

# Månadsnytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 5 – Augusti 2023

Årgång 39



*Konsthallen med den omgjorda Tinghusparken. Bredablick vakar över området. Foto: Jan Sjögren*

**Känn  
historiens  
vingslag  
på sidorna  
4 och 5.**

**Trafik-  
information  
på sidorna  
6 och 7.**

**Almanacka  
för kommande  
aktiviteter finns  
på sidorna  
11 och 12.**

# Information

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt är fredag 1 september kl. 16.00.  
Distribution fredagen 29 september.

## Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



**Tisdagen den 26 september kl 12.30**  
träffas vi på alltid pålitliga **Restaurang Hugo!**

Där väljer vi mellan: Två ”Dagens” (kött eller fisk), Veckans pasta eller Veckans vegetariska. Som vanligt ingår smör, bröd, riklig salladsbuffé, måltidsdryck & kaffe. **Seniorpris 110 kr.** Dessutom finns nu **Dagens sallad för 115 kr.**

Adressen är Baggängsvägen 33, tel 0586-527 22, hemsida [www.restauranghugo.se](http://www.restauranghugo.se).

Gärna anmälan **senast måndag 25 september** till expeditionen, tel/sms 073-977 37 06 eller e-post [karlskoga@spfseniorerna.se](mailto:karlskoga@spfseniorerna.se).

Meddela samtidigt med anmälan om du vill åka med i en bil eller har plats för passagerare. Det är också möjligt att åka buss. Linje 52 har hållplats Baggängsvägen, mitt emot Hugo. Med Flexbuss kommer man nästan lika nära restaurangen – åk till flexpunkt 561 på Skrantahöjdsvägen.

Välkomna!

*Ingall Ericson och Ulla Forsling*

## Nya medlemmar. Varmt välkomna är ni!

Velta Ciparsons, Evavägen 37  
Anne Marie Karlsson, Rönnbärsvägen 23 C  
Ingegerd Bergquist, Nyponvägen 21  
Kristina Holmkvist, Boängsvägen 37  
Yvonne Myhrman, Gustavsgatan 16  
Sigvard Jansson, Dahlbacksgatan 6 B  
Anette Bodini, Boängsvägen 33  
Göran Bonde, Gösta Berlings väg 41 D  
Ann Karlsson, Hotellgatan 4 B  
Ylva Yngström, Blinäs 161  
Lars-Göran Liljedahl, Västervägen 8, Degerfors

## Vi tar gärna emot inlägg av allmänintresse

Vi kan behöva göra en gemensam redigering.  
Adressen är [mnytt.spfkg@gmail.com](mailto:mnytt.spfkg@gmail.com). Använd inga omvägar.

För att undvika dubbelarbete: resor, månadsmöten, vetgiriga veteraner, vissa föreläsningar där är det bestämt på förhand vem som skriver.

Har man egna önskemål: Ta kontakt med redaktionen via ovanstående mailadress.

Våra arrangemang  
sker i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan



Ansvarig utgivare:  
Redaktionskommitté:

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

Föreningens sekreterare:

Eva Öberg, tel 070-667 73 00. E-post: [evovva.oberg@gmail.com](mailto:evovva.oberg@gmail.com)

Föreningens kassör:

Leila Raudsaar, tel 0586-181 01. E-post: [leila@raudsaar.com](mailto: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](mailto:grafiska@telia.com)





# Ordföranden har ordet

Äntligen kom svaret från Socialstyrelsen som vi väntat på. Vi beviljades inte det belopp vi sökt, men vi fick ändå så att vi kan erbjuda ensamma seniorer flera aktiviteter. Nu gällde det för oss att mitt i sommaren samlas för att planera.



Först ett extra styrelsemöte för att inom styrelsen diskutera, sedan träff med Kontaktservice, som är en för oss viktig kontakt. Kontaktservice bidrar bland annat med att skriva ett brev till 340 seniorer som Kontaktservice tror skulle uppmuntras av en skriftlig inbjudan att delta i de aktiviteter som vi har att erbjuda för Socialstyrelsebidraget.

De aktiviteter vi kommit fram till är tre Sommarträffar med musik på Solbringen, Nickkällan och Bergmästaren. Denna gång blir träffarna inomhus.

Vi anordnar också fyra eftermiddagsresor.

Det blir också en eftermiddag på Källaren Folkets Hus i november med musik.

Förutom aktiviteterna för Socialstyrelsens bidrag till ensamma seniorer anordnar vi förstås våra vanliga möten såsom Månadsmöten och Vetgiriga Veteraner.

En ”smakresa” blir det också inom länet, läs mer i kommande Månadsnytt.

Något annat viktigt som är på gång är att vi i oktober lämnar vår lokal Träffen på Hotellgatan. Tråkigt men nödvändigt då lokalen används allt mer sällan i förhållande till kostnaden.

För er som har möjlighet att läsa på dator eller telefon och är intresserade kan gå in på vår hemsida och där läsa ”gamla” Månadsnytt. Där finns i nummer 1 år 2013 sidan 6-7 om Träffen. Man får reda på att lokalen efter mycket frivilligt arbete att reparera och fräscha upp kunde invigas 22-23 februari 1995. Vi har alltså haft förmånen att ha en egen lokal i drygt 28 år. Ett stort tack till de som bidrog då och under resterande år.

*Siv Kanon*

## Månadsmöte

Tisdagen den 5 september kl. 14.30  
i Solbringens matsal.

Program  
**Per Henning  
står för  
underhållningen.**

Vi har en trevlig samvaro med kaffe och bröd under fikapausen. Anmälan till expeditionen på telefon 073-977 37 66 eller via mail till [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com) senast klockan 11.30 måndag 4 september.

**Varmt välkomna till en trevlig eftermiddag med sång, musik och samvaro**

*Valter Jehrn  
Marianne Leijder  
Anders Lindbäck*



**Välkommen till  
höstnyheter!**

**MH MODEHUS**  
**Öppnar på Torget i september!**

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

# SPF Seniorerna på utflykt till Forsvik och Karlsborg, två intressanta platser

Fredagen 26 maj var solig men blåsig, så att leta lä i Forsvik var viktigt för att kunna njuta av kaffet. Miljön kunde inte varit vackrare och mäktigare med dessa stora röda träbyggnader med lysande vitmålade fönsterfoder. Tänk vilken skatt av 600 år gamla industriminnen som bevaras och visas för besökare. Museet är alltid öppet och det är en gratis guidning varje dag, hur järnframställning med gjuteri, såg, kvarn, skeppsbyggeri kunde drivas med vattenfallens hjälp. Ja, en dag i Forsvik är en njutningens dag för den som älskar kunskap om den svenska industrins utveckling i välbevarad miljö.

Karlsborgs fästning är mäktig och en del av vår historia. Fortifikationsverket som äger alla militära fastigheter har verkligen bevarat det som började byggas 1819 av bl.a. 2000 fångar och lösdrivare, dvs arbetslösa. Det tog 90 år att bygga Karlsborgs fästning mot beräknade 10 år. Fästningen är som en mindre stad med många välbevarade hus, ett kullerstensbelagt torg med mysiga caféer och små bodar och så Kastanjen där alla får äta god mat till ett bra pris bland militärer och civila i en stor kal matsal.



Vår kunnige guide visar här en modell av Karlsborgs fästning.

Känslan av att vara i ”en annan värld” fortsatte inne i museet där en mycket engagerad guide berättade om och fick oss att förstå vår historia de senaste 200 åren. Guiden berättade hängivet om fästningens förändring och militärens anpassning till nya uppfinningar som fordrar ny utbildning.

De militärer som i dag finns på fästningen utbildas inom olika områden men den stora satsningen ligger numera på turism och familjer kan göra många spännande upplevelsebanor. Hade vi haft piggare ben kunde vi gått på guldjakt i underjordiska gångar efter den svenska guldreserven. Nu fick vi i stället gå till Garnisonskyrkan, så vacker och unik med en ljuskrona bestående av 276 bajonetter. Det var tänkt att ledningen för Sverige skulle sammanträda här och därför ryms 700 personer.

Tänk om Karlsborg och Forsvik kunde ligga närmare än två timmar bort! Jag vill återvända dit igen och igen och njuta få mer kunskap vår intressanta historia.

*Text och foto: Britt Strinnholm*



**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](http://fonus.se)



# Arbogaresan 16 juni

Efter upphämtning av resenärerna på Nickkällan, Solbringen och Bergmästaren bar det av till Arboga. Ewa Zetterberg tog micken och berättade om resans upplägg. Först besök i kyrkan för att få en dramatiserad guidning. Därefter lunch på Stadskällaren. Efter lunchen ännu en dramatiserad guidning. Denna gång på museet. Därefter egen tid för att flanera eller handla i stadskärnan.

Framme vid kyrkan möttes vi av guiden Stig Eriksson gestaltad som Engelbrekt. Vi fick höra den intressanta historien varför just Engelbrekt tog emot oss. Inne i kyrkan fick vi höra allt om kyrkan och dess målningar. Guidningen skulle sedan vara slut men denna vackra och soliga dag bjöd Stig Eriksson på en stadsvandring under tiden som han berättade om det vi såg. Alla visste sedan tidigare att Arboga har en intressant historia, som nu på ett mycket bra sätt levandegjordes.

Efter lunchen gick vi till museet. Där möttes vi av en av grosshandlarfamiljens pigor som hälsade oss välkomna med orden "Så bra att ni kommer, jag förstår att ni kommer för att söka tjänst hos familjen. Vi är i behov av mer tjänstefolk." Därpå fortsatte pigan att berätta om de göromål som skulle utföras. T.ex. att varje dag tömma spottkoppen, för nu hade man slutat att spotta på golvet. Pigan ledde oss sedan till matsalen. På övervåningen fanns barnkammaren. Dramatiseringen fortsatte med fler intressanta beskrivningar av en förnäm familjs tillvaro och tjänstefolkets plikter.

Efter museet fick de som önskade se mer av innerstaden egen tid.

Efter en timmes färd var vi åter i Karlskoga och tog adjö av varandra, de flesta mycket nöjda och belåtna efter en innehållsrik dag.

*Reportage och foto: Resegruppen*



*Engelbrekt hälsar besökarna välkomna.*



*En vacker och intressant kyrka med en spännande historia.*

# Trafik och säkerhet

## VÄGMARKERINGAR MM 3

När man kör bil eller annat fordon på väg skall man vara beredd att agera efter vilka vägmärken och markeringar på vägbanan som ger varning, förbud, anvisning, påbud eller väjning.



Varning för olycka



Varning för terränggående fordon



Varning för sidvind



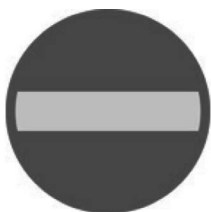
Varning för skotertrafik



Varning för köbildning



Förbud mot omkörning med tung lastbil



Förbud mot infart med fordon



Förbud mot omkörning



Minsta avstånd



Förbud mot gångtrafik



Tätbebyggt område



Gångfartsområde (max 7 km/h)



Gågata



Enkelriktad trafik



Betalväg



Påbudna cykel- och gångbanor



Påbjuden gång- och cykelbana



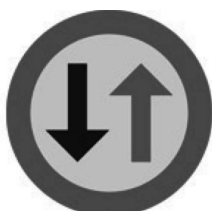
Påbjuden gångbana



Påbjuden cykelbana



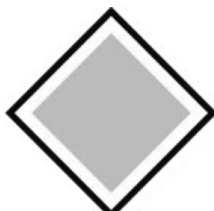
Påbjuden ridväg



Väjningsplikt mot mötande trafik



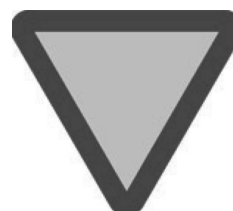
Mötande trafik har väjningsplikt



Huvudled



Cykelöverfart



Väjningsplikt

*Per Aspeli*



# Trafik och säkerhet

## TRAFIKFARLIGA LÄKEMEDEL OCH ALKOHOL



Var 500:e bilist var rattfull enligt Trafikverket. Det motsvarar 0.2 % av trafiken. Under 2021 omkom 210 i alkoholrelaterad olycka. Orsakerna var sämre avståndsbedömning och mörkerseende, känsligare för bländning, ökat tunnelseende, dubbelseende och ökad trötthet. Alkohol-förbränningen är olika för personer. De flesta gör sig av med 1.5-2 cl sprit (40 %) per timme. En flaska vin 75 cl (13 %) tar 12 timmar, en starköl 50 cl (5 %) tar 4 timmar, en lättöl ca 1 timme.

Rattfyllerigränsen går vid 0.2 promille, och för grovt vid 1.0 promille. Straffet är böter eller fängelse. Körkortet återkallas vanligtvis 12 månader. Rattfylleri gäller även narkotika och andra medel som påverkar körningen (ex vissa mediciner). Låt bilen stå om du druckit alkohol.

”Rattfyllerilagen” gäller även när du kör andra fordon än bil som t.ex elsparkcykel, permobil, moped, MC och båtar samt vattenskoter med alkohol eller narkotiska medel i kroppen.



Det är förbjudet att köra med ett narkotikaklassat ämne i blodet, enligt trafikbrottslagen. Förbudet gäller inte om du av medicinska skäl i enlighet med läkarens ordination. Andra läkemedel kan påverka ditt körsätt och då ska du inte köra bil, dvs straffbart. Trafikfarliga läkemedel är sådana som påverkar uppmärksamhet och omdöme, reaktions-, koncentrations- och koordinationsförmågan.

Vissa smärtstillande, lugnande och sömngivande läkemedel är narkotikaklassade. Andra läkemedel som antidepressiva, anti epilektika och starka hostmediciner kan påverka din bilkörning. Råd gör alltid med din läkare.

Ovanstående fakta är hämtat ur material från Trafikverket, Systembolaget och NTF.

*Per Aspeli*

### Kort om bedrägerier

Det talas/skrivs mycket om bedrägerier mot äldre. Hur kan vi skydda oss? Ett första steg är att ha en nummerpresentatör i mobilen eller till fasta telefonen. Kom överens med närstående om personliga kodord. Uppringaren är ofta ”förkyld” om du reagerar på att rösten inte stämmer. Bedragaren kan vara utomlands och ringa från spoofat nummer. Dolda nummer KAN innebära att sjukvården ringer. Vården ringer sällan sena kvällar/nätter. Be att få ringa tillbaka. Ta själv reda på aktuellt telefonnummer. Vid en olycka får du troligen besök. Gör ALDRIG avtal via telefonen där du måste logga in med BankID. Lämna aldrig ut kontonummer. Tryck ej på okända länkar. Hemtjänsten ska legitimera sig. Se upp med ”hantverkare” som vill komma in för att ”kontrollera” något, i flerfamiljshus finns anslag i entrén OM detta är aktuellt. Gå ut genom ytterdörren och prata med besökare. Be om skriftliga kontaktuppgifter. Låter det för bra för att vara sant så är det ofta så. Är det ”Bråttom”, säg ”Nej tack”.

*Eva Sandström*

# Kulturrunden 26 april



*Paret Christer och Christina Folkesson visade upp sitt breda musikaliska kunnande när de besökte kulturrundan.*

Denna kyliga aprildag återkom Christer Folkesson med hustrun Christina för en glad och trevlig eftermiddag med sång, musik och lite musikquiz, något som flera i publiken framfört önskemål om under våren. Många som sjöng med, klappade händer, vi såg lite dans mellan borden under eftermiddagen.

Marianne Leijder hälsade oss alla varmt välkomna innan våra underhållare började med en rolig historia och en instrumental melodi. Tiden gick fort som den alltid gör när man har trevligt. Instrumental musik varvades med sång och roliga historier. Många minns säkert när Alf Robertsson en gång sjöng om den rivningshysteri som ett tag fanns i vårt land.

Vid ett bord mitt för scenen satt en dam, Svea, 95 år i veckan. Hon hyllades med ett 4-faldigt leve från publiken och vi sjöng "Ja må hon leva".

Första melodin efter hyllningen blev "Jag hade en gång en båt". Den sjöngs en gång i tiden av bl.a. Johnny Cash som återkom senare under eftermiddagen. Andra sånger hade framförts

av Tommy Steele, Emile Ford, Mats Paulsson, Anders Fugelstad, CCR, Monica Forsberg, Hasse Andersson, Elvis, Ted Gärdestad, Beatles, signaturmelodin till Bröderna Cartwright, Flamingo-kvintetten m.fl.

Avslutningen skedde med Guitar Boogie som undertecknad förknippar med Sven Ingvars men det var många fler välkända melodier vi fick höra än de uppräknade.

Vi fick även höra historien om en lycklig turist som trots en bruten fotled blev lycklig över de fina kort hon lyckades få på Fagertärns näckrosor när hon räddades efter en skada.

Vi kan bara konstatera att paret Folkesson än en gång visat vilken musikalisk bredd de innehar.

Marianne Leijder tackade och hoppades att vi snart ska kunna ses igen, något jag tror alla närvarande instämde i.

Avslutningsvis fick vi veta vad som sker resten av våren.

*Text: Eva Sandström  
Foto: Jan Sjögren*



# KPR rapport 25 maj

Detta KPR-möte förlades till Nickkällans Seniorboende onsdag den 24 maj.

Mötet öppnades av Ola Karlsson. Till justeringsman valdes Per Aspeli SPF Seniorerna Karlskoga med Ann Venuti PRO Centrala som ersättare. Vår ordförande Siv Kanon var en av deltagarna i dagens möte.

Förvaltningschef för samhälle- och serviceförvaltningen Ulrika Lundgren föredrog det aktuella läget. Med pågående exploateringsprojekt, utställda detaljplaner namn och adressättning, naturvårdsprojekt (vid Djerfstugan), kost (kostråd) och kommunalt ansvar för insamling av förpackningar. Promenadstråk Näset-Aggerudsspåret inte längre aktuellt. Synpunkter tas gärna emot inför ombyggnaden av Torpdalen. Kommer restaurangen i Bergmästaren att bli kvar? Representanter från Karlskogahem kommer att bjudas in till nästa KPR-möte, någon uppföljning av hur restaurangen på Nickkällan fungerar har ännu inte gjorts.

Kommunstyrelsens ordförande Tony Ring (M) informerade om följande: Beslut att bygga Villa Strå (inflyttning 2025). Plan för Nobelhallens renovering (badhus, parkering mm). Resa till Finland har gjorts för att rekrytera finsktalande personal inom förskola och äldreomsorg. Vad gäller Äldre planen är en vård- och omsorgsplan under framtagande, som ska gå ut på remiss. Denna kommer sedan att ligga till grund för Äldre planen.

**JAG ÄTER  
TJUGOÅTTA MEDICINER...  
...VARAV TJUGOSJU  
ÄR MOT  
BIVERKNINGAR**



Under punkten Digitalisering, så informerades om detta arbete som har fyra fokusområden: vision e-hälsa 2025 (då ska Sverige vara bäst på e-hälsans möjligheter), Valfärdsteknik (ökad trygghet), E-tjänster inom Socialtjänsten (bl a 14 blanketter) och Digital teknik (lån av surfplatta, dator och digitala lås). Sedan visades olika digitala hjälpmedel som finns på Nickkällan (bl. a datorhall, tv-spel, VR-glasögon).

Socialförvaltningschefen Eva Persson informerade om följande planering Hemsjukvården ska ses över, Nära vård ska testas, sommarbemanningen kommer att klaras. SPF Hemtjänst index ses över inför nästa år.

Ett detaljerat KPR-protokoll finns på kommunens hemsida. Vår ordförande Siv Kanon kan svara på frågor.

Mötet avslutades, och Ola Karlsson tackade för sin tid som ordförande i nämnden.

Nästa KPR möte i höst (september).

*Per Aspeli*

 **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](http://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.

# Spännande matresa fredag 29 september

Start Bergmästaren kl 9.00, Solbringan kl 9.15 och Nickkällan kl 9.30.

Bussresan börjar med färd till Svartå (via Degerfors) där vi besöker den sedan i mars i år nyöppnade Sjtullen, belägen i det gamla järnvägshotellet. Där kan vi köpa kaffe och höra en person berätta om Sjtullen. Det finns en liten butik i huset som säljer bland annat blodpudding, isterband, ost och mycket annat.

Sedan går färden till Fjugesta och Berga gård med skafferier och äggbod. Där är glassbaren öppen när vi kommer. De gör sin egen glass av ägg och vi får även veta mer om gården.

Därefter åker vi till Kumla Sjöpark där vi äter lunch som **var och en betalar själv. Buffé lunch på fredagar kostar 189 kr med efterrätt.** Vi blir guidade där också och kan besöka växthus och planteringar.

Sista anhalten på matresan blir hos Lithells i Sköllersta, där man kan köpa korv med mera. Tag med en kylväska!

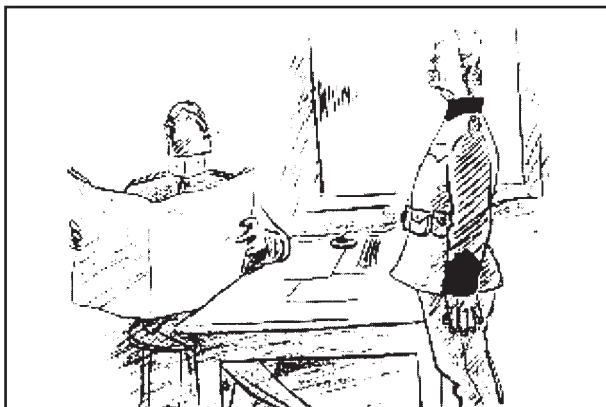
Hemkomst är beräknad till ca kl 17.30.

Hoppas vi kan fylla bussen! Pris för bussresan är 400 kr

Anmälan till expeditionen tel. 073-977 37 06 eller e-post: karlskoga@spfseniorerna.se.

Sista anmälningsdag är 22 september.

*SPF Seniorerna Karlskoga*



Beväringen som för första gången går på post, har fått instruktion att om det är något så skall han anmäla det, inträder till daglöjtnanten och anmäler:

– Löjtnant, jag trivs inte.

*Källa: Albert Engström sällskapet*

Höstens första  
**Vetgiriga Veteraner**  
Tisdag 19 september kl. 14.30  
i Solbringens matsal.

## Dagens föreläsning handlar om **Ödehus**

Tomas Molin, karlskogapåjk, berättar om sin dokumentation av ödehus i Närke, östra Värmland och västra Västmanland.

Intresset att fota ödehus blev basen till två böcker i ämnet. Att via bild och ord bevara några av ödehusen till eftervärlden känns angeläget. Många är väldigt vackra men om några år kan dom vara helt borta.

**Varför är husen öde, vem har bott där och varför bryr sig ingen om husen längre? Spekulationer och sanningar.**

Tomas är en fantastisk berättare, det här vill ni absolut inte missa. Då kommer ni att ångra er.

Möjlighet finns att köpa böckerna efter föredraget, en eller båda.

**Riktpris** för böckerna är:

*Bland tomtar och troll i ödehusen*, 265 kr och *En magisk resa bland ödehusen*, 280 kr.

**Tillfällig rabatt** vid denna föreläsning 40 kr vid köp av en bok 100 kr vid köp av båda böckerna.

Anmälan senast måndag 18 september kl. 11.30 till exp. tel: 073-977 37 06 eller e-post: karlskoga@spfseniorerna.se.

Kaffe och kaka samt som vanligt trevlig gemenskap.

**Välkomna till ett intressant och innehållsrik eftermiddag!**

*Gunnel Ringman  
Eva Öberg*



# Almanacka för kommande aktiviteter

Om ej annat anges sker dessa i matsalen på Solbringens.

Måndagar	<b>Seniorgympa</b> i Solbringens bibliotek, kl. 14.00. Ledare <b>Britt Strinnholm</b> .
Onsdagar	<b>Seniorgympa</b> i Nickkällans samlingsal, kl. 13.30. Ledare <b>Britt Strinnholm</b> .
Tisdagar, ojämn vecka	<b>Bingo</b> med kontaktservice, kl. 14.30. Startar 12 september.
Onsdagar	<b>Musiklyssning</b> , kl. 14.30. Startar 20 september.
Torsdagar, jämn vecka	<b>Sittyoga</b> kl. 14.00. Startar 7 september.

**Datum och telefonnummer/mail för anmälan av aktiviteter  
finns i utsända brev, annonserna, hemsidan, affischer.**

Tisdag 30 augusti	<b>"Sommarträff med musik och dans"</b> på Nickkällan i matsalen. Underhållning, <b>Liliana</b> på kontaktservice bjuder oss på dans.
Tisdag 5 september	<b>Månadsmöte</b> kl. 14.30. <b>Per Henning</b> underhåller. Se annons på sidan 3.
Onsdag 6 september	<b>"Sommarträff med musik och dans"</b> på Bergmästaren. Underhållning av <b>Jorma Ehnvik</b> . <b>Liliana</b> på kontaktservice bjuder oss på dans.
Onsdag 13 september	<b>Kulturrundan</b> kl. 14.30. <b>B O Söderberg</b> Solbringens, <b>Gunnar Svensson</b> Bergmästaren, <b>Jörgen Nilsson</b> Nickkällan och <b>Rune Blidh</b> Söderkyrkan. Ingen föränmälan.
Torsdag 14 september	<b>Resa till Kumla Sjöpark</b> . Bussen går från Nickkällan kl 13.00, Solbringens kl 13.15, Bergmästaren kl 13.30. Åter hemma ca 17.30.
Tisdag 19 september	<b>Vetgiriga Veteraner</b> kl 14.30. <b>Tomas Molin</b> föreläser om ödehus. Mer information på sidan 10.
Tisdag 26 september	<b>Äta bör man</b> och denna gång på <b>Restaurang Hugo</b> kl. 12.30. Buss nr 52. För mer information se sidan 2.
Fredag 29 september	<b>Matresa</b> . För vidare information se annons på sidan 10-.
Tisdag 3 oktober	<b>Månadsmöte</b> kl. 14.30. Information från KTK:s ansvarige utgivare <b>Catarina Lindström</b> samt modevisning med höstens mode från MH Modehus.
Torsdag 5 oktober	<b>Äldre och anhörigdag</b> . Mer information kommer.
Onsdag 11 oktober	<b>Kulturrundan</b> kl. 14.30. <b>Jörgen Nilsson</b> Solbringens, <b>B O Söderberg</b> Bergmästaren, <b>Rune Blidh</b> Nickkällan och <b>Gunnar Svensson</b> Söderkyrkan. Ingen föränmälan..

*Fortsätter på nästa sida*

- Tisdag 17 oktober **Vetgiriga Veteraner** kl. 14.30. Program meddelas senare.
- Torsdag 19 oktober **Bussresa Möckeln runt.** Bussen går från Nickkällan kl. 13.00, Solbringan kl. 13.15, Bergmästaren kl. 13.30. Åter ca 17.00. Mer information kommer senare.
- Tisdag 24 oktober **Äta bör man.** Mer information kommer senare
- Tisdag 31 oktober **Månadsmöte** kl. 14.30. Program meddelas senare.
- Onsdag 8 november **Kulturrundan** kl. 14.30. **Rune Blidh** Solbringan, **Jörgen Nilsson** Bergmästaren, **Åke Norén** Nickkällan och **B O Söderberg** Söderkyrkan. Ingen föranmälan.
- Tisdag 14 november **Vetgiriga Veteraner** kl.14.30. Program meddelas senare.
- Tisdag 21 november **Busstur till Brigadmuseet i Karlstad.** Avfärd Bergmästaren kl 13.00, Solbringan kl. 13.15, Nickkällan kl. 13,30. Hemkomst ca 18.00. Mer information kommer senare.
- Tisdag 21 november **Äta bör man.** Mer information kommer senare.
- Torsdag 23 november **”Musik och tilltugg”**, Källaren i Folkets hus. Musiken står **Bengt-Ingvars mä Anders** för. Dvs **Bengt Alsterlind** (känd från bl.a. Solsta café, vi i 5:an och Hajk m.fl.), **Ingvar Karlsson** (känd från Sven Ingvars) och **Anders Kyrkander** (fd coopchef). När dessa herrar besökte Solbringan för några år sedan var många fascinerade av att noter ej användes.
- Tisdag 28 november **Månadsmöte** kl. 14.30. Program kommer senare.
- Tisdag 5 december **Julmys på Nickkällan** kl.13.00-16.00.
- Onsdag 6 december **Kulturrundan** kl. 14.30. **Gunnar Svensson** Solbringan, **Rune Blidh** Bergmästaren, **B O Söderberg** Nickkällan och **Jörgen Nilsson** Söderkyrkan. Ingen föranmälan.
- Tisdag 12 december **Vetgiriga Veteraner** med ”extra festligt luciafirande” kl.14.30. Program kommer senare.

Seniorrabatt **5%**  
en gång per vecka

**Allt under ett tak!**

Öppet alla dagar 7-22

Telefon 676 70

[www.maxikarlskoga.se](http://www.maxikarlskoga.se)

**MAXI**  
**ICA STORMARKNAD**  
**KARLSKOGA**