

Månadsnytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 6 – September 2023

Årgång 39



Kyrkan i Södra Råda. Foto: Jan Sjögren

**En spännande
utflykt till
Södra Råda.
Sidorna 8-9.**

**Tre
sommarräffar
finns på
sidorna 10-15.**

**Läs om
Karlshall/
Konsthallen
på sidan 18.**

Information

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt är fredag 6 oktober kl. 16.00.
Distribution fredagen 27 oktober.

Äta bör man . . .

och gärna
tillsammans!



Tisdagen den 24 oktober kl 12.30 är ni välkomna till **Restaurang Baptista** (Stads-hotellet).

Där serveras buffélunch till **seniorpris 109 kr**. Du väljer mellan två huvudrätter (eller äter av båda!) och många goda sallader och såser. Måltidsdryck, hembakat bröd, smör, kaffe och kaka ingår alltid.

Aktuell meny hittar du här: <https://hotel-lalfrednobel.se/restaurang-bar/lunch/>

Helst anmälan (frivillig men restaurangen vill reservera ett ungefärligt antal platser) **måndag 23 oktober** till expeditionen, tel 073-977 37 06 eller e-post karlskoga@spf-seniorerna.se.

Busshållplats finns framför hotellets entré, men tveka inte att säga till om du vill åka med i en bil!

Välkomna!

Ingalill Ericson och Ulla Forsling

Nya medlemmar. Varmt välkomna är ni!

Barbro Samén, Labbsand 139
Kim Rolandsson, Lagmansvägen 3



Easyline

Mångsidig cirkelträning
som passar vår ålder (60 – 90+).

Kom och testa gratis!

Start måndag 18 september kl. 14.30,
tisdag och torsdag kl. 9.00, fredag 11.00.

Plats: Träningslagret (K-Center).

Mer info: Ingalill Ericson 070-540 29 19
Ulla Forsling 076-835 49 23

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:

SPF, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 073-977 37 06.
E-post: karlskoga@spf-seniorerna.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

Höstterminen har börjat bra. Aktiviteterna är på gång, såväl de som anordnas för att mota den skadliga ensamheten som de ordinarie. Vi hoppas nu att nya kontakter knutits och kommer att knytas eller att aktiviteterna lockar till att ensamma tagit sig ut till den erbjudna gemenskapen. För att fler som hamnat i ensamhet av olika anledningar ska ta steget och delta i de kommande aktiviteterna behöver vi också er draghjälp.

En annan fråga som vi tillsammans med de andra pensionärsföreningarna beslutat att driva i KPR (Kommunala pensionärsrådet), är att det snarast bör installeras hjärtstartare på Nickkällan, Solbringen och Bergmästaren.

Matfrågan på Bergmästaren är också viktig. Om tanken på att lägga ner restaurangen på Bergmästaren står fast är vår fråga. Vad ska de



som nu intar sin måltid på Bergmästaren i så fall erbjudas istället? En konsekvensanalys efterfrågas.

När det gäller försök att lura oss äldre, dyker hela tiden nya taktiker upp. En är att man plötsligt får en liten summa swishat till sig. En stund därefter blir man uppringd av en person som säger att hen skickat till fel nummer och ber att

få summan swishat tillbaka. Att summan är så låg gör att ärliga rättskaffens pensionärer gör detta och därmed öppnar för att bli plundrad på sina pengar när de swishar tillbaka, eftersom BankID används vid Swish.

Vi kommer att på ett Vetgiriga Veteraners möte lite senare i höst få mer information om hur vi ska skydda oss från bedrägerier.

Vi hörs, ses och trivs på SPF Seniorerna Karlsgoga. Välkomna!

Siv Kanon

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

Älskade rullatorer!



Ni gör det möjligt för oss att gå säkert och att få komma ut och se världen. Jag har själv en som jag döpt till Blixten. Han fick vänta hemma när vi åkte till Södra Råda. Jag berättade för honom att det nog blev för trångt i bussens bagageutrymme. Jag gick i väg med en krycka i stället. Tyvärr går den inte att sitta på och jag hade behövt Blixten i kyrkan.

Jag hade så rätt. Vår trevliga duktiga chaufför var alldeles svettig av att vika ihop och stapla över 20 rullatorer i bagaget. In gick bra men ut!!! Vilken är min? Lite kaos men ett roligt sådant. Det tog 15 minuter innan alla hittat sin älskling och tryggt kunde vandra i väg.

Värst var när vi kom hem och skulle av på tre ställen. En rullator var kvar till sista passageraren och den var inte rätt. Tack o lov var det rätt person som fick någon annans rullator. Hon tackade och tog emot och ansåg att den dög åt henne trots diverse skavanker.

Alla är välkomna till kommande resor men skriv namn på era älsklingar, bind om ett vackert band, rosett eller smycke. Visa hur mycket ni uppskattar er viktiga kompis!

Hoppas att vi ses igen! Tack från Britt Strinnholm! Kanske får Blixten följa med nästa gång?

Text: Britt Strinnholm

Foto: Jan Sjögren



Välkommen till höstnyheter!

MH MODEHUS

Öppet: Tis - Tors 11-18, Fre 11-16, Lör 11-14.

Torget 14, Karlskoga • Tel 0586-525 05



Vetgiriga Veteraner

Tisdag 17 oktober kl. 14.30
i Solbringens matsal.



Dagens föreläsare är:

Andreas Pettersson

Kommunpolis LPO Karlskoga

samt

Marianne Stenström

Konsumentvägledare Karlskoga kommun

Program

- Hur ser brottsligheten ut i Karlskoga 2023?
- Hur kan jag skydda mig mot bedrägeri i olika former?

Kaffe och kaka och trevlig gemenskap.

Anmälan senast måndag 16 oktober kl. 11.30 till exp. tel: 073-977 37 06 eller e-post: karlskoga@spfseniorna.se.

Välkomna till ett intressant och innehållsrik eftermiddag!

*Gunnel Ringman
Eva Öberg*

Månadsmöte

Tisdagen den 3 oktober kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program

Först lyssnar vi till

chefredaktör och ansvarig utgivare

Catarina Lindström

från Karlskoga Tidning-Kuriren, som berättar om vår lokaltidning och dess förändring samt hur du kan läsa din tidning digitalt.

Därefter

Höstens Modevisning!

Marianna från MH Modehus och hennes mannekängande damer presenterar höstens nyheter.



Anmälan till expeditionen på telefon 073-977 37 66 eller via mail till spfkarlskoga@telia.se senast måndag 2 oktober kl. 11.30.

Kaffe och kaka samt som vanligt trevlig gemenskap.

Varmt välkomna!

*Valter Jehrn
Marianne Leijder
Anders Lindbäck*

Seniorrabatt **5%**
en gång per vecka

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 7-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se



En tidning blir till

Hur skapas Månadsnytt? En fråga som många kanske funderat över. Nu är det drygt 8 år sedan undertecknade kom med i den redaktion som då bestod av 7 medlemmar + en webbredaktör. Idag är vi 2 ansvariga som skapar den tidning du får i brevlådan 8 gånger/år. Vår ordförande är ansvarig utgivare och ingår som tredje person i redaktionen. Tidningen finns också att läsa på föreningens hemsida www.spfseniorena.se/karlskoga.

Skillnaden mellan en föreningstidning och en vanlig dagstidning är stor då det är helt olika förutsättningar. Det är inte ”bara” att skapa en bra tidning. Det handlar inte heller om redaktionens storlek. Planeringen av tidningen är för oss en stor och viktig del av vårt ideella arbete och det finns mycket att ta hänsyn till.

Tidningen ska innehålla intressant läsning och samtidigt vara rätt i tiden. För att kunna erbjuda detta är datum för manusstopp en viktig del. Viktigt är att antalet sidor måste vara jämnt delbart med 4 både när det är ett helt svartvitt nummer eller ett nummer som delvis är i färg. Men jag tar det från början.

På våren och hösten börjar vår planering med att vi ser över föreningens kommande aktiviteter och planerar vårt arbete utifrån dessa. Många tisdags- och onsdagseftermiddagar sker något som ska

vara med i kommande nummer, resorna sker på olika veckodagar och där är vi olika personer som dokumenterar. Vi har duktiga fyrbenta hjälpare här hemma och då är det extra viktigt att få planeringen att fungera. Kan vi inte närvara vid en aktivitet ber vi om hjälp med kommande dokumentation.

Tycker någon att ”jag kan detta och vill dela med mig av min kunskap”, så är vi tacksamma att få den informationen i förväg så dubbelarbete undviks. Kommunikationen mellan alla inblandade parter är viktig pusselbit i vårt arbete.

Sen infaller M-dagen, M som i manusstopp. Då startar planeringen inför kommande nummer och utformningen med artiklar, foton, annonser, mm som ska passas in utifrån det sidantal vi har. Här sker en första redigering och korrekturläsning. Tack till er alla som hjälper oss med detta. Sedan lämnas materialet till tryckeriet för ett första tryck. Därefter sker eventuella ändringar av småfel som hittats. När allt detta är klart går tidningarna i tryck.

Sedan sker leverans till SPF:s expedition för sortering i buntar till brevduvorna som hämtar dessa, för att sedan lämna tidningar i brevlådorna. Det är viktigt att det syns i vilka lådor tidningen ska läggas. När tidningen är inhämtad kan ni sätta er bekvämt och börja läsa.

Vad vill ni läsa om? Vi tar gärna emot förslag/material av allmänintresse, till kommande nummer. Vi har många gånger påmint om att insänt material måste kunna redigeras till exempel av utrymmesskäl. Det är viktigt att ta hänsyn till manusstopp. När planeringen är klar och materialet till tidningen du nu håller i handen har lämnats för tryck efter korrekturläsning finns inget utrymme för nya ändringar.

En viktig påminnelse: Allt material som önskas publicerat i ett kommande nummer måste för planeringens skull gå via tidningens redaktion och sändas till tidningens mailadress: mnytt.spfkg@gmail.com. Risken är stor att materialet inte kommer oss tillhanda om/när det sänds via någons privata mailadress. Det är säkert fler än vi som får mängder med reklam, och annan mindre intressant post i inkorgarna.

Till er som efterlyst artikeln från föreläsningen vid Vetgiriga Veteraner 230418. Föreläsarens artikel finns på vår hemsida. Redaktionens artikel kommer i nummer 7.

Mvh Redaktionen.

Jan Sjögren och Eva Sandström

Månadsnytt

SPF SENIORERNA Karlskoga Nr 6 – September 2023 Årgång 39



Kyrkan i Södra Råda. Foto: Jan Sjögren

En spännande utflykt till Södra Råda. Sidorna 8-9.	Tre sommarträffar finns på sidorna 10-15.	Läs om Karlshall/Konsthallen på sidan 18.
--	---	---

Trafik och säkerhet

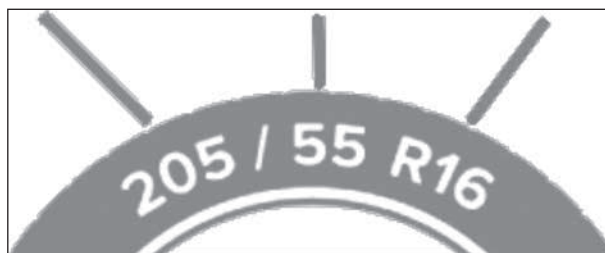
Lasta släpkärran rätt och glöm inte däckbyte inför vintern



Ibland räcker inte bilens bagageutrymme till, då kan en släpvagn vara lösningen. Men hur ska kärran lastas? Och hur fort får man köra?

Det tyngsta skall alltid placeras över släpets hjulaxel, annars ska man fördela lasten jämnt över last ytan. Då får man bästa kultryck (brukar vara 50–80 kilo). Är kultrycket för lågt är kärran baktung, och är den för högt lyser strålkastarna för högt. Förankra lasten noga med spännband, rep eller nät i släpets fästöglor eller bindkrokar. Lasten får inte förskjutas eller ramla av under färd. Kontrollera noga att dragkulan är helt inne i kulhandsken och att kopplingen är låst samt att säkerhetsvajern är fästad och elen ansluten innan du kör. Kolla att blinkers och bromsljus fungerar. Glöm inte kolla däcktrycket.

Svårast av allt är att backa med ett släp. Då ska man tänka tvärtom: när ratten vrids åt höger går släpet till vänster. Använd små rörelser. Om du svänger för mycket kan släpet vika sig som en fällkniv. Körkort B behörighet, för totalvikten 3 500 kg, 80 km/h med bromsat släp, 40 km/h med o bromsat släp. Vid tyngre släp behövs BE-behörighet. Tänk på att du har samma typ av däck på släpet som på dragbilen.



1 oktober – 15 april: Dubbdäck får användas. Odubbade vinterdäck är tillåtna året om. 1 december – 31 mars: Krav på vinterdäck, om det är vinterväglag ute.

Bredd 205 mm, Höjd 55 mm, Diameter 16 tum. R = radial, fälgens storlek i tum.

Vinterdäck ska ha 0,2 – 0,3 högre däcktryck än sommarkäcka. Mönsterdjupet ska vara minst 3 mm på vinterdäck (personbil, lätt lastbil och bussar med totalvikt av högst 3,5 ton). När mönsterdjupet på ett däck är under 5 mm försämras väggreppet märkbart.

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

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

Utflykt till Södra Råda

25 augusti åkte vi med på årets första bussutflykt med projektpengar från Socialstyrelsen. När vi satt inne på Solbringen träffade vi flera personer som precis som vi skulle följa med på denna utflykt. Vi fick också frågan om det kommit något återbud då det var ett flertal personer som satt upp sig på en väntelista. Antalet besökare i den återuppbyggda kyrkan, i gotisk stil, var begränsat till 50 personer.

Denna gång startade bussen vid Bergmästaren, Solbringen och sist Nickkällan innan vi for mot Degerfors. Per Aspeli, SPF:s vice ordförande, berättade med stor kunskap om de platser vi passerade under färden mot vårt mål. Vi fick ett oplanerat stopp lite före vårt mål då en del nötkreatur bytte betesäng.



Dagens guide Bengt Bygdén hade mycket intressant att dela med sig av och var villig att svara på allas frågor.

När vi kom fram möttes vi av vår guide Bengt Bygdén som började med att berätta om den ursprungliga kyrkan, en spånklädd timmerkyrka byggd på tidigt 1300-tal. Denna brann ned i en anlagd brand i november 2001. Alla målningar som fanns från den tiden är för alltid försvunna. Vid den undersökning som gjordes inför rekonstruktionen fann man spår av en ännu äldre kyrka på platsen. Vi fick höra om planeringen för att kunna bygga en rekonstruktion av den nedbrunna



Kyrkan ligger i en vacker omgivning

medeltidskyrkan, som blev byggd med likartade verktyg som ursprungligen använts till originalet. På den tiden fanns inga sågar, spikar och liknande. Det tog 20 år av planering och byggande innan kyrkan slutligen blev färdig år 2021. Invigningen skedde i början av juni 2022 med ca 300 personer närvarande.

Vår guide berättade också om den nya vita kyrkan som vi passerat på vägen till vårt resmål. Denna större kyrka byggdes mellan åren 1857-1859 (den renoverades år 1955). Den byggdes då medeltidskyrkan blivit för liten för dåvarande församling.

Hammarö kyrka kan ha varit uppförd av samma hantverkare som den nedbrunna kyrkan en gång var. Tångeråsa kyrka anses vara den mest välbevarade träkyrkan från medeltiden i vårt land. Båda dessa kyrkor studerades noggrant i samband med projektet om återuppbyggandet av Södra Råda kyrka.

Att komma in i kyrkan kändes som att gå in i en helt annan värld. Vi som blivit vana med kyrkor med många och stora fönster som släpper in



Vi är på ingång till den återuppbyggda kyrkan.



Vår guide står i koret som har en fantastisk akustik.

dagsljus, takkronor med eller utan levande ljus, kändes det först mörkt att komma in i kyrkan. Fönstren som satt en bit upp fyllde sin funktion. Det fanns bänkar vid väggarna att sitta på men många föredrog att nyttja sina rollatorer, andra föredrog att bli stående inne i kyrksalen. Guiden befann sig inne i koret och berättade om arbetet med kyrkan, konstverken mm. Det var en mycket bra akustik och det kändes som vi som var längst ner skulle hört honom även om han viskat. Det ställdes en del frågor och många svar gavs innan vi vandrade ut genom dörren i det lätta regn som föll.



Här ställer några intresserade besökande frågor till vår guide.



Ett litet hus med toaletter.



Fikadags i Åtorp efter en spännande och lärorik utflykt.



Interiör från café Kaffebönan i Åtorp där vi intog vårt eftermiddagskaffe.

Det fanns informationstavlor om platsen nedanför huset med toaletter. Det fanns en del spännande växter i trädgården som undertecknad gärna tittat lite närmare på då jag funderade på om de kunde ha använts som läkeväxter. (vilket skedde i klostren.)

Från kyrkan fortsatte färden så vidare mot Åtorp och café Kaffebönan. "Liten men naggande god" har jag hört från och till sedan barndomen och den beskrivningen passar bra in på detta café. 24 gäster kan sitta inne, dagar med solsken kan man fika utomhus vid ett bord eller under ett tält. Det fanns en del att titta på. Inne fanns konst på väggarna, godsaker att köpa med sig hem, ute fanns både vackra och spännande växter.

Hälften av oss resenärer fikade inomhus, den andra hälften föredrog att stanna i i bussen. Två kommentarer utmärkte sig. Den ena var "Vilket gott kaffe" och den andra var "Kan man få receptet?" då den mjuka kakan med glasyr och mandelspån var så god. De som serverade oss var både trevliga och serviceinriktade. Förutom kaffe och kaka serveras dagens lunch vissa dagar. Det går att få i matlåda om jag förstått internetinformationen rätt.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Sommarträff på Solbringingen

Även i år har SPF Seniorerna i Karlskoga fått pengar från Socialstyrelsen för att motverka ofrivillig ensamhet och vi har planerat 3 sommarträffar.

Den här sommaren tror jag många stämmer in i Tomas Ledins "Sommaren är kort" och visst



SPF:s ordförande Siv Kanon.



Här sker utdelning av fruktsallad.

har det fallit en del regn så vi tog i samarbete med kontaktservice det säkra före det osäkra och valde att ses inomhus detta år.

Första träffen ägde rum på Solbringingen den 23 augusti dit över 80 personer förannmält sig. Dagens underhållare, Per Henning hälsades varmt välkommen av vår ordförande Siv Kanon innan han spelade upp på först keyboard och senare under eftermiddagen även dragspel. Glädjen stod milt



Carima Loucif Müller från Karlskogabem bjuder på dryck till anländande gäster.



Dagens underhållare Per Henning.

sagt högt i tak och förväntningarna inför eftermiddagen var stora hos publiken. Många sjöng med, gjorde olika armrörelser, klappade händer och det var flera par som dansade till allas glädje.

Det bjöds på fruktsallad och alkoholfri cider i samband med ankomsten och senare under fikapausen dracks det kaffe och äts goda hembakta kakor som Gunn Andersson, som vi möter på expeditionen måndagar, bakat. Lottdragning på inträdesbiljetterna skedde.

Efter kaffet fortsatte den mycket uppskattade underhållningen. Vad fick vi då höra just denna



Dessa hembakta kakor som Gunn Andersson hade bakat hade en strykande åtgång.



Liliana Cortes Insignares bjöd bl.a. på dans denna dag.

dag? Många potpurrier med bl.a. Sven Ingvars musik, Elvis Presley, Bill Haley, Vikingarna, Gunnar Wiklund och den kanske mest självklara melodin när man befinner sig i vår stad. Sten & Stanleys signaturmelodi ”Jag vill vara din Margaretha”.

Som avslutning på eftermiddagen berättade Siv Kanon om kommande aktiviteter, både de som ingår i projektet ovan och SPF:s ordinarie program.

Vi i redaktionen pratade med flera personer som till vår glädje längtade efter föreningens tidning som delades ut 2 dagar senare. Vi fick höra många positiva ord om dagens träff.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Sommarträff på Nickkällan

Nästa sommarträff med samma underhållare ägde rum i Nickkällans matsal 30 augusti med ca 100 föranmälda personer som hälsades välkomna av Eva Öberg som passade på att presentera oss funktionärer och prata om projektet som möjliggjort våra sommarträffar.

Det serverades fruktsallad och alkoholfri cider innan underhållningen drog igång och även här var det många som sjöng med, några var upp och dansade, vi fick se ett par danser mellan en uppegående och en rullstolsbunden person och båda två såg ut att ha lika roligt.

Vi hade olika flaggor liggandes på borden som

användes efter kaffepausen genom att Per Henning spelade upp olika melodier och vi skulle vifta med rätt flagga så det gällde att veta vilket land som hade vilken flagga.



Eva Öberg presenterar dagens underhållare Per Henning från Storfors En man med många strängar på sin lyra, kanske mest känd som kapellmästare i Värmlandspojkarna.



Alkoholfri cider.



Liliana Cortes Insignares serverar.



En översiktspild från dagen.



Dagens fruktsallad är klar för servering.



Denna fyrbente herre medverkade tillsammans med matte delar av denna eftermiddag.



En av alla de flaggor som var utlagda när vi kom.



Barbro Gustavsson, Anita Carlsson, Birgitta Thaug, 3 damer som satt vid samma bord som oss denna eftermiddag. Alla tackade ja till att medverka i tidningen.



Dagens kakfat som väntar på att få komma ut till borden.

Under kaffepausen, där vi bjöds på stora wienerbröd och havrekaka med choklad, var det dragning på inträdesbiljetterna.

Många var det som tog upp sina mobiler och filmade samt tog kort under eftermiddagen. Många berättade för undertecknad att de tyckte mycket om Per Henning, att han ofta varit med i Nobelhallen och han själv berättade att han och bandet gjort ett besök i Grebbestad i helgen. Han jämförde hur lätt det varit att ta sig till dagens spelning jämfört med den på västkusten som haft regnproblem och översvämningar.

Vi hörde flera personer tala om hur roligt det var att få träffa andra, både gamla bekanta och nya personer, att det var trevligt att kunna sjunga med och vi träffade en liten hund som var med matte delar av eftermiddagen. Flera av de närvarande hade tittat på kommande aktiviteter under hösten och hoppades att vi skulle ses igen i samband med dessa.

Före avslutningen av dagens träff informerade Eva Öberg om kommande aktiviteter som fanns i Månadsnytt. Alla verkade uppleva dagen positivt.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Sommarträff på Bergmästaren

Årets 3:dje och sista sommarträff ägde rum på Bergmästaren med ca 60 föranmälda personer och denna gång stod ännu en utflyttad Karlskoking för underhållningen. Jorma Ehnvik hälsades varmt välkommen av vår ordförande Siv Kanon.

Cidern stod upphälld på borden när publiken kom och fruktsalladen delades ut när alla hunnit sätta sig ner. Alla anmälda bockades av vid ankomsten. Samtalen verkade flyta på bra vid borden redan innan starten av dagens underhållning.

Vid välkomstalet informerades om det bidrag vi fått från Socialstyrelsen. Sedan tog Jorma och hans keyboard över scenen. Under eftermiddagen blev det en del prat om hjärtsjukdomar då dagens artist haft en hjärtinfarkt och även hans hustru haft problem från hjärtat.

Dagen startade med Tomas Ledins ”Sommaren är kort”. Många hade nog önska ett annat sommarväder än det vi haft i år. Vi fick bjöds på blandad musik från många olika artister som Bonnie Taylor, Elvis Presley, Per Myrberg, John Denver, Åge Aleksandersens ”Lys och verme” fast på svenska, Sven Ingvars, Sten & Stanleys signaturmelodi som



Dags att bli avprickad innan man går in.



Funktionärerna diskuterar dagens upplägg.



Förberedelser inför dagen pågår.



Trevlig samvaro med gott kaffe.



Vår ordförande Siv Kanon och dagens underhållare Jorma Ehnvik.



Anna-Christin Jehrn hörde till dagens funktionärer.



Anna-Christin och Walter Jehrn bjöd på dans.



Stämningen verkar vara på topp.



Gunnel Ringman överlämnar en blomma till dagens underhållare.

jag tror alla känner till, Vikingarna, Björn Afzelius, Neil Sedaka med flera Route 66 som är en av USA:s mest kända och kanske den mest mytomspunna väg, den går genom 8 delstater, förekom på 60-talet i en TV-serie med samma namn och i John Steinbecks bok "Vredens druvor", Ted Gärdestad dök upp även denna dag, precis som ABBA.

Jorma berättade att han som brukligt kommer att åka till Spanien där han bland annat kommer att uppträda på en namngiven bar vilket han gjort under flera år så att vi fick höra och sjunga med i "Eviva Espana" där Liliana från kontaktservice bjöd på dans, en avslutning för dagen som kändes helt naturlig.

I kaffepausen, där en lycklig vinnare vann ett hemligt paket på sin inträdesbiljett, fick vi stora wienerbröd samt kakor med chokladbitar i.

Vi fick som vid de tidigare sommarträffarna även denna dag uppleva dans då bl.a. Valter och hans hustru Anna-Christin Jehrn bjöd på ett par danser.

Liliana från kontaktservice fick på Jormas upp-

maning en applåd. Flera applåder och rörelser kom i samband med musiken där publiken sjöng med vid ett flertal tillfällen. Alla såg ut att trivas under denna eftermiddag där undertecknad reporter satt tillsammans med andra funktionärer. Detta gjorde att jag inte hörde några kommentarer från gästerna. Jag både såg och hörde handklappningar och många glada miner.

Dagen avslutades med aktuell information om kommande aktiviteter via SPFoch Socialstyrelsens pågående projekt.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Månadsmöte 5 september

Denna dag var det återigen dags för Per Henning att göra entré i Solbringens matsal. Tror vi vågar säga att undertecknade har varit flitiga gäster när han har stått för underhållningen de senaste veckorna samband årets två första sommarfester, vi har fått höra många väldigt positiva ord om honom och hans förmåga att bjuda på vad gästerna önskat i samband med dessa möten.

Idag var det ca 60 personer föranmälda men det bör ha varit fler närvarande då funktionärerna jagade både stolar och muggar innan starten av eftermiddagen så att alla skulle få både sittplats och fika.

Marianne Leijder hälsade alla välkomna och Per Henning konstaterade att han kände igen delar av publiken från de två tidigare sommarträffarna och han skojade om att han måste byta repertoar pga detta.

Många var det som sjöng med i dagens första melodi "Leende guldbruna ögon". Sedan kom den kanske inte lika välkända "Du kan alltid lita på pojkarna över 35" som kanske blev mest känd en gång i tiden med Mats Rådberg och Rankarna, men flera andra artister har spelat in denna sång. Vi fick höra ett flertal andra dansbandmelodier, den kanske mest välkända "Sommar och sol" som var signaturmelodin till Sommarhajk som började sändas i SVT 1989 och den melodin har tvärtemot vad många tror aldrig legat på någon lista enligt dagens underhållare. (Vi kommer att få se och höra Bengt Alsterlind och Ingvar Karlsson 23 november

när de tar med sig Anders Kyrkander till Folkets hus.) Vi hörde många dansbandsmelodier under eftermiddagen i form av potpurrier och hela melodier.

Efter kaffepaus tog Per fram sitt dragspel och Bjöd på Benny Andersson "Födelsedagsvals till Mona", för att sedan fråga om vi hade någon önskemelodi. "Johan på Snippen" blev svaret, sången skrevs redan 1922 till en film med samma namn. Per berättade att det var den första melodin han lärde sig på det dragspel han fått när han var 4½ år. Självklart kom "Karlskogamelodin" som är Sten & Stanleys signaturmelodi under eftermiddagen.

Därefter skedde sedvanlig lottdragning och ett par lyckliga vinnare vann 2 gånger.

Frödings "Strövtåg i hembygden" känns nästan som en klassiker här på Solbringen då vi fått höra denna melodi som tonsatts av Björn Dixgård och Gustav Norén i Mando Dia med ett flertal olika artister. Efter ett rockpotpurri kom ytterligare Sven Ingvars och "En gång ska vi åter mötas" en melodi undertecknad alltid förknippat med Thory Bernhards är ursprungligen en tysk melodi utan samband med Vera Lynns "We'll meet again" som skrevs i samband med andra världskriget och som på svenska heter: "Vi möts igen". Vid denna sång satt flera med mobilerna i händerna där ficklamporna på dessa var tända och armarna rördes högt upp i luften. Här hade Per egentligen tänkt sluta

men bjöd istället på ett blandat potpurri, som publiken glatt sjöng med i.

Efter detta tackade Marianne Leijder med en vacker blomma och bad om ytterligare ett extranummer som blev "Stad i ljus".

Som avslutning på eftermiddagen fick vi information om den närmaste tidens aktiviteter på Solbringen.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren



En mycket populär artist som vid månadsmötet kände igen delar av publiken från sommarträffarna.



Per Henning, en av publiken mycket uppskattad musiker som man gärna hör om igen.

Karlshall/konsthallen



En modell av gamla tingshuset finns att beskåda vid konsthallen.

Från början var denna plats arrestlokal och vaktmästarbostad åt intilliggande tingshus, vilket är mest känt för att Alfred Nobels testamente lagfördes där.

Tingshuset revs 1945 och i samband med detta gjordes den gamla arrestlokalen om till Konsthall, John Lundqvist utförde då två konstverk i brons, Boforsmonumentet som består av 5 stycken bronsplaketter med lågrelier (svagt upphöjd, ej fria från bakgrunden) 4 av dessa visar scener från arbetet i smedja och stålverk, på mittplaketten visas 7 olika personer som påverkat brukets utveckling. Dessa kom upp i samband med Bofors 300-årsjubileum i juni 1946. Konstnären gjorde Järnarbetaren samma år, samt den utsmyckning som finns på konsthallens entrédörr.

Invigningsutställningen lockade fler än 5 000 besökare under några veckor. Den gamla tingshustomten var då förvandlad till en vacker park, Tingshusparken, med ett rådjur i brons, utfört av skulptören Arvid Knöppel. Bronsbysten av Alfred Nobel är gjord av skulptören Christian Eriksson.

I utkanten av parken finns en minnessten över Karl IX, den kung som en gång i tiden namngav vår stad. Det finns flera varianter om hur detta gått till, bl.a. att det skett under en riddtur över Kilsbergen, eller att detta skett i en fiskebåt på Möckeln.

Tingshusparken har under det senaste året genomgått en renove-

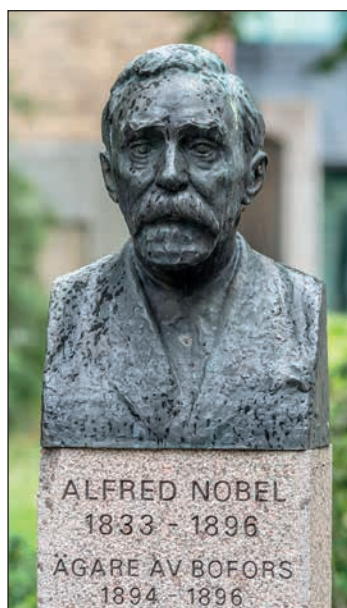


En gjuteriarbetare kunde se ut så här förr i tiden.

ring för att bl.a. öka tillgängligheten genom den s.k. "Serpentinvägen" förr en smal grusväg, som går från parken upp mot Badstugatan (där under tecknad reporter en gång bott) har breddats och asfalterats för att underlätta framkomlighet. En fontän med belysning, en damm, nya sittvänliga bänkar finns på plats. Nya planteringsytor är på gång. Blomsterprakten brukar under våren bestå av gula och blåa penséer som ska att föra tankarna till de glassbomber som serveras vid Nobelmiddagarna i Stockholm.

Bronsmodellen av tingshuset är gjord efter en förlaga i trä av karlskogabon Henry Morin från 1994 och placerades i Tingshusparken den 26 maj 2001.

*Text: Eva Sandström
Foto: Jan Sjögren*



Många känner säkert igen stadens store uppfinnare.

Blåbär

Visste du följande om ett av Sveriges vilda bär?

Blåbären kanske är mest kända för att de serveras som soppa till Vasaloppsåkningarna.

Odon som utseendemässigt påminner om blåbär har vitt fruktkött. Dessa innehåller en större mängd C-vitamin och användes som laxermedel av kloka gummor. Dessa går bra att blanda med blåbären.

Kloka gummor gav förr delar av blåbärväxten i blandade mediciner för att bland annat sänka måttligt förhöjda blodsocker och vid olika typer av hjärtbesvär tillsammans med andra växter. Torkade (och hackade) blad fanns förr i mediciner mot urinvägsinfektioner. Vid infektioner i munhåla och svalg sades det vara bra att gurgla med blåbärssaft. Vid feber ansågs det vara nyttigt att dricka blåbärssaft/te av blåbärsblad.

Blåbär anses vara bra/mycket bra för synen och att påverka balansen på ett positivt sätt.

Minnet? Här finns delade meningar. Kostillskott med blåbär säljs ofta i USA som "hjärnbär" och de anses påverka koordinationen.

Många känner antagligen till att blåbär är bra vid diarréer och visst är dom det i kokt eller torkad form men äter du färska blåbär sätter dom i stället fart på magen. Bären innehåller stora mängder antioxidanter, vitaminer, mineraler. De användes tidigare i olika former utvärtes på sår och utslag.

Blåbär kan användas vid växtfärgning och till trä, krossade blåbär används för att få prickar på vitkalkade väggar.

Drottningssylt består av blåbär och hallon. Man kan hitta vad en del kallar kungssylt i butiker, då



Blåbär kan användas till mycket, kanske mer än många av oss känt till.



Blåbär och glass en god kombination.

har jordgubbar eller lingon tillsatts till den vanliga drottningssylten.

Blingon/blågon är en lila och inte välsmakande korsning mellan lingon och blåbär. Denna hybrid har funnits i Tyskland sedan 1826, i England sedan 1871 och har hittats i vårt land, Danmark, Ryssland och Polen.

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

Almanacka för kommande aktiviteter

Om ej annat anges sker dessa i matsalen på Solbringens.

Måndagar	Seniorgympa i Solbringens bibliotek, kl. 14.00. Ledare Britt Strinnholm .
Onsdagar	Seniorgympa i Nickkällans samlingsal, kl. 13.30. Ledare Britt Strinnholm .
Tisdagar, ojämn vecka	Bingo med kontaktservice, kl. 14.30.
Onsdagar	Musiklyssning med kontaktservice, kl. 14.30.
Torsdagar, jämn vecka	Sittyoga med kontaktservice, kl. 14.00.
Datum och telefonnummer/mail för anmälan av aktiviteter finns i utsända brev, annonserna, hemsidan, affischer.	
Tisdag 3 oktober	Månadsmöte kl. 14.30. Information från KTK:s ansvarige utgivare Catarina Lindström samt modevisning med höstens mode från MH Modehus.
Torsdag 5 oktober	Äldre och anhörigdag. Karlskoga kommun är ansvariga. Mer information kommer.
Onsdag 11 oktober	Kulturrundan kl. 14.30. Jörgen Nilsson Solbringens, B O Söderberg Bergmästaren, Rune Blidh Nickkällan och Gunnar Svensson Söderkyrkan. Ingen föränmälan. (Ett samarbete mellan Svenska kyrkan, Kontaktservice och pensionärsorganisationerna där SPF Seniorerna och PRO står som värdar.)
Tisdag 17 oktober	Vetgiriga Veteraner kl. 14.30. Att förebygga bedrägerier. Andreas Pettersson, kommunpolis och Marianne Stenström, konsumentrådgivare.
Torsdag 19 oktober	Bussresa Möckeln runt. Bussen går från Nickkällan kl. 13.00, Solbringens kl. 13.15, Bergmästaren kl. 13.30. Åter ca 17.00. Mer information kommer senare.
Tisdag 24 oktober	Äta bör man. Restaurang Baptista kl. 12.30. Se SPF:s hemsida + annons.
Tisdag 31 oktober	Månadsmöte kl. 14.30. Program meddelas senare.
Onsdag 8 november	Kulturrundan kl. 14.30. Rune Blidh Solbringens, Jörgen Nilsson Bergmästaren, Åke Norén Nickkällan och B O Söderberg Söderkyrkan. Ingen föränmälan.
Tisdag 14 november	Vetgiriga Veteraner kl. 14.30. Program meddelas senare.
Tisdag 21 november	Busstur till Brigadmuseet i Karlstad. Avfärd Bergmästaren kl. 13.00, Solbringens 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 , Ingvar Karlsson och Anders Kyrkander .
Tisdag 28 november	Månadsmöte kl. 14.30. Program kommer senare.
Tisdag 5 december	Julmys på Nickkällan kl. 13.00-16.00. (Kontaktservice är ansvariga).
Onsdag 6 december	Kulturrundan kl. 14.30. Gunnar Svensson Solbringens, Rune Blidh Bergmästaren, B O Söderberg Nickkällan och Jörgen Nilsson Söderkyrkan. Ingen föränmälan.
Tisdag 12 december	Vetgiriga Veteraner med "extra festligt luciafirande" kl. 14.30. Program kommer senare.