

Månadsmytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 8 – November 2018

Årgång 34

**God jul tillönskas både
människor och elefanter!**



Den här elefanten dök plötsligt upp intill jeepen och såg en smula hotfull ut. (Man kan väl bli trött på turister?) Läs om Sydafrika på sidorna 13 och 16. Foto: Rune Erhard (deltog i samma resa)

**Monica
Albertus
ger oss tankar
inför julen
på sidan 6**

**Många vetgiriga
kom till
Ulla Janssons
föredrag.
Läs på sidan 8**

**Nu kan
alla 75+
beställa
matlådor.
Läs på sidan 14**

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

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

Distribution fredagen den 25 januari.

Måndag 3 december kl. 14.00

Stickkafé. Träffen.

Tisdag 11 december kl. 14.30

Vetgiriga Veteraner. Solbringens matsal.

OBS! Lokal!

Besök av Karlskoga Lucia med tärnor.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag
10 december kl. 11.30. Se notis!

Tisdag 8 januari kl. 14.30

Månadsmöte med julkul. Solbringens matsal.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag
7 januari kl. 11.30. Se notis!

Måndag 14 januari kl. 14.00

Stickkafé. Träffen.



Tisdag 22 januari kl. 14.30

Vetgiriga Veteraner. Solbringens matsal.

Solceller till egna hem.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag
21 januari kl. 11.30. Se notis!

Måndag 28 januari kl. 14.00

Stickkafé. Träffen.

Tisdag 5 februari kl. 14.30

Årsmöte i Solbringens matsal.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag
4 februari kl. 11.30. Se notis!

Juluppehåll

Expeditionen håller stängt fr.o.m. 12 december
och öppnar igen den 7 januari.

SPF Seniorerna Karlskoga håller

ÅRSMÖTE

Tisdag 5 februari kl 14.30

i Solbringens matsal.

Mer om programmet i Januariumret.

Anmälan senast måndag 4 februari

kl. 11.30 till exp. tel 302 40

eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Manusstopp och utdelning av Månadsnytt 2019

Nr	Manusstopp	Utdelning
1	11 januari	25 januari
2	8 februari	22 februari
3	15 mars	29 mars
4	12 april	26 april
5	16 augusti	30 augusti
6	13 september	27 september
7	11 oktober	25 oktober
8	15 november	29 november

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Kurt Appelgren o Anna-Lena Söderberg
Filipstadsvägen 19 A

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@spfkarlskoga.se

Per Aspeli, tel 537 81. E-post: per.aspeli@outlook.com

SPF, 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

5715-5640

Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com

**SPF
SENIORERNA**

Ordföranden har ordet

Nu råder osäkra tider. Ska vi få ökning av vår pension eller inte? Ett är då säkert. Det är att alla varor och tjänster har ökat i pris. För att inte pensionen skall bli förminskad jämfört vad man fick för samma summa året innan behövs förstås en höjning på ett eller ett annat sätt. Vi följer med spänning vad som sker i pensionsfrågan.



Hällefors är först i länet med att göra ett försök med ett patientråd. Patientrådet skall vara ett forum där patienters frågor och problem skall diskuteras med vårdföreträdare. Rådet skall sedan informera pensionärer om hur vården tänker och agerar. Vad man vinner är tid.

Egentligen skulle ju var och en kunna kontakta vården om sina frågor och problem. Problemet är då att mycken tid tas i anspråk som kanske kunde användas på ett mer produktivt sätt. Nu samlar rådet ihop frågorna och det blir rådet som diskuterar med några från vården.

Jag tror på idén. Sveriges sjukvård är bland de bästa i världen men det finns brister. Brister som är mycket besvärande för den som är sjuk och bidrar till onödigt lidande. Har man släktingar och vänner som man inte anser får den allra bästa vården lider man med dem. På så sätt påverkas många. Hoppas Karlskoga också gör ett försök med patientråd. Det ska bli spännande att ta del av resultatet om något år.

Flera av våra medlemmar har påpekat att andra föreningar anordnar pubaftnar. Skulle inte SPF Seniorerna i Karlskoga kunna göra något liknande? Nu har vi bildat en trio som ska se över om vi skulle kunna inbjuda till en pubträff. Därefter visar det sig om det verkligen finns ett intresse och hur många som verkligen önskar detta och deltar.

I januari ordnade vi med ett program som vi kallade kul efter jul. Ett möte med julgransplundringsmodellen, uppträdande, allsång och fiskedamm m.m. Vi har beslutat att upprepa temat i januari strax efter helgerna.

Men innan dess ska vi förstås fira Lucia. I år ska vi vara på Solbringens. Det har visat sig att det är lättare att ta sig dit och lättare att ta sig in, speciellt för de med rullatorer och andra hjälpmedel. Ni som har en bit till busshållplatser, tänk även på att utnyttja flextrafiken till våra arrangemang.

Siv Kanon

Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 11 december kl 14.30
i Solbringens matsal.

Program:



**Besök
av
Karlskoga
Lucia
med
tärnor**

**Hans Jonsson
läser dikter**

**Kördelux
sjunger julsånger**

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.
Anmälan senast måndag 10 december kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spf-karlskoga@telia.com.

Välkomna till en SPF-tradition!

OBS! I år är vi på Solbringens.

*Gunnel Ringman
Sten-Åke Bengtsson*

Förtydligande om färdtjänst

I förra numret av Månadsnytt fanns en del info om resor (i artikel om Neuro- och hjälpmedelsdagen).

Priset 40-125 kr/resa som anges där gäller för lokala resor.

Att resa med riksfärdtjänst blir dyrare och priset beror på resans längd.

**Våra arrangemang
sker i samarbete med
Studieförbundet
Vuxenskolan**



Resor och utflykter

Det blir ingen resa till
Julmarknad i Wadköping.
Det var för litet intresse.

**4 dagars kryssning
Gotland – Bornholm – Rügen med
Birka Cruises**



Rügen med sina vita klippor är Tysklands största ö.

Avresa 1 juli eller 11 augusti.

Pris: 4275 kr inkl. halvpension. Tillkommer 200 kr för bussresa med Vänerbuss T.o.R. Karlskoga – Stockholm.

Bokas direkt hos Vänerbuss, tel. 0550-348 40. Vänerbuss har informerats om att det finns 18 personer från SPF som är intresserade av denna kryssning. **Stor efterfrågan!**

**8 dagars kryssning till Färöarna
och Island (Vikingakryssning)**



Färöarna, ett vilt och kargt landskap.

Avresa 31 augusti från Göteborg med Rolfs Flyg&Buss. Vi planerar att ordna en buss från Karlskoga.

Pris för insides delad tvåbäddshytt, 7 frukostar, en lunch, 7 middagar och utflykter: 11975 kr. Pris för buss till Göteborg T.o.R. vid 15 deltagare ca 1150 kr. 15 platser förbokade. **Stor efterfrågan!**

Anmälan till Rolfs Flyg&Buss via Allan Hede, 0586-536 02 eller mejl allan.hede@bahnhof.se.

Övriga resor och utflykter under våren:

Dagstur till Nationalmuseum

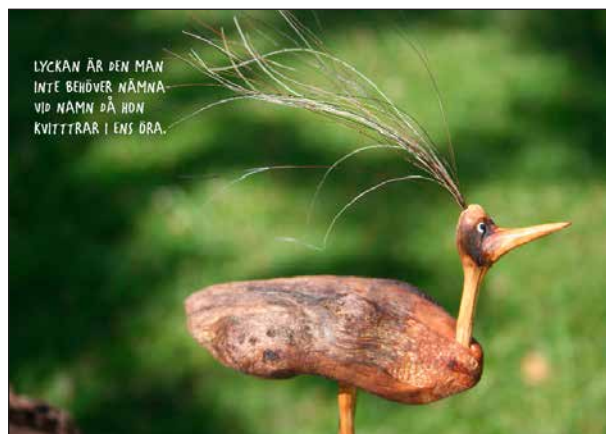
I slutet av mars.

Carmen på Wermland Opera

I början av april.

**Utflykt till Brunskog, Värmskog
och Borgvik**

I slutet av maj med besök hos algodlaren Ebba Olsson, konstnären Maria Westerberg och bruksmuseet alternativt en intressant konstutställning i Borgvik.



Maria Westerberg hittar sitt material i skogen. Så här kan resultatet bli.



Ebba Olsson i Brunsberg vet att framtidens spännande mat blir alger.

Mer information om dessa resor och eventuellt flera i kommande nummer av Månadsnytt.

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

Bara för tjejer! Unna dig en skön avkoppling efter helgerna.

Njut av en **22-timmars kryssningsresa** med m/s Birka och med Lotta Gustafsson från SPF Seniorerna i Glanshammar som reseledare.



21 – 22 januari. Grundpris 775 kr. Avresa 11.30 från Karlskoga.

Detta ingår: Bussresa i modern turistbuss, del i 2 bäddshytt insides, 3-rätters meny, frukost, 2 tim SPA. Tillägg för enkelhytt m.m.

Följande tider finns för SPA 22 januari:
08.00-09.30, 10.00-11.30 eller 11.30-13.00.

Vi önskar Er varmt välkomna ombord!

Sista bindande anmälningdag är **21 december.**

Frågor och anmälan: Ring Lotta Gustafsson
070-246 53 97.

*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

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

Vi finns på Facebook

Sandviksvägen 10, 691 52 Karlskoga • 0586-403 77



Ett julbord behöver inte kosta skjortan . . .

Prismas Julmeny 30 nov – 21 dec

Julbuffé

Torsdag & fredag 11:30 och 13:00
30 nov, 1, 6-7, 13-14 och 17-21 dec
160:- exkl dryck

Adventslunch

Lördag 1 dec 12:00-17:00
160:- exkl. dryck

Julbord

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

Boka nu: 070-68 315 90

PRISMA

Terrassen, Nya Folkets Hus • www.prisma-kg.se

Vi behöver julens mysterium i ett liv av förändring

Livet kan upplevas som både långt och kort. Ju äldre man blir – alldeles för kort.

Vad är ett år? Ändå så värdefullt, att man skulle ge vad som helst, för att få ett till. För vi blir ju aldrig färdiga, som poeten säger.

Helger kommer och helger går och nu är det snart jul – igen! Den börjar redan i oktober? Det är då julbordsreklamen startar och man i affärerna börjar plocka fram julpyntet, och julmusiken skvalar.

Visst dras man med! Men frid och fred är vad vi önskar och några dagar att umgås med släkt och vänner, eller att ta vara på ensamheten, som kan vara skön, när den är självvald.

Med tanken kan man snabbt befinna sig i barndomen, och lika snabbt vara tillbaka i nuet. Tanken svindlar och rör sig blixtnabbt. Det gör den gärna, när det går mot jul. Man minns sin barndoms jular och denna väntan. Stämningen, doften från bakverk och pyntad gran.

Idag är det annorlunda? Eller? Man säger: i år ska vi inte ha så många julklappar, ha ett mindre julbord. Gran? Kanske!

Tanken är god, men förändringar tar sin tid. Vi är så vana och inrutade att göra det vi alltid har gjort. Vi vill känna igen oss. Ändå vet vi att världen runt omkring oss hela tiden förändras genom nya generationer, som sätter sin prägel på Tillvaron och Livet och Julen. Kan man ha tacos på julafton? Pomes frites? Hamburgare?

En sak kan vi vara helt säkra på: att allt förändras, och vi också. Både med mat, vanor och traditioner.

Jul blir det i alla fall och julen har fortfarande sin plats och sin innebörd med Barnet, som föds i Betlehem och inom oss föds tankar om livet, dess innebörd, mening och mål. Julnatten skedde en genomgripande förändring, som följer oss genom århundradena. Vår tideräkning utgår ju från det Barnets födelse. När den osynlige Skaparen tog mänsklig gestalt, för att vi bättre skulle förstå, att vi är här som ”gäster och främlingar, som våra fäder här” och att Livet är en gåva. En riktig julgåva kan man säga.

Genom jul och påsk har livet i världen fått en annan mening för många.

Vågar man förändra? Ur varje förändring som leder mot något bättre föds både ett lugn och ett fridfullt sinnelag. Och frid vill vi ha.

Vi behöver rastplatser och storhelgerna är en möjlighet och hjälp att finna en djupare ro och andra värden.

Därför önskas ni alla:

*En riktigt fridfull och nygammal jul och
Ett Gott Nytt förändringsbart år.*

Monica Albertus

Vem var Maria? En tonåring som fick uppdraget att föda det lilla barnet. En ung familj på flykt som fick ta skydd i en krubba.



Maria är inte särskilt omtalad i böckernas bok, men ändå vördad och omhuldad genom århundradena.

Liljan som ängeln Gabriel håller i handen eller som står i en vas mellan honom och Maria i bebådelseögonblicket symboliserar renheten.

Många blommor har knutits till Maria.

Rosen	kärlekens blomma
Gullviva	Marias nyckel
Gulmåra	hennes sänghalm
Daggkåpa	jungfru Marie kjol
Kungsljus	kallades hennes kyrkoljus
Förgätmigej	hennes ögon
Jungfrulinet	en förkortning av det ursprungliga namnet jungfru Marie lin

*Adventsljusen tänder vi ett efter ett
en brinnande bön för sanning och rätt.*

*Det första ljuset ska lysa i oss djupt där inne
bevåra vårt hjärta och värma vårt sinne.*

*Det andra ska lysa för alla vi känner
att alla får plats och kan leva som vänner.*

*Det tredje ska lysa för alla som lider
som kämpar och drömmer om lyckliga tider.*

*Det fjärde ska lysa för marken och skogen
för luft och för hav och vår framtid på jorden.*

(Okänd författare)



RICKARD THERUS
med personal
hälsar välkommen!

Buffé
120 kr
/inkl. dryck

JULLUNCH

39:ans Café KUNGSVÄGEN 39

19-20 dec. kl. 12-14

*Med önskan om en
riktigt God Jul!*

Svenska kyrkan 
KARLSKOGA FÖRSAMLING

Vetgiriga både infödda och nya karlskogabor fick lära sig mycket om det gamla Sandviken



Ulla Jansson berättade mycket intressant och även roligt för den stora publiken.

Den 13 november kom Ulla Jansson till Solbringen för att berätta om personer och bebyggelse i Sandviken. Det var många förväntansfulla SPF:are samlade.

Ulla hade hittat en handskriven bok efter sin pappa från början av 1900-talet och den tänkte hon använda sig av. (Hon har också gjort en "riktig bok" av den.) En gammal karlskogabo hade påstått att namnet Möckeln kom av att det finns så möcke fisk i den. Nej, det kommer av Mykris som betyder den stora.

Det fanns många fall i de trakter där det fanns hyttor, för det gick stora mängder träkol när järn framställdes. I de östra stadsdelarna hittar vi både Hyttfallet och Stackfallet. Vid Hyttfallet i Immetorp låg just hyttan. Vid Stackfallet kanske man krattade ihop gräs och lade i stackar. Det fanns också en bondgård som hette Stackfallet. Den låg norr om Köpcity och är numera riven.

Sedan visade Ulla en bild på Brogården. Här var östra brofästet. Det västra låg vid Strömsbro. Affärerna låg tätt på den tiden. I handelsboden i Strömsbro började bodbetjänten Gustav Teodor Andersson. Han blev senare känd som handlaren Gustav Teodor i Sandviken.

Den andra handelsboden i Sandviken var Lundins. Här skall nu bli en Lidl-affär trodde Ulla.

Det fanns inte många bilar på den tiden. En dag när Ullas far och farbror var på väg för att hämta mjölk brummade det på vägen. Det var en bil som stannade och föraren frågade om pojarna ville åka med. en bit. Det var ju fantastiskt. Det var en upplevelse.

Sedan berättade Ulla om en byggnad som låg på gamla Örebrovägen och som kallades Näbben. Namnet hade den fått av att tomten hade formen av en näbb. Innan huset revs på 50-talet hade det varit konditori. På södra sidan låg ett långt uthus med vedbodar och dass åt alla hyresgästerna. Ved var ju en nödvändighet för att man skulle kunna laga mat och det behövdes ju också för uppvärmning. Härifrån kom

man direkt in i Karl-Ersas (Karl Erikssons) kök.

Sedan visade Ulla en bild på Brickegårdens skola. Skolan var inrymd i två hus. Den ena var byggd i tegel i två våningar. Den andra byggnaden var ett envånings långt trähus som var rödmålat och kallades ladugården.

På Brickegårdens skola fanns en lärarinna som enligt Ulla var mycket före sin tid. Anna Westerdahl var en renlighetsapostel i dubbel bemärkelse. Hon ansåg att eleverna skulle ha ett rent sinne-lag men hon ville också lära dem att sköta sin hygien.



Sten-Åke tackade Ulla för en intressant berättelse från det gamla Karlskoga.

Ulla fick mycket applåder när hon avslutat sin långa berättelse. Det var mycket igenkännande särskilt bland dem som var ur-karlskogingar, men även för mig som bara bott här i 55 år kändes mycket bekant.

Text: Majken Lasson

Foto: Jan Sjögren

Mordgåta på Lerbäcksteatern



Stor dramatik med flera mord i en komplicerad historia.

Vi som följde med till Lerbäcksteatern (20 st) fick en bra och klurig mordgåta och bra rolltolkningar i full fart.

Vi åt tre goda lite ovanliga rätter, som serverades av de härliga skojfriska skådespelarna.

Vi fick härliga flashbacks från 40- och 70-talen då vi själva var på topp.

Under resan njöt vi av årets mest sprakande färger över den vackra närkeslätten och det mysiga Lerbäck.

Gunnel Carlstedt och Britt Strinnholm

Musikalen Something Rotten på Wermland Opera



Vi är i England på 1590-talet. Bröderna Nick och Nigel Bottom (särskilt Nick) är fruktansvärt irriterade på den där malliga uppkomlingen Shakespeare. Alla hyllar honom nästan som en popstjärna (om ordet hade funnits). Hur ska man kunna bräcka den där mallgrodan? Nick tar kontakt med siaren Nostradamus (brorson till den berömde med samma namn).

När han skådar in i framtiden ser han att det som ska komma är Musikal, teater med både tal och sång.

Nick vill också veta vad som ska bli Shakespeares mest berömda verk. Nostradamus skådar in i framtiden allt vad han orkar och hamnar bara lite fel. Han ser Omelett i stället för Hamlet.

Det var uppsluppet och galet redan från början, men nu blir det mer och mer av detta och allt i en rasande fart. Scenografin är fenomenal och alla skådespelare är på topp, men jag måste nog särskilt nämna Christer Nerfont som Nick Bottom.

Vi var nära 30 personer från SPF och jag vågar påstå att alla åkte hem med glada leenden. Man behöver ha riktigt roligt ibland!

Birgitta Hede

Musikalens titel hänsyftar naturligtvis på repliken: Something is rotten in the state of Denmark (Hamlet, första akten).

William Shakespeare dog 23 april 1616. Ett märkligt sammanträffande är att Miguel de Cervantes, som skrev den berömda historien om Don Quijote, dog samma dag.

Öppettider:

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

 **ASSA Saxar**

Ring 0586-583 74

Rörläggarvägen 13, 691 43 Karlskoga



Pensionärsrabatt

Måndag-fredag
9-12

Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



I januari återvänder vi, nästan, till det som en gång var **Karlskoga Wårdshus** och ligger nedanför Skolgärdet.

Restaurangen, (nyöppnad 6 november) är nu en del av **Karlskoga Hotell**. Entrén är densamma som hotellets och matsalen är flyttad.

Här kommer man att satsa på klassisk husmanskost, **en** dagens rätt med **ett** vegetariskt alternativ.

Meny läggs ut för en månad i taget (www.karlskogahotel.se/sv/restaurang).

I dagens lunch ingår salladsbuffé, soppa, hembakat bröd, vatten, kaffe/te och hembakad sötsak. Huvudrätten serveras vid borden.

Pris för oss 90 kr (ordinarie pris 105 kr).

Vi träffas **tisdagen den 15 januari kl. 12.45** (OBS tiden!) Stor parkeringsplats.

Anmälan senast måndag 14 januari till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

(Den som behöver specialkost bör själv kontakta restaurangen dagen före, tel 637 40.)

Ingalill Ericson och Ulla Forsling

Månadsmöte 30 oktober

Solbringen fick nu besök av enmansorkestern Lennart Erlandsson från Degerfors.

Dagens inledningsmelodi blev "Årets skiftningar". Lennart erbjöd alla som önskade att ta en svängom och han talade om vilken trevlig och snäll publik som var på Solbringen.

Det var flera som dansade till musiken. Vi fick lite information om turnélivet och några roliga historier hanns också med före kaffepausen. Det var lotterier och pausgymna med Britt Strinnholm och Lena Kinell.



Bejublad trio: Lennart, Anders och Marianne.

Efter pausen fortsatte musiken. På begäran framförde en trio bestående av Lennart Erlandsson, Marianne Leijder och Anders Lindbäck "Leende guldbruna ögon". Lennart tackades med en blomma och sedvanlig kram. Han kommer gärna tillbaka om han får och lovade att inte dröja 10 år till dess.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Amaryllis Blomsterhandel Karlskoga

Skicka blommor & presenter i Karlskoga eller köp i affären.

Frakt endast 69 kr.

Stort utbud • Förmänlig frakt

Nöjd kundgaranti • Säkra betalningar

Öppet: Måndag-Fredag 10-18, Lördag 10-14, Söndag stängt.
Bergsmannagatan 15, 691 31 Karlskoga • 0586-305 28 • www.blombodenamaryllis.se

Jul: Mysljus eller brand?

Visst är det mysigt att i vintermörkret och inför Julen tända brinnande ljus. Men kom ihåg regeln att den som tänder ett stearinljus i rummet ska också släcka det när man lämnar rummet.

Adventslysstakar där ljusen står i mossa (lav) bör undvikas. Idag finns det ljusstakar och ljusslingor med ledlampor.



Varje år vid denna tid bör man byta batterier i brandvarnaren. Det bör finnas en på varje våning. Bra är om dessa kommunicerar med varandra. Statistiken visar att under juletid är antalet bränder störst, och samma gäller fallskador.

Det är viktigt att sanda sin garageuppfart eller ingång, annars kan man lätt falla med lårbensbrott som följd. Du går mycket säkrare om Du skaffar och använder broddar på skorna.



Broddar finns av olika slag. Här är ett par exempel.



Stavar med spets är bra i hal-kan. Glöm inte reflexerna och ficklampan när Du går på vägarna i mörkret. Det finns dubb-däck till cykeln.

Per Aspeli

Månadsmöte



med jul-kul efter jul

Tisdagen den 8 januari kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program:



Vi sjunger och dansar (sittande) ut julen.

Underhållning av B-O Söderberg.

Kluriga gåtor och andra trevliga inslag.



Kaffedrickning och sedvanlig samvaro med lotterier.

Anmälan senast måndag 7 januari kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

När exp. har julstängt från 13 december går det bra att anmäla till Siv Kanon 070-748 07 73, e-post siv-kanon@spray.se eller Britt Strinnholm 0586-72 70 61.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

Tänk på att gynna våra annonsörer i Månadsnytt och Lathunden!

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

Expeditionen

Det är dags att presentera ytterligare en viktig kugge i SPF:s verksamhet, nämligen våra glada och trevliga damer på expeditionen. Sjuklöverns namn finns i Lathunden. De har delat upp veckans dagar mellan sig och nås måndag, tisdag, torsdag och fredag förmiddag via mejl, telefon eller personligt besök.



Agneta Lautmann och Kerstin Hjärsing, två av dem som håller reda på allt i föreningen.



Vad gör de då som är viktigt för vår verksamhet? Kan vi kalla dem "spindeln i nätet?" De har hand om medlemsregistret, uppvaktningar, anmälningar till alla våra medlemsmöten, anmälan om nya medlemmar, reseanmälningar, beställningar av fika till alla möten, de sänder ut räkningar, inbjudningar, bekräftelser av bokade resor, tar emot och vidarebefordrar meddelanden, foton m.m. De sorterar upp och buntar Månadsnytt till brevduvorna och ser till att även medlemmar utan brevduvor får sina tidningar. De svarar på frågor via mejl, telefon och vid personliga besök.

Ett par av damerna ingår i kaffegrupperna och samlar ihop alla termosar efter våra möten. En av damerna ingår i resegruppen, (Gunnel Carlstedt) en annan (Agneta Lautmann) ansvarar för bokningarna till Träffenlokalen.

De sköter arkivet åt vår förening. De gör allt vad de kan för att hjälpa till och serva alla inom SPF som har behov av detta, alltid med ett lika glatt leende på sina läppar.

*Text: Eva Sandström
Foto: Jan Sjögren*

Två kulturrundor

24 oktober fick Solbringen besök av gruppen Strömtorparna, vilka som brukligt drog en stor publik, ca 70-80 personer.



Underhållningen växlade mellan instrumentalmusik, sångnummer, allsånger, blandat med roliga historier. Den första allsången blev denna dag "Drömmen om Elin". Möckelnsvalsen hörde till de instrumentala melodier som spelades före kaffepausen som kom efter ca 40 minuters underhållning. "Vad duktiga dom är", "Nästan fullsatt" hördes i publiken.

Under pausen blev det många frågor om fotografering och diskussion om frukost och kaffeseder vid vårt bord. Efter kaffet fortsatte underhållningen med mer sång, musik, historier, leenden och skratt. De tänkte sig ett avslut med "Lite kärlek" men flera ur publiken ville ha ett extranummer. Det kom önskemål om "What a difference a day makes" vilket blev dagens sista melodi innan orkestern avtackades av Marianne Leijder som hoppades få se och höra dem igen.

14 november gästades Solbringen av Börjes damer. Börje som de tagit sitt namn efter spelade keyboard och damerna, drygt 10 st, stod för sången.



Det var musik som var väldigt uppskattad, vi både såg och hörde glädjen. Under kaffepausen diskuterades dagens händelser som t.ex. statsministervalet och influensavaccinationer.

*Text: Eva Sandström
Foto: Jan Sjögren*

Sydafrika: Bildspel med djur, natur och människor.

Dagens program inleddes med att Siv Kanon kallade fram Marianne Cornelid till scenen. Hon slutade för en tid sen som researrangör efter att ha haft det uppdraget i många år, bland annat på resan som dagens program handlade om. Nu avtackades hon med blommor.



*Siv Kanon överlämnade blommor till Marianne Cornelid.
Foto: Jan Sjögren*

För åtta år sedan gjorde ett antal medlemmar i SPF en minnesvärd resa till Sydafrika. Kort tid efteråt fick vi se ett bildspel från resan som Roland Ekelund hade sammanställt. Nu kom han på begäran och visade det igen för alla vetgiriga veteraner den 16 oktober.

Roland inledde med att visa vår resrutt och berätta om olika upplevelser under resan. Det var naturligtvis mycket djur och natur, men vi fick också se en hel del av hur människor lever. Det finns tyvärr många fattiga kåkstäder, där vi nog inte skulle vilja bo.

I ett av dessa slumområden fick vi guidning av en ung sydafrikan. Hans fru var svenska och besöket inleddes med en utmärkt lunch i deras lilla restaurang.



Glad guide med son och fru från Salbohed.



Det lär inte vara så vanligt att kunna fånga elefant och noshörning på samma bild, men här gick det bra.



Den här gracila skönheten stod naturligtvis inte stilla, men vad gör en smula oskärpa när man är så vacker?



Giraffer vill inte så gärna vara med på bild, men den här hade inte alltför bråttom.

Läs vidare på sista sidan!

Möjligt att få matlådor för alla 75+

Inom äldreomsorgen har det fram till nu krävts ett biståndsbeslut för att man ska kunna få en matlåda som levereras till bostaden. Från och med den första november gäller nya, förbättrade regler.

Folkhälsoförvaltningen har tillsammans med socialförvaltningen utrett hur man utifrån de äldres behov av matservice ska kunna skapa ett förenklat system för beställning av matlådor.

Man har beslutat om följande. Kravet på biståndsbeslut tas bort.

De äldre kan beställa matlåda via E-tjänst på kommunens hemsida samt via kommunens Servicecenter. Det som krävs är att man ska fylla 75 år eller mer under innevarande år samt att man är folkbokförd i Karlskoga. En beställning måste gälla minst 3 dagar per vecka och priset är 70 kronor per låda.

Praktiska detaljer

Dessa gäller vad Mårbackaköket (som levererar matlådorna) åtar sig och vad de förväntas sig av dig samt val av maträtt, avbeställningar och mycket annat.

En bra beskrivning finns om man söker på datorn och kommunens hemsida. Sök på Matlåda. Där kan man klicka vidare till länkarna Matsedel för matlådor och Beställa matlådor. Har du frågor så ring kommunens Servicecenter tel. 0586-610 00.

Pensionärernas matråd

Maten till matlådorna tillagas på Mårbackaköket. De har ett matråd där deltagarna är utsedda av pensionärsföreningarna. Vår uppgift är att efter provsmakning bedöma maten i lådorna. Detta går till så att deltagarna under en bestämd vecka väljer en dags matlåda och proväter den hemma. En dag i veckan därefter (senast gången var den 24 oktober) träffas vi och var och en redogör för den rätt de ätit. Bedömning görs av matens smak, kryddning, konsistens, färg och helhetsintryck. Vi framför våra synpunkter och diskuterar.

Vid en bedömning måste man utgå från förutsättningarna. Att i vårt fall tänka på mat som kommer direkt från kastrullen och stekpannan blir inte rättvist. Matlådan har sina begränsningar och kan kanske te sig lite tråkig, en plastlåda med tre

fack, men man får ta den för vad den är. Den är ett sätt att transportera en fullständig måltid och det är innehållet som trots allt är det väsentliga. Det är innehållet vi bedömer och som helhet anser vi att matlådorna håller en god kvalitet.

Även om bedömningen av själva maten är vår uppgift diskuterar vi även angränsande frågor:

- Hur mycket av maten äter man upp?
- Skulle man hellre äta tillsammans med andra?
- Hur många lägger upp maten på en tallrik?

Vi skulle vilja sprida ett budskap att om möjligt ha lite färska grönsaker i kylskåpet att skära upp som ett komplement. Tallriken kommer då att lysa av färg och aptiten att öka. Smaklig måltid!

Har du frågor, synpunkter, eller tips rörande mat och matlådor så tar vi tacksamt emot dessa.

Jan-Olof Forsling

Medlem i matrådet

tel: 0586-549 23, 070-282 05 51

e-post: jof347@gmail.com

 **Lansförsäkringar**
Fastighetsförmedling

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



0586-74 00 00

Karlskoga, Centralplan 3

karlskoga@lansfast.se

lansfast.se/Karlskoga

? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Här kommer några öar att fundera på. De kan finnas var som helst i världen, men alla är omgivna av vatten!

1. Jag är trött på det här, jag drar min . . .
2. Vräk på mycket ström
3. Bra plats
4. Flera bannor
5. Talade om något han ville ha till korven
6. Krossad vokal
7. Som på tyska
8. Den feminina 7



Svar i nästa nummer.

Svar på gåtorna i oktobernumret:

1. Kan ca hälften av de nyblivna mammorna göra **Amason(floden)**
2. Stor idrottstävling **Em(ån)**
3. Han är ledsen för vad han har gjort **Ångerman(älven)**
4. Säger matkonservativ svensk i Kina? **Fyris(ån)**
5. Äggdel **Gula (floden)**
6. Ca 13 % alkohol **Vindel(älven)**
7. Blir den som övar **Van(ån)**
8. Mellan bergen **Dal(älven)**
9. Elakt **Let(älven)**
10. De svenska vokalerna är a, e, i, o, y, å, ä och ö **Ume(älven)**
11. Inte grumlig **Klar(älven)**

Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 22 januari kl 14.30
i Solbringens matsal.

Program:

Solceller till egna hem

**Inge Olsson,
VD för IOS El AB.**

Inge berättar om sol-el, installation, bidrag och säkerhet, ett intressant alternativ för egen miljövänlig elproduktion.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro. Anmälan senast måndag 21 januari kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en intressant eftermiddag!

*Gunnel Ringman
Sten-Åke Bengtsson*



Redaktionen och styrelsen
önskar alla medlemmar

**God Jul och
Gott Nytt År!**

Seniorrabatt 5%
varje tisdag

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA

Bildspel från Sydafrika

(fortsättning från sidan 13)



Man vill ju försöka ta sig över fast man är rätt stor och klumpig.

Under den del av resan då djurlivet studerades bodde man i en s.k. lodge. Den såg ut som en hydda som smälte in i miljön men var utrustad med allt en bortskämd svensk kunde behöva.

Flera gånger var vi ute på jeepsafari. Den mest fantastiska upplevelsen var när vi åkte iväg i jeep omkring klockan fem på morgonen. Jeepförarna hade radiokontakt och anropade alltid varann när det var något extra att se.



Man kan behöva vila lite efter en stadig antiloplunch. Att många jeepar med turister samlas är inget att bry sig om för en kung.

Vi fick inte se alla "big five" men fyra av dem: lejon, elefant, noshörning och buffel. Den enda av dessa som vi inte såg i vilt tillstånd var leoparden. Men flodhästar och olika slags antiloper är också spännande att se.

Efter några timmar gjorde man på den turen ett uppehåll på en plats där personal från hotellet hade dukat upp frukost åt oss mitt ute i vildmarken. Inget förstklassigt hotell skulle skämmas för den frukosten kan man säga.

Så småningom kom vi med flyg till Kapstaden och där gjordes också utfärder för att se speciella djur, bland annat sälar och pingviner (som man kanske inte väntar sig i Sydafrika).

En av resans höjdpunkter var besöket på Robben Island, fängelseön som nu är museum. Det är ofattbart att en människa kan resa sig efter vistelsen där utan hat och bitterhet. Det behövdes väl en personlighet som Nelson Mandela för detta.

Text: Birgitta Hede

Foto: Roland Ekelund