

Månadsnytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 2 – Februari 2023

Årgång 39



Vart är vi på väg? Redaktion och resegrupp har många tankar och idéer. Foto: Jan Sjögren

**Musik finns på
sidorna 4, 7 och 12.**

**Kattregistrering.
Se sidan 6.**

**SPF har haft årsmöte.
Läs mer på
sidorna 8-9.**

**Osteoporos.
Läs mer på
sidorna 10-11.**

Information

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt är fredag 3 mars kl. 16.00.
Distribution fredagen 24 mars.



Resegruppen informerar

Sjön Tysslingen, som ligger 15 kilometer väster om Örebro, är en av Europas största rastplatser för sångsvanar. Svanarna brukar komma i tusental i mars månad.

Ett mycket märkligt skådespel.

Följ med och se och hör svanarna vid Tysslingen fredag 10 mars.

Resan börjar vid Nickkällan klockan 12.30 via Solbringen 12.45 och Bergmästaren 13.00.

Vi blir guidade vid sjön. Därefter dricker vi kaffe/te med bröd och får en trevlig pratstund innan hemfärd. Hemma igen ca 16.30.

Pris totalt 300 kronor som betalas kontant eller med Swish vid resans början.

Anmälan senast 2 mars kl. 11.30 till exp. tel: 073-977 37 06 eller e-post: karlskoga@spfseniorerna.se.

Nya medlemmar. Varmt välkomna är ni!

Margareta Svanberg, Flygfältsvägen 21 A
Inga-Lill Rydh, Violvägen 3

Britt-Marie o Gert Månsson, Boåsvägen 34

Rose-Marie Lindberg, Länsmansgatan 11

Gunnel Nygren, Gösta Berlings väg 33

Lisbet Hall Karlsson o Krister Karlsson, Vinbärsvägen 8

Lennart Lind, Moränvägen 29

Idag är vi 823 medlemmar.

Liten tidningsgroda

Per Westengen hade blivit omdöpt i Nr 1 av Månadsnytt till Westengren.

Vi beklagar så mycket.



Artisterna Per Westengen och Åke Norén.

Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:

Siv Kanon, tel 070-748 07 73. E-post: siv.kanon@gmail.com
Redaktör: Jan Sjögren, tel 073-626 81 35. Redaktionen: Eva Sandström.
E-post: mnytt.spfkg@gmail.com

Kansli och expedition:

SPE, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 073-977 37 06.
E-post: karlskoga@spfseniorerna.se Öppen måndag och torsdag kl. 10-12.

Föreningens ordförande:

Siv Kanon, tel 070-748 07 73. E-post: siv.kanon@gmail.com

Föreningens sekreterare:

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

Föreningens kassör:

Leila Raudsaar, tel 0586-181 01. E-post: leila@raudsaar.com

Föreningens hemsida:

www.spfseniorerna.se/karlskoga

Webbansvarig:

Ulf Palmér. E-post: ulf.palmer@gmail.com

Föreningens Bankgiro:

5715-5640

Tryckning:

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

**SPFS
SENIORERNA**

Ordföranden har ordet

Jag vill börja med att tacka Eva Sandström och Jan Sjögren för förra numret av Månadsnytt. Det var för mig en stor oro innan jag fick besked om att med dessa tvås hjälp skulle vi fortsatt få förmånen att läsa vad som hänt och vad händer framöver i föreningen i en egen tidning.

Det som inte är så roligt, men nödvändigt är att få hjälp med portot när tidningen måste sändas med post till adresser där inga ”brevduvor” finns. Brevduvor hos vår förening är personer som frivilligt och ideellt delar ut Månadsnytt till postnummer 69131-69154. Portot har stadigvarande höjts och kostar nu 30 kronor för varje tidning som delas ut. Tidningen delas ut en gång i månaden åtta gånger per år. Det blir en årlig summa på 240 kronor. Det är den summan som vi vill att ni som får tidningen med posten betalar. Tidningen är en medlemsförmån och ingår i medlemsavgiften trots att även kostnaden för material till tidningen också har ökat.

Kan du/ni tänka er att bli brevduva och dela ut Månadsnytt i slutet av månaden 8 gånger om året i ert närhetsområde, så hör av er till expeditionen. Vi försöker anpassa utgivningsområdet så att det ska passa varje ”brevduva”.

Något som också bekymrar mig är att det inte verkar vara så många som äter på Solbringen som man skulle önska för att vara säker på restaurangens framtid.



Jag har absolut inte hört att restaurangen skulle vara i farozonen. Oron finns bara i mina tankar när jag ibland är där och ser att det finns plats för fler med tanke på hur det gick med Nickkällan.

I förra numret gav jag många förslag på vilka ämnen man skulle kunna diskutera eller vad man skulle göra i samtalscirkel. Tanken är att vi i träffar på upp till 10 personer skulle ha en trevlig samvaro

där vi alla kommer till tals. Detta tror vi är svårare om vi tex skulle diskutera genom mikrofon på möten med kanske 50 personer.

Gensvaret har hittills inte varit stort. Den cirkeln jag framför allt hoppas på är den om KPR, kommunens pensionärsråd. Pensionärsföreningarna har där en röst som kan förmedla hur vi äldre vill leva och bo för att ha det tryggt och meningsfullt.

Mycket vet naturligtvis våra KPR representanter men mer skulle behöva diskuteras.

Om ni skulle visa intresse för att delta i en sådan cirkel kan man vid första träffen komma överens om vilka dagar och vilken tid och hur länge varje gång man träffas. Man kommer även överens om hur många gånger man träffas. Minimum är tre personer träffas minst tre gånger ca 1.5 timmar.

Hör av er om både positiva och negativa kommentarer så hjälper ni oss när vi planerar och föreslår.

Siv Kanon

Seniorrabatt **5%**
en gång per vecka

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 7-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA

Månadsmöte

Tisdagen den 7 mars kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program

Gary D. Pearsson underhåller med musik från 60- och 70-tal.

Kaffe och kaka samt trevlig gemenskap. Anmälan senast måndag 6 mars kl 11.30 till exp. tel. 073-977 37 06 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag med sång och musik!

*Valter Jebrn
Marianne Leijder
Anders Lindbäck*



Vi hjälper dig med det mesta inom familjerätt!

Framtidsfullmakt, Testamente,
Bouppteckning, Arvskifte, Gåvobrev,
Äktenskapsförord, Samboavtal m. m.

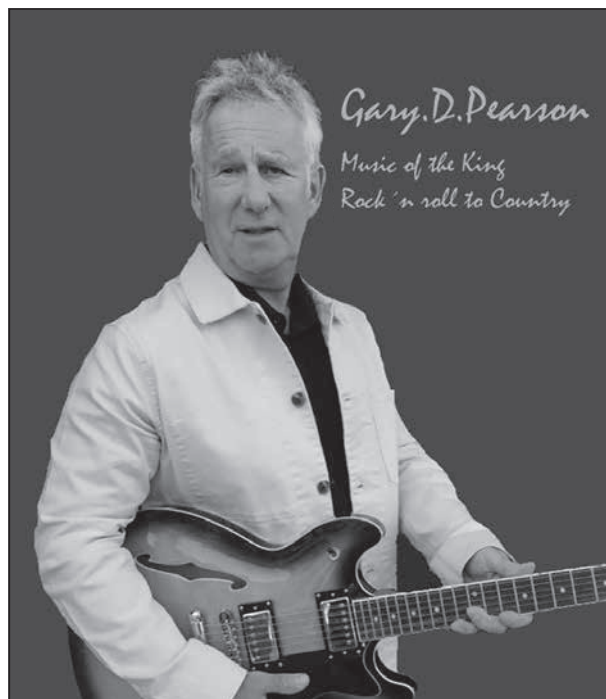
**Lokalt, personligt möte med
engagemang och kompetens!**

Med 18 års erfarenhet av familjerätt
i Karlskoga och Degerfors med omnejd.

Kungsvägen 33, Karlskoga, Tel. 0586-506 97
www.nordinsjuristbyra.se

Vid konsultationer, ej bouppteckning och
arvskifte, överstigande en timme ges rabatt
om 800 kr, uppge SPF vid bokning.
Bouppteckning från 7 500 kr.

Gary D. Pearsson



Ett spännande möte väntar oss.

Vem är denna musikanter? Svaret är att det är en engelsman bosatt i Örebro sedan många år. Han spelar och sjunger mest 50-, 60-, 70- och 80-talsmusik men även Darin m.fl. finns i hans repertoar. Den vanligaste musiken varierar från rock'n roll till country.

Har besökt ett flertal platser runtom i mellansverige. Sjunger och spelar akustisk gitarr, har varit inne/ute på flera av Karlskogas vårdboenden, och där mött en entusiastisk publik som levtt sig in i musiken.

Han deltog hos SPF, Örebro vid höstens upptaktsmöte, har tillsammans med andra musiker deltagit i ett flertal projekt i studieförbundet vuxenskolas regi och spelat ihop med deras musikanter, uppträtt ensam, i duo/grupp inför olika föreningar för mogen ungdom, deltagit i projekt mot ensamhet.

Det känns som vi kommer att få uppleva en trevlig eftermiddag vid hans kommande besök.

Text: Eva Sandström

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



Trafik och säkerhet



Bra att kunna trafikregler när man sitter bakom ratten.

Övningskörning – körkort

Den som vill ta körkort behöver skaffa **körkortstillstånd**. Vid **privat övningskörning** behövs en godkänd utbildning och **handledartillstånd**. Båda dessa tillstånd ansökts hos Transportstyrelsen, och övningskörningen får inte påbörjas innan dessa tillstånd är klara. Man får övningsköra från det du fyller 16 år (B personbil utan släp) och uppkörning tidigast på 18 årsdagen.

Handledaren skall alltid medfölja i eller på fordonet vid all övningskörning och det är handledaren som, ur trafiksäkerhets synpunkt, ses som ansvarig förare. Handledaren stöttar, utbildar och vägleder under de praktiska övningarna. Du ansvarar för att eleven uppfyller kraven för övningskörningen och därmed har goda förutsättningar att klara sin uppkörning, dvs körprovet hos Trafikverket. Krav: minst 24 år, haft svenskt körkort för aktuell behörighet i fem år. Du ska vara skicklig och van att köra den fordonstyp som övningskörningen avser.

Handledare för B-kort behörighet vid privat övningskörning (för personbil o lätt lastbil) måste genomgå sk **introduktionsutbildning** (de är giltiga fem år). Den är på tre timmar och kostar 300-500 kr per kursdeltagare och elev (max 5 st). De flesta körskolor erbjuder sådana kurser.

Krav för körkort

För att få köra motordrivet fordon i Sverige måste man ha körkort, traktorkort eller förarbevis. På körkortet anges vilka fordon man får köra. AM, A1, A2, A, B, BE, C1, C1E osv. Kortet är även en id-handling och gäller i tio år.

Krav: har körkortstillstånd, permanent bosatt i Sverige, 15 år – AM, 16 år – A1, 18 år – A2, B, BE, C1 och C1E. 20 år – A, 21 år – C, CE, D1, D1E, D och DE.

Körkortsprov till exempel B (800 kr), tillverkning av körkort (280 kr), foto hos Trafikverket (80 kr) och kunskapsprov (325 kr). Enl. Transportstyrelsen. Du måste bak på bilen har en skylt ÖVNINGSKÖRNING, när du är ute och övningskör.

Ett körkort ska förnyas om det kommit bort eller blivit stulet, skadat eller förstört. Polisanmälan eftersom det är en id-handling.

Per Aspeli

Julnötter 2022

Rätta svaren: 1) X - 1988, 2) 1, 3) 2 - Bromsar o ringklocka, 4) X - 7 kg/pp, 5) 2 - ME, 6) x - 6 mån.

Äta bör man . . . 31 januari

Äta bör man . . . och gärna tillsammans

Arrangörerna av "Äta bör man . . .", Ingall Ericson och Ulla Forsling, hade på tisdagen återigen ordnat en trevlig seniorlunch. Krögaren Stefan Bardhamre hälsade 25 medlemmar välkomna till restaurang Pärltuppen. Vi kunde välja mellan två rätter, köttfärslimpa och/eller kasslergratäng, men det gick även att beställa specialkost. Under måltiden fördes många intressanta och trevliga samtal och nya kontakter knöts.

UP



Mätta och nöjda gäster. God mat och trevligt umgänge.



En nöjd och belåten krögare.



Registrera din katt

Kom ihåg – registrera din katt hos Jordbruksverket efter årsskiftet! Från 2023 ska alla katter vara registrerade i Jordbruksverkets register. Det gäller även om katten redan är registrerad i ett frivilligt register. När din katt är id-märkt och registrerad blir det lättare att återföra er om den springer bort.

Jordbruksverkets kattregister öppnar den 2 januari 2023. Så här gör du när du ska registrera din katt:

Logga in med BankID i e-tjänsten på Jordbruksverkets webbplats.

Betala med Swish eller kort. Registreringen kostar 40 kronor.

Om du inte vill eller kan använda e-tjänsten kan du använda en blankett, som du laddar ner och skriver ut från vår webbplats. Den registreringen kostar 100 kronor och du betalar med faktura.

Kravet på märkning och registrering gäller katter födda 2008 och framåt. Kattungar ska vara märkta och registrerade senast vid fyra månaders ålder.

Tänk på att spara chipnummer och märkarens namn. Du behöver de uppgifterna när du ska registrera din katt.

För mer information besök www.jordbruksverket.se/kattregister.



Tiger påminner oss att komma ihåg kattregistreringen.

Kulturrundan 25 januari

Denna dag fick Solbringaren åter besök av hästbonden Jorma Ehnvik från Lindesberg, förra gången vi möttes var i samband med hyllandet av ideella hjältar. Även Jorma som uppträdde utomhus i rådande kyla kunde säkert räknas som sådan just denna dag.

Vi var runt 35 personer som fick lyssna på både sång, musik, historier och olika minnen från dansbandstiden samt brottarkarriären.

Marianne Leijder hälsade oss alla välkomna till årets först kulturnrunda och Jorma började eftermiddagen med att berätta att han varit och handlat tillsammans med sin mamma vilket han gör varje vecka. Man ska inte tala om damers ålder sägs det. Sonen berättade att han är född 1952 så får ni räkna lite.

Sången började med "Låt hjärtat va med" och visst är det en bra uppmaning? Därefter följde ett musikquiz med något blandad musik. Vi fick höra flera av Sven Ingvars välkända melodier under eftermiddagen, precis som Kvinnaböskes "Änglahund", Lars Berghagens "En kväll i juni", med flera melodier. Att Dan Anderssons "Gunnar Vägman" hördes förvånar säkert ingen. Vi har flera gånger genom åren och i olika sammanhang, fått höra att den sången är "ett måste" för de musiker som vill återkomma. "Gamle Svarten" och historien om den hästen kändes som en självklarhet med tanke på Jormas bakgrund.

En av de sista melodierna var "Sveriges nationalsång" dvs Tomas Ledins "Sommaren är kort" och dagens musikaliska resa fortsatte sedan till Hawaii och avslutades på Capri.

Jag tror att alla som var med var nöjda både med underhållningen och kaffepausen där sorlet steg.

*Text: Eva Sandström
Foto: Jan Sjögren*



En populär underhållare som återkommer i maj. Dragspelet ska stanna hemma den dagen.



FONUS
ETT PERSONLIGT
AVSKED

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

Välkommen till Fonus i Karlskoga!



Ann-Catrine Gustafsson
Kundområdeschef

Värmlandsvägen 2, Karlskoga | 0586-534 10 | fonus.se

Årsmöte 7 februari

Eftermiddagen hade ca 70 föranmälda till årsmötet där vår ordförande Siv Kanon hälsade oss välkomna.

Vi fick information om att reglerna för att söka bidrag från Socialstyrelsen för motverkande av ensamhet har ändrats och att det kan dröja tills sommaren innan beslut om vilka grupper som kan komma att få ta del av dessa pengar. Alla åldersgrupper, inte bara vi som nått mogen ålder berörs av de nya reglerna.

Här efter följde en parentation sedan vår ordförande tände ett ljus. Gunnel Ringman och Walter Jehrn turades om att läsa upp namnen på de personer som lämnat oss. Detta följdes av en tyst minut innan vi gemensamt sjöng två verser från psalmen "Härlig är jorden".

Årsmötet öppnades med att Allan Hede föreslogs som ordförande, Eva Öberg som sekreterare. Två justerare tillika rösträknare utsågs. Dagens ordförande påpekade att det inte skulle handla om petisser utan endast viktiga frågor. Mötet ansågs kallat i behörig ordning. Det påpekades att endast medlemmar hade rätt att rösta. Den utdelade dagordningen följdes till punkt och pricka under mötets gång.

Mötesdeltagarna informerades om att lokalen Träffen blivit uppsagd från november då den inte utnyttjas i en utsträckning som försvarar kostnaden för lokalen.

Månadsnyttets föregående redaktörer har avtackats under verksamhetsåret, samma gäller KPR-representanten J O Forsling som valt att avgå.

Styrelsen har endast viss kostnadsersättning men inga arvoden. Vår nuvarande ordförande Siv Kanon blev omvald på ett år. Anders Lindbäck, Marianne Leijder, Gunnel Carlstedt, Jan Sjögren och Gunn Andersson blev omvalda på 2 år. Revisorerna på 1 år. Styrelsen kommer att utse kassör och sekreterare vid nästa styrelsemöte.

Nyval till KPR, Per Aspeli blir ordinarie ledamot, Ulf Palmér valdes in som suppleant, båda är valda på 1 år.

Vi fick efter flera år utan valberedning en sådan, vilket ansågs vara värt en applåd. Ordförande i valberedningen är Ulf Palmér, ledamöter Eva Zetterberg och Monica Palmer.

Allan Hede och Eva Öberg avtackades med en vacker blomma som avslutning på årsmötet.



Siv Kanon hälsade alla välkomna till dagens möte.



Allan Hede var dagens ordförande.



Eva Öberg var dagens sekreterare.



Vår kassör, Leila Raudsaar hade som vanligt skött ekonomin med bravur.



Ljuset tänds inför dagens parentation som sköttes av Walter Jehrn och Gunnel Ringman.



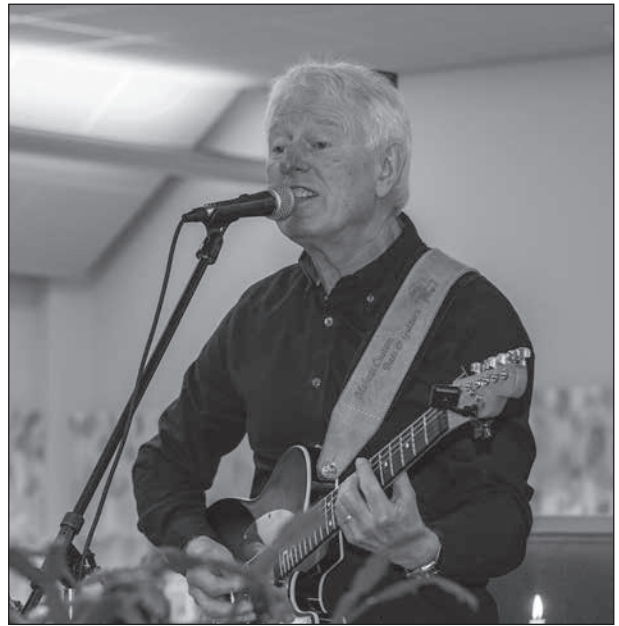
B O Söderberg tog över scenen och underhöll oss kaffedrickande gäster med bland annat flera Elvislåtar, Neil Sedaka, Per Gessle, Jerry Williams med flera före lottdragning på inträdesbiljetterna och sedvanligt kaffelotteri. Vi såg dansande par både före och efter kaffet.

Siv Kanon tackade våra medlemmar och Eva Öberg informerade om program för Vetgiriga Veteraner. Marianne Leijder gav information om kommande månadsmöten. Ulf Palmér informerade om kommande pubafton samt vin- och ostprovning.

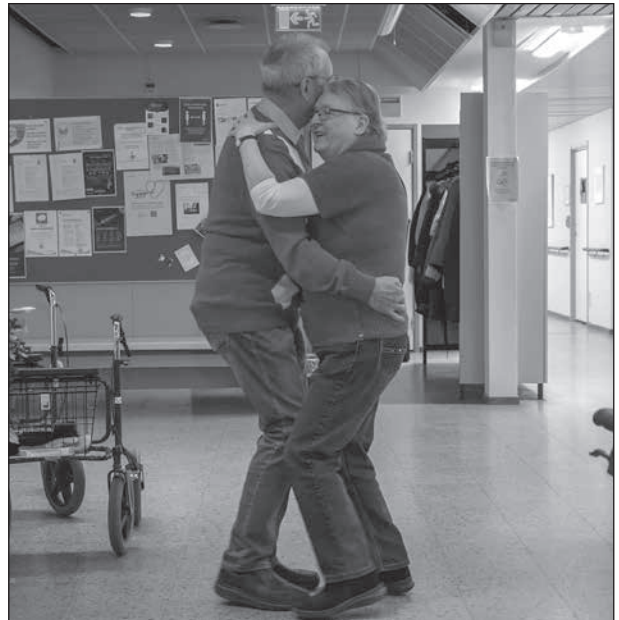
B O bjöd sedan på bland annat "Violetta" och jag tror att många mindes den norske sångaren som fick byta namn till Ray Adams innan den spelades in. Vi var flera som sjöng med i Nordmans "Vandraren", "Bra vibrationer", m.fl. B O fick en vacker blomma i samband med att han tackades för musiken.

Alla verkade nöjda när vi skildes för dagen.

*Text: Eva Sandström
Foto: Jan Sjögren*



B O Söderberg underhöll oss med både blandad och uppskattad musik.



Ett dansande par fångades på bild.



Här har vi en bukett personer från årsmötet.

Vetgiriga Veteraner 24 januari

Denna dag var det 75 personer föränmälda men vi var några fler i Solbringens matsal.

Dagens möte handlade om osteoporos (benskörhet) något som kan drabbar båda könen och är vanligare än många känner till. Det är en dold folksjukdom där många drabbade inte har någon form av behandling, kanske för att de inte fått rätt diagnos. Artikeln bygger på föreläsningen och det informationsmaterial vi fick i samband med denna.

Dagens föreläsare Britt Magnusson, ordförande i Örebro läns osteoporosförening och Ann-Charlotte Jansson, som sitter i föreningens styrelse. De båda välkomnades till eftermiddagens information av Eva Öberg.

Damerna började med att berätta om vad osteoporos innebär, om sin förening som bara har kvinnliga medlemmar. Benskörheten kan variera i olika delar av kroppen. 50% av kvinnorna och 25% av männen drabbas av sjukdomen. Det betyder att var annan kvinna och var fjärde man riskerar att drabbas av benskörhetsfrakturer under sin livstid.

Några riskfaktorer är hög ålder, ärftlighet, kortisonbehandling som varar mer än 3 månader, epilepsimediciner (sådana kan ges vid vissa typer av smärtor), vissa magmediciner kan påverka skelettet, låg bentäthet, längden kanske har minskat genom åren vilket kan vara ett varningstecken. Vi fick se bilder på hur skelettet utvecklas genom åren och vi fick höra att mäns skelett är relativt stabilt under hela levnadstiden och att kvinnors skelett försvagas efter menopausen.

Vi fick information om att 12 % av benmassan förändras årligen och fick se bilder på normala och bensköra kotor, vi fick information om olika frakturtyper som kan drabba den som har osteoporos, vilket man inte alltid känner till innan olyckan varit framme och man skadats i samband med ett fall. Många kan ramla pga. dålig balans. Balansen kan förbättras med till exempel promenader, dans, stavgång, cykelturer, simning.

Mat som medicin har säkert många hört talas om. Det som är viktigt är att kalk och D-vitaminer ingår i kosten. D-vitaminer kan vi få genom 20 minuters soltid under den ljusa tiden av året men ett tillskott behövs ofta vintertid. Den som har internet kan gärna gå in på livsmedelsverkets



Dagens föreläsare: Britt Magnusson, ordförande och Ann-Charlotte Jansson styrelsemedlem i länets osteoporosförening.

hemsida och läsa om vilken mat som innehåller dessa näringsämnen.

En annan grupp som riskerar att drabbas är äldre personer med "låg" BMI. Många gånger anses att ett BMI under 25 är idealet men åtminstone vi kvinnliga pensionärer behöver ha "lite hull".

Östrogen finns hos både män och kvinnor och det bildas delvis i och lagras i fettvävnaden. Därav följer att en minskad östrogenmängd kan öka risken för benskörhet.

Många har säkert hört talas om att det finns olika mediciner mot benskörhet men för att få dessa måste man ha en diagnos. En sådan sätts genom att bentätheten i höft/ländrygg mäts, detta för att bestämma skelettets mineralhalt. Undersökning-

Osteoporosföreningen i Örebro län

- Bildades i maj 2015, febr 2022 är vi ca 60 medlemmar!
- Vi ingår i Osteoporosförbundet som består av 20 länsföreningar – tillsammans är vi fn 2400 medl.
- Medlemstidning OsteoporosNytt , 4 nr/år
- www.osteoporos.org
- - gå till Osteoporosföreningar
- Ordförande: Britt Magnusson
britt.k.magnusson@gmail.com
- Mobil: 0763-251488



Kontaktuppgifter till föreningen.

en görs med s,k. DXA-teknik och tar bara några minuter.

Den som misstänks lida av osteoporos får även lämna urin/blodprover där bl.a. sköldkörteln och njurarnas funktion kontrolleras. Vid misstanke om att det kan finnas andra bakomliggande sjukdomar tas fler prover.

Mediciner mot benskörhet ges med individuell behandling efter att en diagnos är verifierad. Det finns olika typer av mediciner och olika intervall för dessa, vissa en gång/år, andra ges månads- eller veckovis. Behöver man enligt vårdens bedömning extra kalk- eller D-vitamintillskott tas detta dagligen.

Finns det något individen själv kan göra för att undvika skador? Det finns olika former av träning för att stärka ryggmuskulatur och benmuskler, (det

fanns bra informationsmaterial att få utlagd på ett bord i matsalen om detta.)

Fallriskerna inomhus kan minskas genom att det inte finns lösa mattor att snubbla på och en bra belysning krävs. Kom ihåg att be om hjälp eller använd en stadig stege vid t.ex. byte av gardiner. Undvik att stå på en vanlig stol/pall när en glödlampa ska bytas.

Utomhus, framför allt vintertid, är det en fördel med dubbar på skor/stövlar, stavar kan användas i samband med promenader.

Föreläsarna avtackades med varsin blomma innan lottdragning skedde på inträdesbiljetterna och vi fick information om kommande program samt studiecirklar som är på gång enligt önskemål från våra medlemmar.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Populär Ost- och Vinprovning

Vid 2023 års första vinprovning var det så många anmälningar, att den fick delas upp på två tillfällen. En provning där deltagarna med stöd av provningsledarna Ann-Christin Jehrn och Gunnel Ringman fick en trevlig information och smakupplevelse.



Bilder från Träffen där den första ost- och vinprovningen ägde rum 26 januari. En ny kommer i mars.

Fyra olika viner och ostar bedömdes och en kombination blev extra populär. De viner och ostar som provades återkommer vi till efter nästa provning, eftersom det genomförs en repris den 2 mars.

Deltagarna gav många bra förslag, som kan tas upp på kommande dryckesprovningar och det föreslogs också att vi skulle arrangera en vinresa.

Ulf Palmér tackade provningsledarna för en trevlig och lärorik provning, med många positiva överraskningar.

UP

Skivor till kaffet 1 februari

Det är nästan så vi får kalla oss för SPF:s egna premiärlejon. Vi var på Mötesplats Nickkällans invigning december 2021, modevisningspremiären, premiären av "Julmys" december 2022, "Reskul" i samarbete med PRO och nu premiär på "Skivor till kaffet" på Solbringen.

Mer spännande aktiviteter, väntar för den som så vill längre fram, till exempel kommande månadsmöte, vetgiriga veteraner, resa med resegruppen.

Vi var omkring 20 personer som kom denna eftermiddag. Det har tidigare varit funderingar över detta programs innehåll. Många kanske mindes Bertil Perrolfs radioprogram som sändes i cirka 35 år. Alla frågetecken rätades ut av Liliana Cortes Insignares när eftermiddagen började.

Det var tidigt prat och sorl i lokalen och listor delades ut med förslag på olika melodier. Vi kunde lyssna på eller sjunga med och komma med egna önskemål. Den musik som inte fanns med i dag utlovades till nästa musiklyssning.

Liliana hälsade oss alla välkomna och lovade att alla närvarande skulle få önska musik. Hon bad oss sjunga med, erbjöd de som ville dansa eller "bara" klappa händerna. Hon berättade att Bergmästaren ska få musiklyssning längre fram.

Vi fick höra att Sven Ingvars melodier ofta var högst upp på önskelistan men denna dag började istället med Arvingarnas Eloise som drog ner en del applåder. Därefter kom publikens önskelåtar på pärlband. Den första blev "En fattig bonddräng" vilket fick många att tänka på Småland, Alfred och Emil i Lönneberga. Att Roland Cedermark inte bara spelade dragspel utan även sjöng vet jag inte om alla kände till men det gjorde han i en av undertecknads favoriter "Mosippan". Tommy



Liliana Cortés Insignares bjöd alla välkomna till dagens premiär. Liliana var även dagens "kaffetant" som serverade kaffe till alla närvarande. Med pennan i hand redo för att ta upp dagens musikbeställningar innan hon som diskjockey spelade upp musiken för oss.

Körbergs "Stad i ljus" fick troligen fler än mig att tänka på melodifestivalen som kommer snart.

Stämningen kändes bra, det var mycket handklappningar, många sjöng med och det var säkert många minnen som väcktes hos de närvarande.

Morgan bjöd till allas glädje upp en dam till dans. Sten & Stanleys signaturmelodi tror jag alla närvarande kunde utantill. "Tiden går fort när man har roligt" var en kommentar många höll med om. "Den sjungande lantbrevbäraren" Evert Sandin väckte minnen precis som "Mälare kyrka" skriven av mr Aktuellt, Sven Lindahl.

Eftermiddagen avslutades med melodin "Rosen" som Arne Quick slog genom med. Alla önskades välkomna åter nästa onsdag.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



Välkomna till **Karlskoga Hotell** (en gång Scandic, sedan Karlskoga Vårdshus). Där skulle vi ha ätit i april förra året, men vid det laget hade hotellet blivit centrum för Karlskogas flyktingmottagande. Nu är det öppet igen och vi har provätit. Så bra det har blivit! Vällagad husmanskost, fräscht salladsbord, trevlig personal.

Här träffas vi **tisdagen 28 mars kl 12.45**. I dagens lunch ingår alltid soppa, salladsbuffé, bröd, måltidsdryck, kaffe och hembakad sötsak efter maten! Huvudrätten serveras vid borden. Välj mellan dagens rätt, veckans fisk, veckans sallad, veckans vegetariska. Menyn finns att läsa på www.karlskogahotell.se/restaurang/veckans-lunch.

Pris för oss seniorer **105 kr** (ordinarie pris 115).

Det är bäst om den som behöver specialkost själv kontaktar restaurangen senast dagen före, tel 0586-637 40.

Helst anmälan **senast 27 mars** till expeditionen, tel 073-977 37 06 eller e-post karlskoga@spfseniorerna.se.

För den som inte kommer med bil kan det bli lite besvärligt att gå från Solbringen/Skolgården ner till Karlskoga Hotell. Tala om vid anmälan om du vill ha skjuts den sista biten (eller längre!)

Välkomna!

Ingalill Ericson och Ulla Forsling



Vetgiriga Veteraner

Tisdag 21 mars kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program

Ett föredrag som är aktuellt för oss alla inom områdena

**Äldre, Vård och Omsorg
Boende**

**Kost, Mat och Måltider
för äldre i kommunen**

Föreläsare

från Karlskoga kommun

Maria Malmsten

områdeschef, Socialförvaltningen

Maria Sjödahl Nilsson

verksamhetschef kost,

Samhäll och Service-förvaltning

Kaffe och kaka samt trevlig gemenskap.

Anmälan senast måndag 20 mars kl. 11.30 till exp. tel: 073-977 37 06 eller e-post: karlskoga@spfseniorerna.se.

Välkomna till ett intressant och innehållsrik eftermiddag!

Gunnel Ringman

Eva Öberg

Ur barnamun om äldre

Plötsligt vaknar man en morgon och har fått grått hår. Man hoppar ur sängen och stirrar i spegeln.

Men det hjälper **inte** att ropa på hjälp!

Ellen 6 år

Ålderdomen är något som kommer krypande utan att man märker det. Det börjar i ansiktet och försätter vidare neråt.

Oskar 8 år

Nu vet ni ifall ni undrar.

Ostinformation

Denna artikel har tillkommit då SPF haft ost- och vinprovning. För mer information om denna gå in på vår hemsida.

Jag kan börja med att Sverige är världens hårdostrikaste land innan jag går in på ostens historia. Ost som livsmedel har funnits åtminstone sedan 6000 år f. Kr. enligt fynd som arkeologerna har gjort (det finns källor som säger att ost funnits ca 2000 år längre). Den började troligen tillverkas i större utsträckning för ca 4000 år sedan.

Nordisk ost har funnits före både romare och munkar, men i en annan form än dagens ost. Den svenska hårdosten, har vi främst kristnandet och munkarnas ostkunnande att tacka för. Osten precis som många andra matvaror har en legend om sitt ursprung.

Finns det någon sanning i detta? En arabisk handelsresande förvarade mjölk i en pung gjord av en fårmage när han vandrade genom öknen. Värme, hans rörelser och enzymer från fårmagens insida gjorde att mjölken delade upp sig i vassel och ostmassa. På kvällen drack han vasslen och åt ostmassan och uppskattade smaken. Den första osten var skapad.

Första beviset på osttillverkning är från Polen 5 500 år f. Kr. Från Egypten finns gravristningar och målningar från 2 000 år f. Kr. Resenärer från Asien tog med osten till Europa. Runt medelhavet där det var varmt och man hade får och getter saltades osten ordentligt och äts ung. I norra Europa användes mindre salt och mer protein så ostarna skulle hålla hela vintern. Mindre salt gav krämigare ost. Med kristendomens intåg började svenskarna tillverka ostar liknande dagens hårdostar.

Gustav Vasa importerade holländsk boskap till Sverige vilket fick produktionen av lokal ost att



öka. Fram till 1700-talet skedde osttillverkningen lokalt oftast av kvinnor.

Ystning skedde främst på prästgårdarna. Dagens ost tillverkas främst av pastöriserad (lagen om pastörisering kom 1937 och minskade risken att bli sjuk) komjölk, renmjölk, älgmjölk, fårmjölk, getmjölk, yakmjölk, åsnemjölk, buffelmjölk.

Osten kan delas in på flera olika sätt som hårdost, (hårdosten är naturligt laktosfri) halvhård ost, mjukost, färskost, kittost, vit- och och blåmögelost. En del av dagens ostsorser har tillverkats i över 1000 år.

Den som är allergisk mot mjölkprotein bör undvika ost. Är man allergisk mot histamin och tyramin ska man var försiktig med lagrade ostar men även andra hårdostar kan innehålla dessa ämnen.

År 2008 uppmärksammades svenska medier en ost tillverkad av vegetabilisk fettråvara.



Dessa olika träformar (och många andra modeller även formar av metall) har använts vid osttillverkning på gårdar runtom i vårt avlånga land.

Mesost och Ricotta tillverkas av vassleprodukter. Vissa kittostar kan under lagringen tvättas med Calvados.

Om någon undras så finns det även rökt ost. Har du hört om rundpipiga eller grynpi-piga ostar så handlar det om hårdostar.

I Norge får inte margarinosten kallas ost då den inte innehåller mjölk.

Bl.a. under 1700-talet fanns det speciella ostar för tillverkningen av ost. Dessa var ofta av trä, 4-, 6- eller 8-kantiga, ofta med ett mönster i botten. De var lätta att ta isär och rengöra.

Osthyvel fanns inte förrän en norsk möbelsnickare, Thor Björklund, uppfann den 1925. Innan skars osten med kniv. Den minnesgode vet att det var ett snöre med till raketosten.

Cheddar omskrivs så tidigt som 1500, Parmesan nämns första gången 1597, Gouda år 1697 och Camembert år 1791.

Hur många känner till osten Pyle som tillverkas av åsnemjölk och betingar ett pris på upp till 2 000 dollar/kg.

Eva Sandström

Hytt sill

I Nr 1 beskrevs en resa i glasriket. Därifrån är inte steget långt till mat och är man i området är det hytt sill som gäller än idag.

En mycket gammal tradition vid glasbruket är när arbetarna vid dagens slut använde ugnarna till matlagning. Här träffades arbetskamraterna och deras familjer, jägare från skogarna och luffare som berättade skrönor.

Maten bestod då av ganska salt sill som grillades i askhögen/sveptes in i tidningspapper och lades vid glasugnen och äts till isterband, saltfläsk, bakad potatis med kryddsmör, kaffe, ostkaka med sylt och grädde.

Det blev historieberättande, musik och sång.

I modern tid har menyn utökats med bl.a. fler sorters sill. Kan tänka mig att törsten var stor efter dåtidens hytt sill.

Eva Sandström

Kosttillskott

Senast jag träffade en läkare fick jag frågan ”Vilka kosttillskott äter du?” Vilket behov har vi av sådana? Något jag sedan diskuterat med läkare/dietister är vilket behov vi har av kosttillskott. Äter vi en bra och varierad kost behövs sällan något tillskott.

Många som är 60+ har dock en magnesium- eller zinkbrist. Något som kan orsaka nattliga kramper i benen är brist på magnesium som finns bl.a. i nötter, frön, havregryn, fullkornsprodukter, bönor, baljväxter och kakao, bananer, nypon och gurkmeja, skaldjur. Mörk choklad (70 %) innehåller mer magnesium än ljus dito. OM du tror att du lider av magnesiumbrist och vill testa kosttillskott så är det viktigt att du läser vad som står på burken. Olika tillskott innehåller olika mängd och överdoseras magnesium kan man drabbas av diarréer. I de kommuner som till skillnad från Karlskoga, har hårt vatten bjuder sina invånare på extra magnesium.

Zink är ett annat vanligt tillskott för oss lite äldre. Detta mineral påverkar bl.a. smak- och luktsinne, humöret, immunförsvaret, gångsvårigheter och smärtor i benen. Personer med glutenintolerans eller någon tarmsjukdom har en förhöjd risk att drabbas av zinkbrist. Zinkrika livsmedel är animaliska proteiner som nötkött, fläskkött och lammkött, inälvsmat. Mörkt kycklingkött innehåller mer zink än ljust. Fisk innehåller mindre zink än kött, nötter, fullkornsspannmål, baljväxter, musslor ost och jäst. Frukt och grönsaker är inga bra källor eftersom zink i växtprotein inte kan tas upp av kroppen på samma sätt som zink i animaliskt protein. Överdosering av zink kan ge diarré, magkramp och kräkningar.

Eva Sandström

Besök gärna och ofta vår hemsida

www.spfseniorerna.se/karlskoga

Alltid uppdaterad med den senaste informationen om kommande aktiviteter.

Dessutom snabba korta direktreportage med foton från evenemang som nyss ägt rum.

Almanacka för kommande aktiviteter

Om ej annat anges sker dessa i matsalen på Solbringens.

Måndagar	Seniorgympa i Solbringens bibliotek, klockan 14.00. Ledare Britt Strinnholm.
Onsdagar	Seniorgympa i Nickkällans samlingsal, klockan 13.30. Ledare Britt Strinnholm.
Tisdagar, ojämn vecka	Bingo med kontaktservice, klockan 14.30.
Onsdagar	”Skivor till kaffet”, klockan 14.30, de dagar det ej är kulturrunda/föreläsning.
Tisdag 28 februari	Lunch med ”Äta bör man”, Restaurang Baptista, klockan 12.45.
Torsdag 2 mars	Ost- och vinprovning, Träffen, klockan 17.00.
Tisdag 7 mars	Månadsmöte, klockan 14.30. Gary D. Pearson spelar och sjunger blandad 60- och 70-talsmusik.
Fredag 10 mars	Bussresa till Tysslingen. Start vid Nickkällan klockan 12.30, Solbringens klockan 12.45, Bergmästaren klockan 13.00.
Onsdag 15 mars	Föreläsning ”Försök inte lura mig” i samarbete med polisen, konsumentrådgivning, Karlskogahem, klockan 14.30.
Tisdag 21 mars	Vetgiriga Veteraner, klockan 14.30. Vård, omsorg, boende, kost för äldre. Information ges av Maria Malmsten, Maria Sjödahl Nilsson från Karlskoga kommun.
Måndag 27 mars	Rollatorservice, klockan 14.30-16.00.
Tisdag 28 mars	Lunch med ”Äta bör man” på Karlskoga hotell, klockan 12.45.
Tisdag 4 april	Månadsmöte, klockan 14.30. Modehuset STIL visar upp årets vårmode.
Måndag 17 april	Seniorshop, klockan 13.30.
Tisdag 18 april	Vetgiriga Veteraner, klockan 14,30. Sällsynta jordartsmetaller. Ett föredrag av Allan Hede.
Fredag 21 april	Arbogaresa med 2 guidade turer. Mer information kommer.
Tisdag 2 maj	Månadsmöte, klockan 14.30. Jorma Ehnvik, denna gång har han med en keyboard.
Fredagen 12 maj	Utflykt till Karlsborg via Sjötorp. Mer information kommer.
Vecka 24	Någon gång mellan 12-16 juni, kommer det att bli ett strandhugg vid Vänern. Mer information kommer.
Augusti	Någon gång i augusti kommer Sala silvergruva att besökas. Mer information kommer.
1 september	”Smakresa” som innefattar besök på ett flertal spännande platser med bland annat gårdsbutiker och möjlighet till provsmakning och egna inköp. Mer information kommer.

Kulturrundan

Söderkyrkan
Bergmästaren
Solbringens
Nickkällan

22 mars

Christer Folkesson
Ahlin & Thunberg
Gunnar Svensson
Jorma Ehnvik

26 april

Ahlin & Thunberg
Jorma Ehnvik
Christer Folkesson
B-O Söderberg