

Månadsnytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 3 – Mars 2023

Årgång 39



Flexbusstrafiken startade redan 2018. Här ser vi den nyinköpta bussen anlända till Solbringan med en mycket nöjd resenär. Foto: Jan Sjögren

**Tänkvärt om
krishantering
på sidan 7.**

**Skaparna bakom
"Lathunden"
på sidan 8.**

**Varning för
bedrägerier
på sidan 11.**

Information

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt är fredag 31 mars kl. 16.00.
Distribution fredagen 28 april.



Nygamla” styrelsen. Bakre raden från vänster: Gunnel Carlstedt, Walter Jehrn, Anders Lindbäck, Gunn Andersson, Jan Sjögren och Leila Raudsaar. Främre raden från vänster: Eva Öberg, Gunnel Ringman, Marianne Leijder, Siv Kanon och Per Aspeli.

Inloggning på Hemsidan!

Det har framkommit att vissa ”adresser” till Hemsidan inte fungerar. I webbläsarens sökfönster skriver du: Spf Seniorerna Karlskoga (med mellanslag mellan varje ord) I webbläsaren visar sig detta (du kan behöva scrolla ner) Klicka på: Karlskoga – SPF Seniorerna.

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



Nya medlemmar. Varmt välkomna är ni!

Mattias Huhtakangas, Åsgatan 15, Degerfors
Ylva Engfors, Bergsmansgatan 29
Margareta Öhrn, Hedgatan 21 D
Anita Nyberg, Värmlandsvägen 6 B
Ulla-Britt o Bengt Ehrnström, Värmlandsv. 7 B
Solveig Norhult, Havrevägen 3
Dainis Ciparsons, Evavägen 37
Carina Mesgolits, Bangatan 16
Idag är vi 821 medlemmar.

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.spfkga@gmail.com

Kansli och expedition:

SPF, 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:

Eva Öberg, tel 070-667 73 00. E-post: evovva.oberg@gmail.com

Föreningens kassör:

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

Föreningens hemsida:

Spf Seniorerna 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



Ordföranden har ordet

I tidningen Karlskoga-Kuriren för en tid sedan fanns en insändare om ordet ”brukare”, som vårdtagare inom hemtjänsten kallas. En benämning som många äldre avskyr och vänder sig starkt emot. Vid tidigare protester om ordet brukare har svar från de myndigheter som använder orden svarat att man inte kommit på något bättre. Jag har själv funderat på vad man skulle kunna kalla vårdtagare istället för brukare, för ordet vårdtagare är inte heller ett populärt namn. Men jag har inte själv trots mycket tänkande lyckats komma på något bättre ord. Hör av er om ni skulle komma på något passande och fint namn.

Nutidens bedragare har förstått att det går lättare att lura äldre än yngre och därför siktat in sig på oss äldre pensionärer. Jag kan än en gång konstatera att man inte med sig en inlärningsituation från födseln som till exempel den digitala, kommer de flesta inte helt ifatt de som är födda med digitala apparater. Det gäller att kunna och förstå sig på it-tekniken såväl som att förstå sig på de som använder tekniken för bedrägerier. Något som förstås bedragarna också insett och där lägger in stöten just där.

Så jag håller med den person som skrev att instruktionerna som ges för att äldre ska kunna hantera och klara sig från bedrägerier är för komplicerade. Bedragarna har hårdtränat på att låta hjälpsamma och förstående. De behöver inte göra något annat än tala i telefon och blir ju inte igenkända. Den äldre som får samtalet från bedragaren är inte beredd och blir lätt omkulltalad trots varningar. Vi har hört om många liknande fall. Rådet är i stället. Svara inte om du inte känner igen telefonnumret. Om möjligt tala in på telefonsvarare att du inte kan svara och att be den som ringer att tala om namn och telefonnummer så ska du ringa upp.

Som ordförande och kassör i en förening blir man också utsatt för försök till bedrägerier. Vår kassör fick ett falskt mejl från mig där kassören ombads att betala in en räkning för föreningen. Men detta bedrägeriförsök lyckades inte. Vi har förstås andra rutiner vid betalningar.

Även i SPF Seniorerna Örebro distriktet var vi utsatta för bedrägeriförsök. Kassören fick även där ett mail från ordförande att betala in 18 000 kronor



till Jordbävningsoffren i Turkiet. Men även där fick bedragare tji.

Men det gäller att hela tiden vara uppmärksam och kontrollera noga.

Resegruppen inbjöd till en resa till Tysslingen den 10 mars för att beskåda den för oss så underliga men tjugiga mellanlandningen av tusentals sångsvanar. Tyvärr var det endast några få som anmälde sitt intresse för resan som fick ställas in.

Det skulle vara intressant att få respons på resan, varför den inte lockade, för att framåt kunna erbjuda mera attraktiva resmål.

Det är roligt att allt fler besöker våra arrangemang Månadsmöten och Vetgiriga Veteraner. Men vi har också talat om att vi måste ur trivsel, men även ur säkerhetsaspekt begränsa hur många vi kan ta emot. Vi har kommit fram till att 80 personer får bli ett tak. Då kan alla sitta så att de ser scenen bra och säkerheten är god.

Siv Kanon

Resegruppen informerar

Som få andra svenska städer så andas Arboga verkligen en levande historia. Genom århundraden har det varit en både viktig och välbärgad stad. Det var hit kungar och prinsessor reste och trivdes. Där hölls Sveriges första riksdag. Visst låter det intressant?

Vår nästa resa går till Arboga. Vi åker med buss fredagen den 21 april klockan 09.30 från Nickkällan via Solbringen 9.45 och Bergmästaren 10.00 för färd mot Arboga.

I Arbogakyrka får vi en dramatiserad guidning. Därefter intar vi lunch på Stadskällaren som var och en betalar själv. Efter maten får vi ännu en dramatiserad guidning på Arbogamuseum. Om deltagarna så önskar finns tid för en titt på centrum innan hemfärd.

Bussresan och de båda guidningarna kostar 350 kronor och betalas kontant eller med Swish vid resans start.

Anmälan senast 11 april klockan 12.00 till expeditionen telefon 073-977 37 06 eller e-post: karlskoga@spfseniorerna.se

Månadsmöte 7 mars

Solbringingen fick premiärbesök av Gary D Pearson, en brittisk musiker som bott i Sverige sedan 1992, han har en egen studio hemma i Vintrosa berättade han. Han har spelat i större delen av Mellansverige, bl.a. har han gjort flera mycket uppskattade besök på olika vårdboenden i vår stad vilket vi hann med att prata om.

Vi var 51 föranmälda som denna eftermiddag välkomnades av Marianne Leijder för att njuta av en uppskattad musikalisk tidsresa till våra något yngre dagar.

Innan denna började hann vi och delar av publiken prata med dagens musikanter om musik och några passade på att önska sånger de ville höra. Några önskade en musikfrågesport längre fram i tiden.

Sedan tog Gary över med att prata om sin bakgrund. Han berättade en del om de olika artisterna vars melodier han sjöng och det var många som



sjöng med, utförde olika rörelser med händer och fötter. Många glada miner och skratt hördes under eftermiddagen som gick väldigt fort. Vi fick höra en uppskattad musikblandning på både engelska och svenska.



Gary D Pearson en ny och intressant bekantskap som vi gärna ser och hör igen.

Underhållningen började med Elvis, fortsatte med Lasse Stefanz, Tom Jones, Bobby Darin och den svenske sångaren Darin "En sång av rosor" följt av sir Cliff Richard, Perry Como, Claes-Göran Hederström och flera andra välkända "gamla godingar".

I kaffepausen hade vi sedvanliga lotterier och avtackning skedde sedan med en vacker blomma varefter vi fick information om kommande aktiviteter på Solbringingen.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

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

Tänkvärt om flextrafik



Vi har fått flera önskemål om en artikel i detta ämne. Så här kommer mina personliga upplevelser av flextrafik.

För några år sedan ändrades busslinjen vi såg från fönstret. Hållplatsen försvann. Det var ca två år efter att vi 2018 varit på invigningen av flextrafiken vid Alfred Nobels torg.

En dag skulle vi på varsitt möte med olika klockslag och plats. Perfekt att testa en resa med nya flexbussen som endast går inom tätorten helgfria vardagar. För att boka en resa ringer man 0771-92 00 00. Då kommer man till beställningscentralen i Örebro, och då är det bra att veta mellan vilka flexpunkter man ska resa. Hade kollat kartan via datorn innan och funderat över hur man kan hitta rätt i en mobil.

När jag, efter telefonkö, kom fram var vi inte överens om vart jag skulle, men enades om vad jag sagt från start. Blev sedan ifrågasatt över valet av färdstätt, detta då jag varken har hjälpmedel (alla behöver inte sådana) eller ledsagare. Efter viss diskussion blev resan inbokad.

Den som är 70+ och har resekort betalar 22 kronor för enkel resa. APP/bankkort är dyrare.

Den resande lovas bli uppringd ca 15 minuter innan bussen kommer vilket jag inte blev. Var trots detta vid flexpunkten på rätt klockslag. Ca 15 minuter efter den tid jag skulle hämtas ringde jag bokningen och fick höra om kraftiga förseningar. Uppmanades avboka resan via appen. Har inte den så jag vände hemåt och hann till ytterdörren när jag såg bussen. En mycket trevlig och hjälpsam

chaufför väntade tills jag kom och körde mig till Nickkällan.

Till saken hör att undertecknad i samband med att jag blev ifrågasatt talade om att jag var reporter på M-nytt och skulle bevaka ett möte på Nickkällan.

Mina råd: Boka resan med marginal, försök att ta reda på flexpunktnummer själv, (Nickkällan dit jag skulle ha flera hållplatser), gå ut även om du inte blir uppringd, ha om möjligt Länstrafikens APP i mobilen.

Jag har förstätt att jag inte är ensam om problem i samband med beställning. Alla som pratat flexbuss med oss har hyllat de som kör samtidigt som många haft problem vid beställningen då mottagarna saknar kunskap om vår stad.

Den som utnyttjar Närtrafiken, som går utanför tätorterna i länet, kan sedan 1 mars resa även på helgerna.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Vetgiriga Veteraner

Tisdag 18 april kl. 14.30

i Solbringens matsal.

Program

Sällsynta jordartsmetaller

Föreläsare

Allan Hede

Dessa metaller har under 2000-talet fått en starkt ökad betydelse för högteknologiska och gröna produkter, t.ex. i mobiltelefoner, elbilar och vindkraftverk.

I föredraget behandlas metallernas förekomst, egenskaper och användning, och som avslutning lite om framtiden.

Anmälan senast måndag 17 april kl. 11.30 till exp. tel/sms: 073-977 37 06 eller e-post: karlskoga@spfseniorerna.se

Kaffe och kaka samt trevlig gemenskap.

Välkomna till ett intressant och innehållsrik eftermiddag!

*Gunnel Ringman
Eva Öberg*

Ost och vinprovning 2

Fullsatt Träffen för dagens provsmakning som överlämnades till de erfarna munskänkarna Anna-Christin Jehrn och Gunnel Ringman. Det bjöds på 4 olika ostar: Chevré, Port Salut, Parmesan, Castello Creamy Blue och 4 viner: Stoneleigh Sauvignon Blanc 2032, Bread & Butter Pinot Noir 2020, Campolieti Ripasso 2020 samt Grådask Tawny. Den som vill veta mer om vinerna kan gå in på systemet.se eller vår hemsida.

Alla doftade och provsmakade de olika vinererna och fick berätta vad de upplevde. Sedan provades ostarna till de av vinprovledarnas förslag. När detta var klart fick deltagarna själva kombinera fritt och ledarna påpekade att det inte fanns några ”rätt och fel” utan en personlig upplevelse för varje deltagare.

Eftermiddagen/kvällen gav många diskussioner, inte bara om vin och ost, det uppkom frågor om provning av andra drycker, diskussion om aktiviteter inom och utom föreningen. Förslag/önskemål som kommer att föras till vidare diskussion för att se om vår förening har möjligheter att genomföra dessa.

Text: Monica Palmer

Foto: Ulf Palmer



En repris på en populär vin- och ostprovning ägde rum den 2 mars på Träffen.



Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



Fredagen 5 maj träffas vi på **Restaurang Möckeln** på Möckelngymnasiet, Mårbackavägen 7, K-huset (huvudbyggnadens allra första entré). Telefon: 070-416 23 51 .

Där tar Restaurang- och livsmedelsprogrammets elever emot oss. De både lagar och serverar maten vi ska äta, förrätt, huvudrätt och dessert. För detta betalar vi **140 kr** inklusive bordsdryck och kaffe.

Observera att som vanligt när vi äter på skolan startar vi **kl. 11.30** och när alla (max 50) har bänkat sig och fått önskad dryck, serveras förrätten.

Bindande anmälan med telefonnummer till expeditionen, tel/sms 073-977 37 06 eller e-post karlskoga@spfseniorena.se **senast tisdag 2 maj**. Meddela samtidigt med anmälan, om du vill åka med i en bil eller har plats för passagerare i din bil. Det är också möjligt att åka buss, linje 2 och 3 passerar Ekeby.

Välkomna!

Ingalill Ericson och Ulla Forsling

Vetgiriga Veteraner 21 februari

Denna dag var ämnet "Krishantering". En föreläsning med Viggo Öberg och Lennart Karlsson, om ett aktuellt ämne som berör oss alla. Ca 100 personer var föranmälda till denna dag. Föreläsarna lovade att allt material kommer att lämnas till vår webbredaktör för publicering på hemsidan.

Eftermiddagen började med att Eva Öberg hälsade alla välkomna och presenterade dagens föreläsare. Lennart Karlsson som är fd poliskommissarie och Viggo Öberg som bl.a. har jobbat på MSB (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap).

Vi fick en beskrivning av vad ordet kris innebär. En kris är en händelse i fredstid som hotar grundläggande funktioner och värden i samhället, som elförsörjning, människors hälsa eller frihet". En genomgång om vilka myndigheter som ansvarar för vad, vilket ansvar kommunen och den enskilde individen har. Vi fick uppmaningen att om vi har möjlighet, via telefon eller dator, gå in på vår kommuns hemsida och läsa om kris och säkerhet. Det dagliga livet måste fungera när det blir till exempel strömavbrott eller om värmen försvinner.

Vi fick höra om analysmodeller vilket är ett verktyg för att individen lättare ska förstå den givna informationen. Vi fick rådet att tänka efter vad vi själva som individer kan ha behov av vid en eventuell krissituation. Man bör se till att man kan klara sig en vecka på det som finns i hemmet om något inträffar. Se till att ha aktuella telefonnum-



Eva Öberg presenterar Lennart Karlsson och Viggo Öberg som båda har erfarenhet av krishantering genom sina respektive arbeten.

mer till släkt och vänner nedskrivna om telefonen av någon anledning slutar fungera.

Just nu förekommer det viss desinformation i vår omvärld och vi fick höra att vi ska tänka kritiskt till det vi hör. P4 hör till vad vi kan lita på. Telefonnummer 113 13 är Sveriges nationella informationsnummer, där alla kan ge och få information vid stora olyckor eller kriser.

Ta reda på var närmaste skyddsrum finns, ha gärna bilen fulltankad om du äger en sådan. Bortfall av elen kan påverka bl.a. mobiler. Ha gärna någon/några dunkar för att lagra vatten om behov föreligger (det har förekommit både översvämningar och vattenläckor i vårt land). En del har vattenrenare som kan fungera även på sjövattnet.

Ta dock inte vatten direkt vid stranden. Vad gäller matlagning kan en utomhusgrill vara bra. Spritstormkök kan vara lite vådliga. Gasolvärmare ska EJ användas när man sover. Samverka med grannarna. Alla uppmanades se över sina behov innan krisen kan vara ett faktum. Det kan vara bra att ha kontanter i hemmet om alla kort slutar fungera.

Den som ville fick också titta vad som fanns i en krislåda som kan vara bra att ha.



En krislåda kan vara bra att ha i beredskap.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Information om "Lathunden"

När ni läsare fick nr 2 av vår tidning Månadsnytt fick ni också "Lathunden" skapad av Per Wærner, Thommy Sundberg och Lars Svahn, tillsammans med Bo Spåre på Karlskoga Grafiska.

Det var 35 år sedan SPF Seniorerna startade med denna information. Arbetet börjar med att vi i oktober/november tar kontakt med annonsörerna för förnyande av annonser i kommande utgåva. Det är bra att vara tidigt ute, redan innan annons- och marknadsföringskostnader har blivit fastställda i företagen. Nya företag och butiker kontaktas i hopp om nya annonser.

Under hösten och vintern kontrolleras att övriga uppgifter stämmer, som adresser, telefonnummer, öppettider mm. Kontakt tas med kommunen, myndigheter och organisationer. SPF Expedition lämnar aktuella uppgifter efter årsmötet.

Bo Spåre på Karlskoga Grafiska ser till att layout och utseende blir tilltalande och skickar underlaget till tryckeriet. I februari kommer de färdiga broschyrerna i kartonger till expeditionen för att delas till medlemmarna, tillsammans med Månadsnytt.

Ett exemplar och faktura delas ut till alla annonsörer, som kan kontrollera att deras annonser blev som förväntat.

Till hösten startar arbetet igen för ytterligare en utgåva av "Lathunden".

Alla medlemmar uppmanas att gynna våra annonsörer eftersom de bidrar med bra tillskott till föreningens ekonomi.

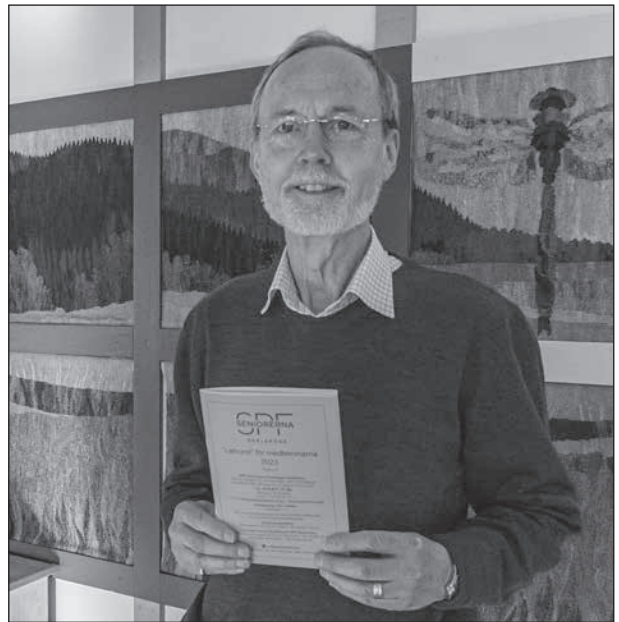
Vi som jobbat med detta material tar tacksamt emot åsikter om vårt arbete, hur ni använder lathunden osv. Det går bra att lämna synpunkter till tidningens redaktion om ni föredrar detta.

Text: Per Waerner

Foto: Jan Sjögren



Lathundens skapare Per Wærner, Thommy Sundberg och Lars Svahn.



**Välkommen till
vårnyheter!**

MH MODEHUS

Öppet: Tis - Tors 11-18, Fre 11-16, Lör 11-14.
Oxelbergsgatan 1, Karlskoga • Tel 0586-525 05



Trafik och säkerhet

Hur länge får man köra bil?

Staten och läkarna anser att alltför många med demens kör bil. Två trafikolyckor med förare på 80 resp. 84 år gjorde att frågan blev aktualiserad. Fakta från försäkringsbolagens statistik visar att trafikolyckorna är lägst vid 75 år, och att en 90-åring. Inte är farligare än en 35-åring. Flest återkallade körkort sker i åldersgruppen 20 - 30 år. Ingenting talar för att införa omprövning av körkort eller begränsade körkort.

Transportstyrelsen har tagit fram en broschyr som vänder sig till dig som är äldre.

- har en närstående som har en sjukdom.
- har en närstående vars beteende får dig att fundera på hans eller hennes lämplighet att köra bil.
- har fått reda på att något har hänt din närstående i trafiken.
- diskuterar inom familjen om en närstående person är lämplig att fortsätta köra bil.
- äldre bör uppdatera sig på nya vägmärken, regler mm i trafiken.

Läkares anmälan innebär att alla läkare, enligt 10 kap. 5 § i körkortslagen, är skyldiga att till Transportstyrelsen anmäla den som inte uppfyller de medicinska kraven för att ha körkort såsom syn och ögonbesvär, olämpliga mediciner andra handikapp som hindrar bilkörning. För närvarande finns inga nya uppgifter som föranleder ändring i nuvarande modell med läkares anmälan.

Nästan åtta av tio personer mellan 65 och 75 år har tillgång till en bil och bland de som är över 75 år är det i genomsnitt varannan som har bil. Om man har en bil som sällan körs blir det dyrt i längden. Bättre lägga pengarna på taxi eller kollektiva färdmedel eller godkänd färdtjänst.

Större orsak till olyckor är förarens oplanerade körsätt och minskad hänsyn till tillåten högsta



hastighet och vädrets inverkan. Varje dag då jag åker E18 genom Karlskoga blir jag omkörd, trots att jag håller mig inom maxhastigheten 60 km/timmen. Många använder inte blinkers i rondellerna eller anorstädes när de byter körfält.

Du kan på egen begäran skicka en skriftlig anmälan till Transportstyrelsen att hela eller delar av ditt körkort, körkortstillstånd eller förartillstånd ogiltighetsförklaras. Särskild blankett kan beställas.

Per Aspeli



Andra påverkansfaktorer

Det är inte bara demenssjukdomar som påverkar bilkörningen. 23 februari var vi på en föreläsning på Nickkällan med Anders Nyström från glaukomföreningen i Örebro län som berättade att Sverige, som just nu, har hårdast regler för körkortsinnehav, ska anpassa reglerna efter vad som gäller inom EU.

Vi fick veta att glaukom ger en skada på synnerven, så patienterna går på regelbundna kontroller av synfältet. Denna undersökning avgör lämpligheten för bilkörning.

Vad gäller epileptiker (förr kallades denna diagnos "fallandesjuka") gäller att man ska ha varit anfallsfri det senaste året för körkort för moped klass I, motorcykel eller personbil. För körkort för lastbil eller buss får du inte ha haft något anfall under de senaste tio åren. Epilepsi kan vara stora krampanfall men även "petit mal" dvs kortare frånvaroattacker. Flera av de mediciner som ges vid denna sjukdom kan även ges vid vissa typer av smärta. En del av dessa mediciner har en röd varningstriangel.

En diabetiker kan vid väldigt lågt blodsocker drabbas av krampanfall, vid höga blodsockervärden kan personen i stället drabbas av dimsyn eller tom tillfällig blindhet så det gäller att ha kontroll på både kostintag och blodsocker.

Det finns personer med onormal känslighet för ljus. De har ofta svårare att se detaljer, kan bli mer närsynta, bländas lätt. Ofta har dessa sämre mörkerseende och kan se ringar runt olika ljuskällor. Dessa personer rekommenderas bära solglasögon så fort de är utomhus.

Eva Sandström

KPR rapport 21 februari

Det finns ett reglemente för Kommunala pensionärsrådet, diarienummer KS 2020-00636, fastställt av kommunfullmäktige 2022-03-29 § 26.

Kommunen ska samråda innan beslut fattas i planeringsfrågor enligt

- Kommunallag (2017:725) 8 kap 3 §
- Socialtjänstlag (2001:435) 5 kap 4-6 §
- Plan- och bygglag (2010:900) 12 kap 2 § p 3-4
- Hälso- och sjukvårdslag (2017:30) 11 kap 3 §

Rådet sammanträder minst fyra gånger per år, varav ett sammanträde ska hållas i anslutning till kommunens ordinarie budgetprocess. Rådet kan anordna särskilda konferenser och informationsträffar för samtliga pensionärer i kommunen. Vid sammanträde förs protokoll och dessa publiceras på kommunens hemsida.

Ledamöter och ersättare i rådet utses av socialnämnden, som Föreningarna nominerat.

Rådet ska vara ett samråds-, informations- och referensorgan.

Vid KPR mötet 21 februari gjordes en presentation av närvarande personer. Rådet valde Ola Karlsson (M) som till ordförande och Carl-Axel Hedwall (PRO västra) som vice ordförande och Per Aspeli (SPF) som ledamot i presidiet. Britt-

Marie Karlsson (PRO centrala) justerar dagens protokoll.

Diskuterades olika teman för året. Digitalisering inom vården, nya boenden, "Villa Strå", Torpdalen, vård och omsorgsplan, förebyggande och hälsofrämjande verksamhet samt kvalitet i vården.

Eva Persson berättade om Socialförvaltningen och redovisade dåtid, nutid och framtid. Ser ut att gå 35 miljoner back. Allt har blivit dyrare. Budget 2023 visades där lönerna för 1200 anställda utgör 80 %. SPF:s utredning angående Hemtjänstindex har tagits emot och särskild utredningsman utsedd.

Ulrika Lundgren från Samhälle- och serviceförvaltningen var ej närvarande. Bordlades.

Tony Ring (M) nämnde att det kan bli organisationsförändringar inom Socialförvaltningen. Nya vårdboendet Villa Strå på gång, färdigtbyggt 2025/2026. Pandemin och överklagande har fördröjt processen.

Inga övriga frågor denna gång.

Per Aspeli

Information!

**80 personer
är maxantalet gäster
vid våra möten
på Solbringan.**

På grund av att antalet sittplatser är begränsade har vi tvingats sätta ett maxantal vid varje sammankomst.

Vi hoppas på er förståelse.

Obligatorisk föranmälan gäller via e-post: karlskoga@spfseniorerna.se eller tel/sms: 073-977 37 06 måndagar och torsdagar 10.00 – 12.00.

Vi ser fram mot att träffa er.

Styrelsen SPF Seniorerna Karlskoga



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

Bedrägeriföreläsning 15 mars



Kommunpolis Andreas Pettersson informerade om hur vi ska undvika att bli lurade.

En föreläsning i samarbete med Carima Loucif Müller från Karlskogahem och kommunpolis Andreas Pettersson som höll i dagens information om bedrägerier. Marianne Stenström, uteblev pga sjukdom men kom med goda råd i nr 1/23.

Liliana Cortes Insignares hälsade välkommen till informationen. Andreas startade med att visa brottsstatistik, och prata om olika typer av brott. Många brott sker under eftermiddagen, fram till midnatt. Bedrägeribrotten ökar. Många handlar om annonsbedrägerier, många över 65 år drabbas och den vanligaste tidpunkten är mellan klockan 11–16. Bedragarna kan vara vem som helst och de uppträder förtroendeingivande både öga mot öga eller via telefon. Bedrägeribrotten mot äldre ökade med 86 % förra året.

Många är oroliga för att bli bedragna och detta utnyttjas ofta vid telefonbedrägerier, när någon ringer och säger sig att vara från "banken" eller "nära släktingar". Det finns flera ord vid telefonförsäljning man ska vara vaksam vid: "Gratis", "billigare", "id-skydd", "gåva" "provpaket", "larmtjänster" och liknande. Man kan då riskera att binda sig för långa och dyra avtal. Avtal ska vara skriftliga för att gälla så ett svars-sms bör undvikas.

Det kan förekomma "social manipulation från någon du tror du kan lita på. Ställ motfrågor. Lämna **ALDRIG** koder eller uppgifter på uppmaning. Logga ej in på uppringarens begäran. "Spofade" nummer kan ge fel uppringare. Är du osäker, be att få ringa upp. Ta själv reda på telefonnumret.

Vid "Investeringsbedrägerier" luras du att investera pengar t.ex. genom att köpa kryptovaluta eller "Romansbedrägerier" där tror du dig ha funnit kärleken som behöver låna pengar. Vid "befogenhets-

bedrägeri" blir du lurad av t.ex. "läkare", bankman" men även av "hantverkare" som kan vilja ha direktbetalning eller stjäla saker i ditt hem. Karlskogahem annonserar besök i förväg. Alla har id-kort, se efter om hantverkaren kommer i firmabil. Kommer "semestervikarier" från hemtjänsten, vägra släpp in dom innan du kontrollerat med hemtjänsten att detta stämmer. Ställ motfrågor om en släkting inte låter som vanligt i telefonen. Tryck **ALDRIG** på okända länkar i mail/sms. Släpp inte in okända personer. Ingen direktbetalning till hantverkare.

Kom ihåg att skydda din kod vid betalning i affärer. Blir du uppringd, identifiera dig aldrig på nätet med bank-id. Förvara ej Pinkod med bankkortet. Kontakta banken direkt om du misstänker att du blivit lurad. Gör polisanmälan och prata med andra om vad som hänt. Man kan få igen delar av summan man lurats på. Numer måste alla kontantkort vara registrerade men även här kan det finnas "målvakter".

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

 **Nordins
juristbyrå**

**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.**

Almanacka för kommande aktiviteter

Om ej annat anges sker dessa i matsalen på Solbringen.

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. Kontaktservice.
Tisdag 4 april	Månadsmöte, klockan 14.30. Modehuset visar upp årets vårmode.
Tisdag 18 april	Vetgiriga Veteraner, klockan 14.30. Sällsynta jordartsmetaller. Ett föredrag av Allan Hede.
Fredag 21 april	Arbogaresa med 2 guidade turer. För mer information se sidan 3.
Tisdag 2 maj	Månadsmöte, klockan 14.30. Jorma Ehnvik, denna gång med en keyboard.
Fredag 5 maj	Äta bör man på Möckelngymnasiet, klockan 11.30. Se annons sidan 6.
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 Väneren. 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.
Tisdag 5 september	Månadsmöte, klockan 14.30. Program kommer senare.
Tisdag 19 september	Vetgiriga veteraner klockan 14.30. Program kommer senare.
Tisdag 3 oktober	Månadsmöte, klockan 14.30. Program kommer senare.
Tisdag 17 oktober	Vetgiriga veteraner klockan 14.30. Program kommer senare.
Tisdag 31 oktober	Månadsmöte, klockan 14.30. Program kommer senare.
Tisdag 14 november	Vetgiriga veteraner klockan 14.30. Program kommer senare.
Tisdag 28 november	Månadsmöte, klockan 14.30. Program kommer senare.
Tisdag 12 december	Vetgiriga veteraner klockan 14.30. Program kommer senare.

Kulturrundan

Söderkyrkan

Bergmästaren

Solbringen

Nickkällan

26 april

Ahlin & Thunberg

Jorma Ehnvik

Christer Folkesson

B-O Söderberg