

Månadsnytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 4 – April 2023

Årgång 39



Den gamla tingshusklockan och dess vackra kista har nu avslutat sin "rundvandring" i länet och hamnat på sin slutliga plats. Läs mer om detta på sidan 5. Foto: Jan Sjögren

En mycket populär kulturrunda. Sidan 6.

Årets vårmode informeras om på sidorna 8-9.

Läs om SPF:s distriktsstämma i Örebro 14 april på sidan 10-11.

Information

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt är fredag 4 augusti kl. 16.00.
Distribution fredagen 25 augusti.

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@spfsenioreterna.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 52 och som passerar Ekeby.

Välkomna!

Ingalill Ericson och Ulla Forsling

Nya medlemmar. Varmt välkomna är ni!

Mona Gustavsson, Gärdesgatan 1 A
Jörgen Jonsson, Kvarnåsvägen 16
Viwi-Ann Israelsson, Bohultsgatan 8 B
Ann-Christine Engborg Hågstedt,
Rönnbärsvägen 27 C
Ann-Christine Lindberg, Bregårdsgatan 19
Annika Nordwall, Vinbärsvägen 11
Hilja Lind, Moränvägen 29
Anne-Marie Berger, Husarvägen 26
Kerstin Thorén, Västra Rävåsgatan 32
Birgitta Pålblad, Kyrkogårdsgatan 44
Iris Persson, Gösta Berlings väg 35
Karin Eriksson, Nyponvägen 11
Marjanna Lundgren, Saxlyckevägen 18 A
Berit Hammarbäck, Dussmossvägen 1

Redaktionen påminner att datum för manusstopp gäller. Allt som önskas publicerat sänds till mnytt.spfkga@gmail.com. Vi tar gärna emot synpunkter till tidningen. Dessa bör formuleras så inga missförstånd uppstår. Vi behöver även namn och adress även för eventuell publicering under signatur.

Våra arrangemang
sker i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan



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:

SPE, Solbringan 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 073-977 37 06.
E-post: karlskoga@spfsenioreterna.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:

Vakant

Föreningens Bankgiro:

5715-5640

Tryckning:

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



Ordföranden har ordet

Att motverka ensamhet innebär att man inte endast bör erbjuda ett alternativ en eller några enstaka gånger. För att passa alla ensamma är ett varierat långsiktigt utbud nödvändigt. Förhoppningsvis kan man bjuda in till gemensamma arrangemang för att en vänskap och brytande av ensamhet ska ske. SPF Seniorerna försöker att pröva ännu ett sätt att bryta ensamhet som fått namnet Mötesglädje. Appen Mötesglädje kommer att starta i skarpt läge den 4 maj med utbildningar.

Mötesglädje är ett projekt drivet av SPF Seniorerna med stöd av Allmänna arvsfonden. Tanken är att medlemmarna ska genom en app ringa till varandra och prata om det man vill och på så vis få nya vänner. Här behöver man inte bege sig ut utan kan sitta hemma i lugn och ro. Appen har haft testpiloter som provat och utfallet blev positivt.

Jag har skrivit om det tidigare när det gäller resor och arrangemang hos SPF Seniorerna, men jag har förstått att det inte har uppfattats av alla, därför informerar jag igen. I länet så är alla länets SPF Seniorernas medlemmar välkomna till alla utannonserade resor. När det gäller arrangemang såsom Medlemsmöte mm, så är medlemmar välkomna i hela Sveriges föreningar och distrikt. Naturligtvis måste man innan anmäla sig för att arrangörerna ska veta att det finns plats och att fiket räcker. Genom att uppge mailadress får man sig tillsänd distriktets utbud av resor och även flera av länets 23 föreningar. Man kan även gå in på länets föreningarnas Hemsidor och titta på vilka aktiviteter som erbjuds. Jag är medveten om att många av våra medlemmar inte har tillgång till dator eller en mobiltelefon som krävs. Här hoppas jag att vi medlemmar om möjligt hjälper varandra med information.

Viktigt! När medlemmar deltar i något som SPF Seniorerna är arrangör för, så är man försäkrad. SPF Seniorerna Karlskogas nästa resa går till Karlsborg, men observera att datumet är ändrat från den 12 maj till den 26 maj beroende på tillgång till Som så många gånger genom de senaste åren så är boendet



för oss åldrande på tapeten igen.

Vi pensionärer är tacksamma för fritidsutbudet som kommunen tillsammans med Karlskoga hem erbjuder på Nickkällan och nu också finns i viss omfattning på Solbringen och Bergmästare i samarbete med duktiga Kontaktservice. Vi är också glada över Kulturrundorna där SPF Seniorerna Karlskoga är värdar och värdinnor på Solbringen. Verkligen uppskattat och trevligt.

Känn er också mycket varmt välkomna till våra i egen regi anordnade Månadsmöten och Vetgiriga Veteraner. Månadsmötena bjuder på musik, kaffe med dopp, lottdragning och gemenskap. Vetgiriga veteraner ger information av alla de slag som vi kan behöva och berikar oss och därefter kaffe och bröd.

Vi ses och hörs.

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 16 juni 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 Stadsköllaren 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 8 juni klockan 12.00 till expeditionen telefon 073-977 37 06 eller e-post: karlskoga@spfseniorerna.se

Permobil och rollator

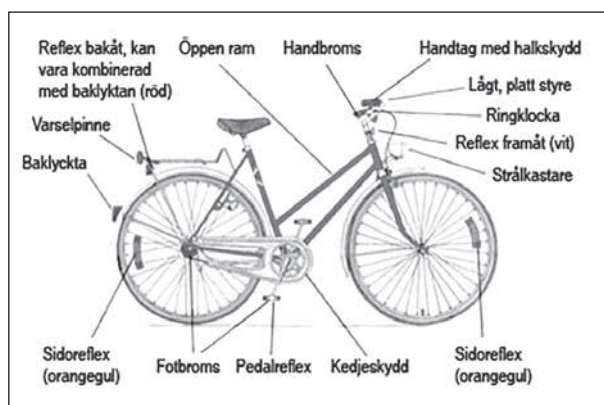
Vårsol och härligt väder. Skönt att ta sig ut i naturen med rollator eller permobil.

Permobil är en eldriven rullstol och klassas som cykel och med en hastighet på max 15 km/tim. Om den framförs i gångfart så betraktas den som gående och får därmed framföras på trottoarer och andra gångbanor. Om rullstolsföraren kör fortare än gångfart, så betraktas den som cykel och då gäller trafikreglerna för cykling. Då ska rullstolen föras på cykelbanan på höger sida. Rullstolen ska ha samma utrustning som cykel, dvs bromsar, ringklocka samt vid färd i mörker belysning och reflexer. Bra att även bära hjälm vid färd (inget lagkrav för äldre).

Hur ska en säker cykel vara utrustad (dagtid)?

Kontrollera med försäljaren att reflexerna är godkända och rätt placerade. Glöm inte belysning fram/bak.

Det finns även en ny typ av hjälm och/eller med krockkudde. Hjälmtvång upp till 15 år. Varje år skadas mer än 2000 cyklister med olika form av invaliditet som följd.



För oss äldre kan det vara skönt att få draghjälp med elmotor på cykeln i uppförsbackarna. Vad gäller för cykel med motor (extrakraft)?

Källa: Trivector rapport 2016:86

	Elcykel
Maxhastighet	25 km/tim (kan trampas fortare)
Effekt på motor	Max 250 W
Behov av att trampa	Ja
Krav på körkort	Nej
Åldersgräns	Nej
Lagkrav på hjälm	Nej (om du är över 15 år)
Regi. skylt	Nej
Trafikförsäkring	Nej (om du är över 15 år)
Cykla på cykelbana	Ja

Motoriserad cykel

(Moped klass II)
25 km/tim
Max 250-1000 W
Nej
Ja (förarbevis Moped klass II)
15 år
Ja, Cykelhjälm
Nej
Ja
Ja (om ingen skylt förbj kl II)

Snabb-elcykel

(Moped klass I, AM-körkort)
45 km/tim (behöver ej trampa)
1000-4000 W
Nej
Ja (lägst AM-körkort, Moped I)
15 år
Ja, Mopedhjälm
Ja
Ja
Nej



Välkommen till
vårnyheter!

MH MODEHUS

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



Tingshusklockans historia

Klockan är tillverkad av Pehr Petrus. Den har genom åren vandrat, först till tingshuset i Källmo 1757, nästa stopp kom 1883 då den kom till Tingshusparken lagom till tingshusets invigning 18 januari. I detta hus fastställdes Alfred Nobels testamente 1897 genom beslut i Karlskoga häradsrätt.

1907 flyttades klockan till nästa tingshus i kyrkoparken, där det 1905 genomfördes en stor ombyggnad med förändringar både utvändigt och invändigt. Tingsalen fick en rotunda med plats för domare och nämndemän, en stor tillbyggnad vid ingången och ett torn för klockan.

Nästa stopp blev nya tingshuset byggt 1983 dit klockan flyttades 2 år senare. Resan fortsatte via Örebro tingsrätt 2009 åter till vår stad 2013, då den lades att vila i en kista i gamla tingsalen i nuvarande kommunhuset.

29 mars 2023 har den landat i gamla tingsalen till tal av Tony Ring som påminde oss om det viktiga året 1897 när det fastslogs att där Alfred Nobel haft sina hästar stallade, där bodde han. Detta gav Sverige Nobelprisen.

Efter tal och klockringning blev det mingel bland de närvarande. Ett stort tack framfördes till företaget Elcoline som tillverkat klockställningen. VD Anders Karlen och Bengt Hansson, chef för modellverkstaden var båda närvarande vid avtäckningen.

Vi som var där fick känna historiens vingslag då vi kunde läsa gamla artiklar och titta på foton från klockans resa genom åren.

*Text: Eva Sandström
Foto: Jan Sjögren*



Från vänster: ordförande i Karlskoga Bergslags Hembygdsförening Sif Eklund, Anders Karlen, Magnus Ahlberg, Bengt Hansson och Kommunstyrelsens ordförande Tony Ring.



Tingshuset Karlshall 1883–1945 var beläget vid kyrkan i Karlskoga. Klockan hängde på baksidan av huset.

Kulturrundan 22 mars

Gunnar Svensson och hans saxofon lockade ett 60-tal åskådare och jag tror att alla fick kaffe men inte kaka. Alla verkade ha väldigt trevligt och glädjen och trivseln verkade stå högt i tak även hos de som besökte Kulturrundan för första gången.

Det blev en trevlig eftermiddag med sång, musik och roliga historier. Marianne Leijder hälsade alla välkomna och vår musikanter startade eftermiddagen med "Vi kommer från Värmland" som en gång i tiden var Bengt Alsterlinds signaturmelodi till Solsta café i SVT. Redan här var det många som sjöng med och det fortsatte publiken med under eftermiddagens resa genom bl.a. Värmland och värmländska artister/kompositörer.

Vi fick lära oss att hans saxofon kallas "halvvägs till Karlstad" då det är en tenorsax och han bor i Grums. 20:20 betyder att man minns sina första 20 år och de senaste 20 minuterna vilket lockade fram en del skratt. Vi fick flera historier och även musik från vårt norska grannland, samt en del berättelser om Gunnar Svenssons musikaliska karriär.

Redan innan start kom en önskan om att vi skulle få höra "Rosa pantern" och det fick vi



Gunnar Svensson En mycket populär musiker som denna dag nästan fyllde hela matsalen på Solbringan.

samtidigt som den som önskat melodin fick visa upp sin vackra stickade tröja med en rosa panter på till publikens glädje.

Efter avtackningen fick publiken information om kommande program för både Kulturrundan och SPF under våren.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren



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



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.

Trafik och säkerhet 15 mars

Vår

Sommardäck: Mellan 1 april - 30 november får sommardäck användas om det inte råder vintervägslag. Efter 15 april, är det inte tillåtet använda dubbdäck.

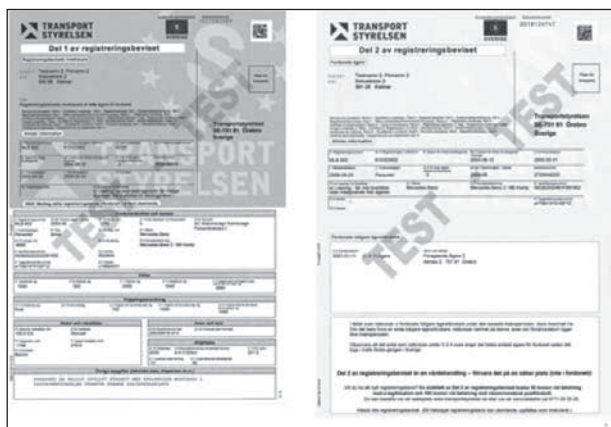
Sätt bäst däck bak för att undvika sladd. Håll koll på rotationsriktningen. Efterdra hjulmuttrarna efter några mil.



Besiktning av fordon

Transportstyrelsen skickar inte ut någon kallelse när det är dags att kontrollbesikta ett fordon. Det är upp till varje besiktningsföretag att själva marknadsföra sina tjänster till fordonsägarna.

Tänk på att du själv ansvarar för att fordonet blir kontrollbesiktat i rätt tid, även om du inte skulle få något erbjudande från ett besiktningsföretag.

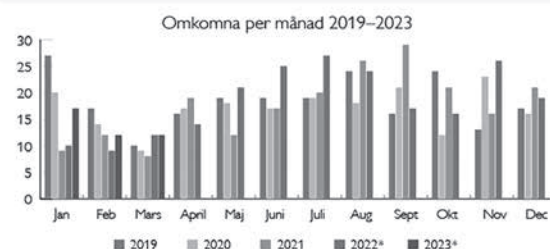
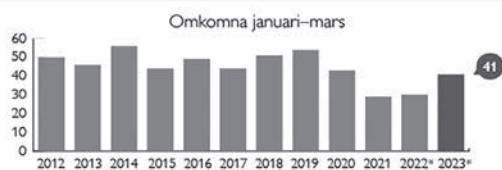


Registreringsbevis

För varje registrerat fordon i Sverige finns ett registreringsbevis utfärdat. Registreringsbeviset består sedan 2004 av två delar, del 1 och del 2. Del 1 innehåller tekniska uppgifter. Del 2 är en värdehandling och intyg på ägare mm (ska ej förvaras i bilen) och används vid ägarbyte, avställning och avregistrering. Ska du åka utomlands måste du ta med registreringsbevis del 1.

Per Aspeli

Omkomna i vägtrafiken



Månadsmöte

Tisdagen den 2 maj kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program

**Jorma Ehnvik
underhåller.**



Sedvanlig kaffepaus med gott bröd, lotterier och lite information.

Anmälan senast måndag 1 maj kl 11.30 till exp. tel. 073-977 37 06 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Varmt välkomna önskar

*Valter Jehrn
Marianne Leijder
Anders Lindbäck*

Månadsmöte 4 april

Precis som vid vår förra modevisning med modehuset MH var det lapp på luckan när Marianne Leijder hälsade alla välkomna till denna dag när vi fick se årets vårmode. Det var 6 modiga (enligt modehusets ägare) damer som turades om att visade alla plagg.

Vi fick se vårens färger. Mycket var blått eller grönt men det fanns även vita plagg. En trend är 3/4 långa byxor och många av byxorna hade resår i midjan. Holkärmar är en annan trend. Vi såg väldigt många vackra tröjor, en del med mönster på framsidan och randig baksida. Korta sprund fanns på många långbyxor och några tröjor, blusar som kan användas som kaftaner, västar, jackor att använda både ute och inne. Vändbara jackor och många små och nätta väskor som är lätta att bära med sig. Dessa var långt ifrån de väskor som förr förknippades med kvinnor som hade med allt man kunde ha nytta av. Det fanns blommor och djur på en del kläder. Många plagg kombinerades med vackra sjalar, och smycken i långa kedjor.

Ett av de råd vi fick var att "följa färgerna och inte blanda för mycket". Överdelarna kunde ha båtringning, en vanlig rund ringning eller V-ringning. Längden på ärmarna var varierande. Vi uppmanades "att blanda och ge", "inte vara rädda att testa olika kombinationer", "inte vara rädda för att prova andra/nya modeller". Färgglada strandkläder, tröja med byxor fick oss att längta efter sommar och sol.

Alla damer på scenen tackades med en blomma och en varm applåd före kaffet där det pratades mycket kläder innan sedvanlig lottdragning och information om kommande program på Solbringningen.

*Text: Eva Sandström
Foto: Jan Sjögren*



En uppskattad modevisning fyllde Solbringens matsal. Modehusets ägare Marjanna Lundgren var konferencier och tyckte att dagens mannekänger var modiga som vågade ställa upp denna dag och att de klarade alla klädbyten galant.

Vetgiriga veteraner 24 mars

Denna dag kom att handla mest om olika kostfrågor när Maria Malmsten, vård- och omsorgschef och Maria Sjödahl Nilsson kostchef, besökte Solbringen för att prata om/besvara frågor som berör vår åldersgrupp. Vi fick information om organisationen och att 2/3 av personalen inom kost finns i Karlskoga, resten i Degerfors.

Kostenheten bereder ca 7000 måltider varje vardag. På helgerna när skolorna är stängda är det ett lägre antal. Frågan vem som är äldre ställdes från scenen. Ålder är bara en siffra blev svaret. I vårt land anser man ofta att den över 65 är äldre. Våra behov förändras med åldern. När man fyllt 75 år ökar behovet av D-vitamin. Många vistas inte längre ute i samma utsträckning, samtidigt som huden är sämre på att ta emot solens strålar. Det påpekades att vi behöver dricka mycket, att protein är viktigt för muskeluppbyggnaden. Vi fick information om pensionärernas matråd och faktorer som kan påverka matglädjen. Många äldre vill ofta ha mer kryddor i maten. Sötsuget finns hela livet. Vi kan behöva en liten aptitretare. Många kan vara muntorra och behöver då ta något salt/syrligt för att få igång salivproduktionen. Flera gånger under eftermiddagen påpekades att maten är viktig för vår hälsa.

De som finns inom kommunens boende får en läkemedelsgenomgång varje år. Munhälsan kontrolleras då både läkemedel och munhälsa kan påverka födointaget. Dessa genomgångar styrs av olika lagar och förordningar. Allt sker utifrån den enskildes behov. Detta förebyggande arbete är viktigt för att individen ska må bra. Inom kommunens boende har man team som jobbar uti-



Maria Malmsten, områdeschef, Socialförvaltningen och Maria Sjödahl Nilsson, verksamhetschef kost, Samhäll- och Serviceförvaltning, talade om äldres kost och andra behov kommunen kan erbjuda till de som hör till aktuella årskullar.

från individens behov med det förebyggande arbetet.

Det pratades om ordet ”undernäring” vilket inte är samma sak som brist på näringsämnen eller undervikt. En matklocka nämndes liknande sagofiguren Skalmans. Det påpekades att nattfastan inte får bli för lång och att vi inte heller får glömma att dricka ordentligt. Livsmedelverket har tagit fram nationella riktlinjer för födointaget.

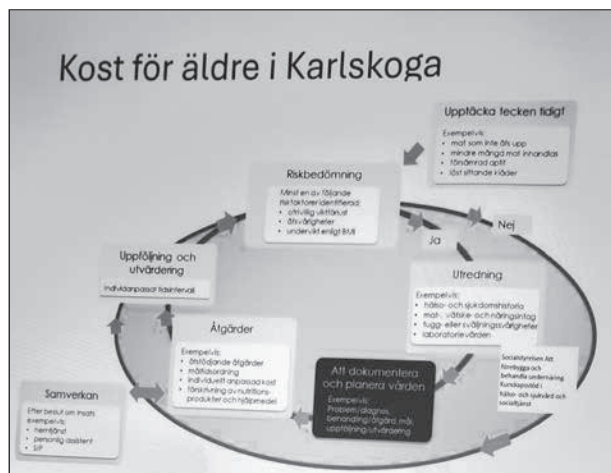
Sällskap vid måltiden är ofta viktigt och man har ett karotts-system inom kommunens boenden som ett sätt att aktivera individen. Det förekommer olika aktiviteter på boenden. Många av dessa ordnas av aktivitetssamordnare och kan följas på Facebook.

Vi fick information om olika konsistenser på kost som serveras inom kommunen. Att kolhydraterna i maten kan minskas till fördel för proteinet, att kolsyrat vatten (för den som inte har magbesvär) kan vara bra måltidsdryck. Vi fick olika förslag på hur proteinmängden i maten kan ökas, tex genom ost, ägg mm. Fetthalten kan ökas genom olja, smör.

Efter kaffet ställdes en del frågor om boende. Vi fick veta att kommunen har 3 månader på sig att verkställa ett beslut om boende. Vår kommun brukar ordna detta inom en månad. Vi fick information om olika boendeformer.

Avtackning skedde med varsin blomma. Vi fick information om kommande aktiviteter på Solbringen.

*Text: Eva Sandström
Foto: Jan Sjögren*



Distriktsstämma 14 april



Distriktsordförande Siv Kanon.

Dagen ägde rum på Örebro universitet och vi hade utrustats med karta för att hitta till rätt plats, kompass behövdes ej. 65 var föranmälda och 60 kom. Dagen startade med distriktsordförande Siv Kanon hälsade alla välkomna, därefter följde information från distriktsstyrelsen. Nästa punkt



Universitetets prorektor Anna-Karin Andershed.

på programmet var att universitetets prorektor Anna-Karin Andershed berättade om skillnaden mellan hennes titel och vicerektorn. Sedan kom en av många väldigt uppskattad information om universitetet och dess utveckling genom åren som varit och framtidsplaner. Före lunch hann vi även lyssna på musik och roliga historier.

Vi utför jobb till privatpersoner och företag!

Hushållsnära tjänster



**SENIORFIXAREN
TRÄDGÅRD**

Trädgårdsarbete • Gräsklippning • Snöskottning • Fixarservice



**SENIORFIXAREN
STÄD**

Hemstäd • Flyttstäd • Fönsterputs • Kontorsstäd

Ring eller mejla oss!

070-496 12 40 • kontakt@seniorfixaren.se

www.seniorfixaren.se

Musikunderhållningen

Den stod Hallsbergsborna Tomas och Ingela Hagenfors med Tomas på gitarr & piano, Ingela på fiol. Båda två sjöng. Paret har hållit på med musik i olika konstellationer under drygt 40 år, Tomas släppte sin första skiva år 1977. Paret har sedan dess medverkat vid olika turnéer och TV-program. Tomas har tillsammans med hustrun haft ett eget bok-, musikförlag, och varit aktiv inom politiken. Han har översatt och skrivit en del av dessa böcker och en del musik. Någon förknippning kanske hans namn med Österledsskolan där varit rektor. I januari kom paret tillsammans med Christer Einarsson 2:a i årets upplaga av Hjärnkolls riksfinal. Tomas har varit Sverigemästare 5 gånger i luffarschack och skrivit en bok i ämnet Musiken vi fick höra var



Ingela Hagenfors och Thomas Hagenfors.

bland annat "Blåsippan ute i backarna står", "Man ska leva för varandra" den egenhändigt skrivna "Åktenskapsbön" som en gång i tiden skrevs till paret's bröllop, "Gärdebylåten" och som avslutning "I natt jag drömde".



Från vänster: vice ordförande Arne Augustsson, ordförande Carl Gustav Lundström och sekreterare Annika Gunnarsson.

Stämmoförhandlingar

Före stämman ägde en parentation rum. Efter ljusständning och diktläsning fick vi åter höra paret Hagenfors med psalmen "Härlig är jorden" Vi stod upp och sjöng med, Därefter inleddes dagens stämma som helt följde fastställd dagordning. Siv Kanon blev omvald till distriktsordförande på ett år. Några från styrelsen avgick och dessa blev avtackade och de nyvalda hälsades välkomna. Vi fick svar på en del frågor rörande distriktets ekonomi under eftermiddagen.

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

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 2 maj	Månadsmöte, klockan 14.30. Jorma Ehnvik med en keyboard.
Fredag 5 maj	Äta bör man på Möckelngymnasiet, klockan 11.30. Se annons med rätt busslinje på sidan 2.
Fredagen 26 maj	Bussresa till Karlsborg. Avresa Bergmästaren 8.30, Solbringens 8.45, Nickkällan 9.00. Pris 500 kr inkluderar resa, guidad tur på Museet i Karlsborg, lunchbuffé på Kastanjen i Karlsborg. Förmiddagskaffe medtages. Anmälan till exp 073-977 37 06. Epost: spfseniorerna.se senast 15 maj.
Fredag 2 juni	SPF:s expedition sommarstänger. Den öppnar igen 10 augusti.
Fredag 16 juni	OBS ändrat datum. Arbogaresa med 2 guidade turer.
Fredag 11 Augusti	Någon gång under augusti kommer Sala silvergruva att besökas – en historisk sevärdhet, väl värd ett besök. Gruvdriften började redan i slutet av 1400-talet. Tänk på att det är svalt nere i gruvan även om det är sommarvärme ute. Ha stadiga skor på fötterna och kanske en kofta/jacka för att hålla värmen. Det finns hiss i gruvan som går ner till 155 m. Via trappor kommer man ner till 60 m. Det finns flera olika långa/djupa guidade turer. Det djupaste gruvhålet ligger på ca 250 m djup. För den som så önskar finns ett flertal spännande butiker/bodar ovan jord samt ett mycket intressant museum. Mer information kommer senare på vår hemsida och genom affischer.
Tisdag 5 september	Månadsmöte, klockan 14.30. Program kommer senare.
Tisdag 19 september	Vetgiriga veteraner klockan 14.30. Program kommer senare.
Fredag 29 september	”Smakresa”.
Tisdag 3 oktober	Månadsmöte, klockan 14.30. Program kommer senare.
Tisdag 17 oktober	Vetgiriga veteraner klockan 14.30. Program meddelas senare.
Tisdag 31 oktober	Månadsmöte, klockan 14.30. Program meddelas senare.
Tisdag 14 november	Vetgiriga veteraner klockan 14.30. Program meddelas senare.
Tisdag 28 november	Månadsmöte, klockan 14.30. Program kommer senare.
Tisdag 12 december	Vetgiriga veteraner klockan 14.30. Program kommer senare.