den del av örat som vi ser är bara en liten del av en komplicerad funktion.

Problemen kan underlättas genom att

- 1) Få information om hörselnedsättningen och hur omgivningen ska tala för att den hörselskadade ska höra optimalt.
- 2) Att omgivningen inte ska skrika men kanske tala långsammare, repetera eller omformulera om/när detta behövs. En hörapparat betyder inte att personen är döv.
- 3) Pauser under samtalet. Det kan innebära att den hörselskadade får tid att ta in och smälta vad som sagts.
- 4) Håll aldrig handen eller annat framför munnen. Gäller både talare och lyssnare.
- 5) Det kan vara bra att hålla ögonkontakt med varandra för att underlätta. Det kan vara en fördel om den som talar har ljuset mot sig så den hörselskadade kan se munrörelserna.
- 6) En god ljudmiljö underlättar samtalet, dvs ingen musik eller andra störande ljud.
- 7) Som hörselskadad är det viktigt att våga säga ifrån "Jag hör inte vad du säger".
- 8) När många förväntas prata kan det vara bra om den hörselskadade ges möjlighet att se alla närvarande personer.
- 9) Samtalspartners ska vara i samma rum för att undvika missförstånd.

Information om resor

Länstrafiken ansvarar för de nya **flexbussarna** som vi skrev om i septembernumret. Senare har det framkommit att de vill veta våra personnummer och att bussarna verkar ha någon form av tidtabell. (Det är kanske s.k. barnsjukdomar?)

Länstrafiken ansvarar också för **färdtjänsten** som alla som sökt och fått tillstånd kan åka med efter beställning. Ditt personnummer finns registrerat på beställningscentralen så du behöver inget speciellt kort men bör ha med din legitimation för att bevisa vem du är.

Ledsagare följer med gratis, medresenär betalar samma summa som den som är beviljad färdtjänst. Aktuella klockslag för resa är 05.30-24.00 söndag t.o.m. torsdag. Fredagar och lördagar kan man resa till kl 02.00. Tillståndet gäller oftast för ett obegränsat antal resor inom länet men också 30 km utanför länsgränsen. Uppehåll under resan är inte tillåtna.

Vad gäller resor utanför länet kan man ansöka om tillstånd för 24 resor i besökskommunen under 12 månader. För längre resor gäller riksfärdtjänst som man söker minst 14 dagar i förväg. Resan kostar 40-125 kr/resa.

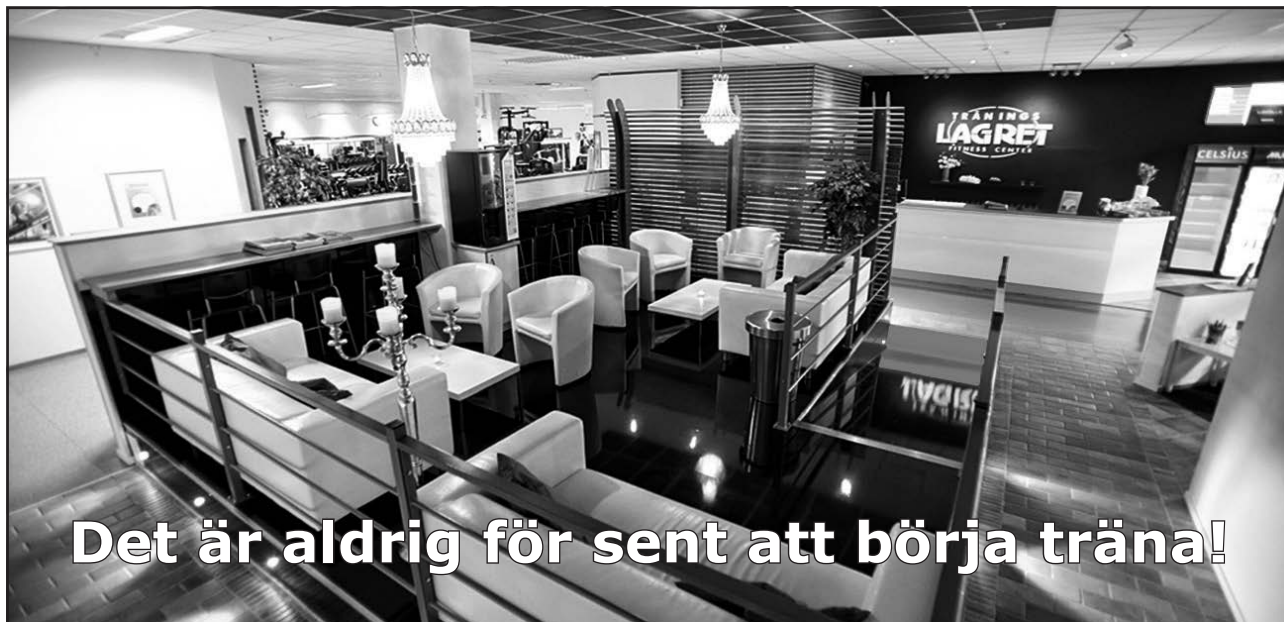


Vid frågor kan man få information via **beställningscentralen 0771-92 00 00, texttelefon 019-10 63 00**. Specialfordon bokas mellan 8.00-16.00 dagen före resan. Den som har färdtjänst beviljad och ska söka vård/tandvård ska boka en sjukresa för detta. **Sjukresor** är gratis med länsbussen, sjukresefordon kan kosta 125 kr/enkelresa om det är akut eller utanför den tidtabell som finns för resor mellan Karlskoga och Örebro. Bor man nära sjukhuset kan det då bli billigare att ta en vanlig taxi med pensionärsrabatt.

Sjukresa bokas på 020-31 43 22 senast kl. 18.00 dagen före avresedagen.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren



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 Emma, tel 0586-339 00. **Varmt Välkommen!**

TRÄNINGSLAGRET
FITNESS CENTER

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

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

Lunch med det lilla extra på "Möckelns solsida"

Höstens första SPF-lunch avåts på "Möckelns solsida" i vackert belägna Labbsand. Där hade värdparet Anneli och Mikael Rådesjö i all hast fått kalla hem sin dotter Ellen som serveringshjälp. Femtio gäster hade de verkligen inte vågat hoppas på! Men just så många blev vi runt de linnetäckta borden.



Vi fyllde fem stora vackert dukade bord.

Som entré serverades vi en utsökt laxsoppa i små koppar. En liten smörsmakande toast som tillhör. Sedan följde wallenbergare med kantarellsås ("närplockad" svamp), potatispuré, edamebönor och lingon. Vällagat och gott! Som avslutning smakade det bra med en kopp kaffe och Annelis chokladkaka.

Innan vi bröt upp från borden, berättade Anneli kortfattat om Labbsands historia och om sitt och Mickes 25-åriga liv som krögare. De senaste sex

åren har de funnits i Labbsand. Sedan de grundligt gjort om köket till ett fullt utrustat restaurangkök, kan de nu bl.a. erbjuda catering och ordna bröllopsmiddagar och andra festligheter.



Anneli och Mikael Rådesjö, ett sympatiskt par som är engagerade i verksamheten på Labbsand.

Till stället hör också åtta enkla stugor för uthyrning. Planen är att fortsätta utveckla verksamheten därute. Det charmiga huset, den vällagade maten och ett fantastiskt läge vid Möckeln talar för att de kommer att lyckas.

Text och foto: Ulla Forsling

Ett dygn på Ögonkliniken i Örebro

Eftersom det konstaterats att jag hade grå starr skulle jag läggas in på Ögonkliniken på USÖ i Örebro. Normalt sker dessa operationer under lokalbedövning men eftersom mina ögon inte står stilla bestämdes att jag skulle opereras under narkos. Jag skulle läggas in på söndag kväll för att sedan opereras på måndag morgon. Vi var två patienter som skulle bo i samma rum och jag skulle opereras först.

Efter en sömlös natt blev jag transporterad till operation vid pass sex på morgonen. Operationen går till så att man tar bort den gamla linsen och sätter in en konstgjord istället. Det var en kvinnlig läkare som opererade mig.

Efteråt får man ligga på uppvak för att sedan forslas till sitt rum där man får vakna ordentligt.

Jag hade fått reda på att jag skulle få åka hem på tisdag men de hade sådan platsbrist att de skickade hem alla som det var möjligt redan på måndag eftermiddag. Det var underbart att få komma hem och sova i sin egen säng nästa natt. Jag ser nu ljusst och klart på det nya ögat. Men jag har lite svårt att läsa nu för mina gamla glasögon stämmer inte. Jag skall in på återkontroll om en vecka så då får vi se hur det blir.



Personalen var fantastisk, alltid lika vänlig och empatisk trots att de är överhopade med arbete. Jag konstaterar tacksamt att vi har en fantastisk sjukvård i Sverige. Det som möjligen kan vara ett problem är vänteköerna.

Majken Lasson

Äldre- och anhörigdagen

Informationen om denna dag nådde oss veckan innan av en ren slump. Annika Lilja hälsade de ca 90 åhörarna välkomna genom att bl.a. prata om hälsans hörnstenar, där kosten är en viktig del. Hon talade också om fallolyckor och värdighetsgaranti. Denna ska ge en enklare beslutsgång för 75+ vid insatser på upp till 20 timmar.

Sedan tog Lena Hallström, författare, konstnär och föreläsare, över taktpinnen genom att prata om "Måltiden som njutning till vardag och fest". Hon kallade sig själv "årsrik" eftersom man kan vara gammal fast man är i unga år (och tvärtom).



Lena Hallström hade många spännande idéer om dukning och mat.

Hon kom med många goda idéer som alla kan prova. Hon hade dukat upp ett bord på scenen och börjat med att lägga på bl.a. ett vackert överkast och en gardin på detta, för att skapa en känsla av fest.

Hon tänkte levande ljus och hade lagt kvistar med löv på bordet. Annat från trädgård eller skog

kan användas beroende på årstid. På det viset skapas en vision av fest.

Lena hade glasburkar på bordet med olika innehåll som kan användas under dagens måltider, bl.a. torkad svamp. En sådan burk med torkad Karl Johan vandrade runt bland publiken och vi fick gissa innehållet. Man kan ta lite av innehållet ur burkarna och smula över maten för att höja smakupplevelsen. Hon sade flera gånger att det inte behövdes mycket av smaksättaren. Små bitar av t.ex. morot ger en smak, stora bitar en helt annan smak.

Hon tyckte att alla ska försöka äta på samma sätt som Carl Jan Granqvist dricker vin, långsamt och njutningsfullt.

Hon var väldigt noga med att man ska skära i små, små bitar för att få ut mera smak och att vi bara ska ta en smak i taget vid provsmakningen för att känna de enskilda smakerna.

Vatten är en bra dryck som kan smaksättas på flera sätt med frukt, bär eller gurka. Det bästa är att dricka efter måltiden. Det är viktigt att tugga noga för att smakerna ska utvecklas ordentligt i munnen. Vi kan göra fest av det lilla och enkla.

Hon kom in på potatisen och hur den förändras beroende på hantering. Varm nykokt potatis innehåller snabba kolhydrater, men får den kallna omvandlas de till stärkelse och kolhydraterna blir långsamma. Potatis och lingon passar till allt. Gröna grönsaker är något hon rekommenderade. Att förbereda och planera noga likaså, det betyder mycket för smakupplevelsen. Använd fantasin och våga prova. Vill man inte äta ensam föreslog hon att man kan bjuda in någon till måltiden eller bilda matlag.

(Forts. på nästa sida.)

Seniorrabatt 5%
varje tisdag

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA

Mässan

Efter föreläsning gick vi ner i källaren för att titta på dagens mäs­sa. Redan 15 minuter efter att mäs­san öppnande var det svårt att ta sig in i lokalen.



Många besökare, som bl.a. bjöds på Västerbottenpaj av Svenska kyrkan eller köpte fika.



Många spännande deltagare lockade mycket folk.



Viktigt budskap från MHF: *Ingen ska dö av rattfylleri!*

MHF var där och delade bl.a. ut isskrapor till besökarna. Där fanns HLR, kontaktservice, läns­trafiken som enligt önskemål bl.a. informerade om färdtjänst och flexbussar, Alzheimerföreningen och Karlskogaavdelningen av SRF (Synskadades riksförbund).

Bland mäs­sdeltagarna fanns också IT-guider, mycket trevliga och tjänstvilliga, de svarade på frågor och var allmänt hjälpsamma.



IT-Guide och Teamledare Bismillah Zabedi.

Pensionärsorganisationer var där och många fler utställare. Även information om besökshundteamet, tipspromenad, sittgympa och modevisning stod på dagens program.

Text: *Eva Sandström*

Foto: *Jan Sjögren*

 **Länsförsäkringar
Fastighetsförmedling**

**"Gör som de flesta:
anlita Karlskogas
största mäklare!"**



0586-74 00 00

Karlskoga, Centralplan 3
karlskoga@lansfast.se

lansfast.se/Karlskoga

SPF seniorernas kaffegrupper



Föreningen har två kaffegrupper som turas om att servera gästerna vid månadsmöten, vetgiriga veteraner och kulturrundan. Namnen på alla funktionärer finns i lathunden. Ibland förekommer andra funktionärer som ställer upp vid behov.

Vad gör dessa vid de aktiviteter som sker? De börjar med att torka av borden, hjälpa till med flytt av bord och stolar så alla kan se och höra så bra som möjligt.

Sedan dukas muggar, servetter, skedar, mjölk, socker och dagens kaffebröd ut, om detta inte är en kylvara.



Matsalen slutar servera lunch klockan 13.30, och det är först då som våra funktionärer kan börja med sitt arbete. De ställer fram våra kaffekannor på borden och sedan tar vi själva när det är kaffepaus. Kaffet bryggs av Solbringens personal. SPF:s funktionärer får inte gå in i köket.

Vid kulturrundan ställs termosar på en vagn och serveras vid varje bord av våra "kaffetanter" och ibland även "kaffegubbar". Dessa går runt och erbjuder påfyllning när så önskas, om det finns tillräckligt med kaffe för detta.

Vid våra egna möten har det beställts kaffe och kaffebröd utifrån hur många som anmält sig till expeditionen (plus några extra, då det nästan alltid kommer några oanmälda).

Vid kulturrundan finns en stående beställning vad gäller kaffe och kaffebröd som kaffegruppen inte kan påverka. SPF står endast som värdar då. Det har ibland kommit extra gäster som är mycket nöjda med den service de fått.

När mötet är över samlas all disk och kannor in, papper slängs, bord torkas, allt ställs i ordning efter oss. Disken sköter Solbringens personal senare. Som vi ser är det mycket som ska göras.

Tack alla ni kaffeböner för att ni finns!

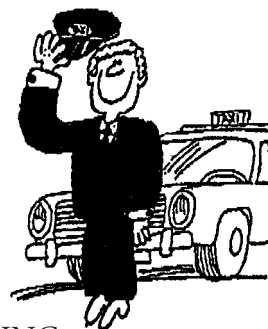
Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

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

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

? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Den här gången blir svaren olika vattendrag (du måste själv lägga till slutet: floden, ån eller älven).

1. Kan ca hälften av de nyblivna mammorna göra
2. Stor idrottstävling
3. Han är ledsen för vad han har gjort
4. Säger matkonservativ svensk i Kina?
5. Äggdel
6. Ca 13 % alkohol
7. Blir den som övar
8. Mellan bergen
9. Elakt
10. De svenska vokalererna är a, e, i, o, y, å, ä och ö
11. Inte grumlig

Svar i nästa nummer.



Svar på gåtorna i septembernumret:

1. Billiga nötkreatur söderut **Sydkorea**
2. Gjorde den frusna katten som fick komma in **Spanien**
3. Vet du någon manlig docka? **Kenya**
4. Ingen skridskoåkning i dag heller **Tunisien**
5. När man är sur hos fotografen **Chile**
6. Besegra kompisen en gång till **Slovenien**
7. Gör kirurgen efter operationen **Syrien**
8. Kom med en vokal! **Tahiti**
9. Flörta med Källe **Kanada**
10. Vattnet är grönt, det är nog . . . **Algeriet**
11. Solskydd, fast inte nu längre **Persien**



Årsrikast och troligen klokast i riksdagen.

Barbro Westerholm googlade på synonymer till gammal. Då hittade hon bl. a. de här:

Åldrad, utlevad, kraftlös, orkeslös, utsliten, förlegad, föråldrad, ålderdomlig, otidsenlig, mossig, mossbelupen, mångårig, möjlig.

Det var då hon lanserade ordet årsrik.

I det här numret har vi kunnat läsa om sjukvård som fungerar bra. Ögonkliniken i Örebro törs vi ju lita på. Men då kanske det kan passa med några av Sir Henrys historier från området läkare och sjukvård:

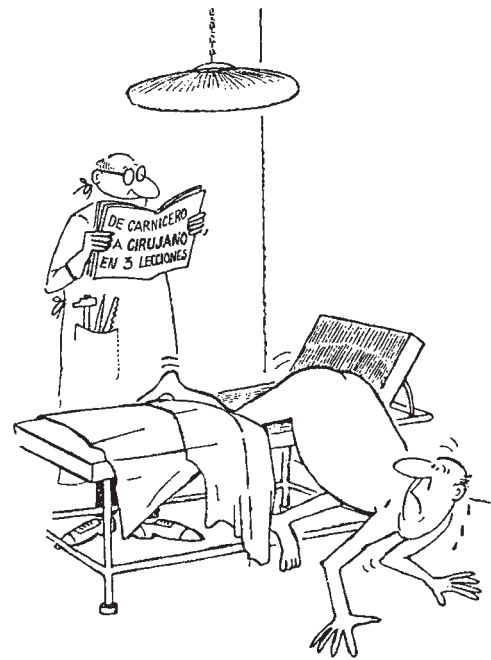


Det var en ung och oerfaren kvinnlig läkare som orsakade en förfärlig röra när hon skulle operera en ung man med hjärtfel. Hon hade ju alltid fått lära sig att vägen till mannens hjärta går genom magen.

En arbetare som råkat ut för ett olycksfall hade just plåstrats om på sjukstugan och tämligen omlindad placerats i en säng. Sköterskan kommer för att anteckna lite uppgifter.

– Är ni gift?

– Nej, det är jag inte, jag råkade bara ramla ner från en byggnadsställning.



Sir Henry förstår naturligtvis den spanska boktiteln, men för några läsare kan en översättning behövas:

Från slaktare till kirurg på 3 lektioner

För länge sen, när Sir Henry kom till sjukhuset för en operation, kände han sej en smula nervös. Då sa den vänliga doktorn: – Var inte orolig, det är min första operation också!

Rapport från KPR

Information från

samhällsbyggnadsförvaltningen

Eleonore Åkerlund från samhällsbyggnadsförvaltningen informerade om att Etapp 1 av arbetet med torget är genomförd. På gångfärdsområdet ska fordon, såväl motorfordon som cyklar, lämna företräde för gångare och respektera hastigheten 7 km/tim. Ytterligare två etapper skall genomföras för utvecklingen av området. Kommande arbeten med parkeringsplatser i centrumområdet sker vid Hallbergshuset, och korttidsparkeringar längs Hotellgatan. Avgiftsfri parkeringstimme är planerad att starta i höst. Övriga projekt är upprustning av Karlbergshallen, försäljning av tomter i Espenäs, Finneback och Dammängen, samt arbeten inom skolan. En ny bro över Timsälven är planerad nästa år. Upprustning av aulan i Bregårdsskolan planeras till 2020-2021.

Hemtagningsteamet

Annica Lilja rapporterade om det pågående arbetet med Hemtagningsteamet. Sex st undersköterskor har sin lokal på Baggängsvägen 63. Tre bilar finns till förfogande i arbetet. Efter sjukhusvistelse får personerna stöd och hjälp när de kommit hem under 14 dagar. Syftet är att skapa en trygg hemgång utifrån ny lagstiftning. I ett gemensamt datasystem skriver sjukvården in patientens behov och utifrån den informationen övertar kommunen ansvaret. Planeringen sker i dialog mellan personen och undersköterska. Beslut kring arbetet tas av sjuksköterska och arbetsterapeut.

Hemtjänst utan behovsprövning

Ny lag som trädde i kraft 1 juli 2018 ger möjlighet att utan föregående behovsprövning erbjuda äldre hemtjänst. Syftet är att förenkla hanteringen och ge större utrymme för delaktighet och självbestämmande. Insatser som kan erbjudas är personlig omvårdnad och service. Korttidspatser innefattas ej av bestämmelsen. Varje enskild kommun som väljer en modell av förenklat beslutsfattande ska avgöra vilka insatser som ska erbjudas, åldersgränser för att ta del av insatsen, omfattning i timmar och vem som fattar beslut. Funderingar och synpunkter framfördes av KPR-ledamöter. De är positiva till lagens möjligheter för äldres behov av stöd och hjälp.

Senior Alert

Katarina Olsson informerade om Senior Alert, ett processregister online som riktar sig till teamet kring vårdtagaren. Registret har över 40000 användare. Så gott som alla kommuner och landsting/regioner samt över 100 privata aktörer är användare. Registrets syfte är att förebygga exempelvis blodproppar, lunginflammation och inaktivitet. Variabler som förs in i registret är fall, trycksår, ofrivillig viktnedgång och ohälsa i munnen.

I Karlskoga är arbetet med Senior Alert ett teamarbete, varje hemvårdsområde/boende har administratörer. Målgruppen för hemvård är alla personer som har kommunal hälso-och sjukvård via sjuksköterska och för vårdboende gäller det alla boende. Registret ger god överblick över förbättringsområden, preventiva arbetssätt och möjligheter att reflektera över resultat.

Vårdcyklar

Liliana Cortes redogjorde för de röda vårdcyklarna. En cykel är en "sida vid sida" vilket innebär att vårdtagaren får hjälp av personal med cyklingen. Den andra cykeln är utrustad med en ramp vilket ger möjlighet att rulla upp en rullstol. Mellan 2 maj och 3 september hade 356 cykelturer genomförts. Responsen har varit mycket god, användarna har uttryckt en frihetskänsla och beskrivit att de getts möjlighet att återupptäcka platser från tidigare i livet som de annars inte skulle haft möjlighet till.

Flexbussar

Flexbussarna som invigdes 3 september ska vara ett komplement till ordinarie länstrafik. De består av två bussar och ett reservfordon.

Bussarna är konstruerade för att vara tillgängliga för personer med olika funktionsnedsättningar. Bussarna går mellan 9.30 och 15.30 måndag till fredag samt 10 – 13 på lördagar. Bussarna är riktade till alla och används genom att man ringer och bokar hämtning vid någon av de många flexpunkterna som finns i Karlskoga, telefon 0771-92 00 00. Efter 15.30 ska bussarna användas för att underlätta för arbetspendlare att ta sig mellan arbetsställe och länstrafik.

Den nya socialchefen heter **Helén Willyams** och tillträdde 21 maj 2018.

Britt-Marie Danielsson

Ledamot i KPR