

Månadsnytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 1 – Januari 2024

Årgång 40



Degernäs camping i vinterskrud. Där finns vinterbonade stugor att hyra. Foto: Jan Sjögren

**Läs om
Julmys och
Luciafirande
på sidorna
12 och 13.**

**Vi
upplevde
Pensionärskul
på
sidorna 14-15**

**Vintertips
för
Carl-Oscar-
rollatorer
på sidan 16**

Information

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt är fredag 2 februari kl. 16.00.
Distribution fredagen 23 februari.

Äta bör man . . .

och gärna
tillsammans!



Tisdagen 27 februari kl 13.00 träffas vi på **Restaurang Pärltuppen**, längst bort i öster (Källmossvägen 5, f d Brickegårdsverkstaden).

Dagens rätt kostar **120 kr**, vilket inkluderar sallad, smör, bröd, dryck & kaffe med kaka.

Utöver två Dagens finns det flera Veckans alternativ och Veckans sallader.

Se aktuell matsedel på www.parltuppen.com. För ev specialkost ring 0586-854 69.

Gärna intresseanmälan till expeditionen: Telefon eller SMS till 073-977 37 06 eller e-post karlskoga@spfseniorerna.se. Det är bra om du uppger ditt telefonnummer vid anmälan!

Tala också om, om du vill åka med i en bil eller ev kan ta passagerare.

Välkommen!

Ingalill Ericson och Ulla Forsling

Nya medlemmar. Varmt välkomna är ni!

Renée Jansson, Bohultsgatan 2
Inga-Lill Risberg, Bregårdsgatan 18 B
Margareta Hallberg, Bangatan 6
Kerstin Gustafsson, Bohultsgatan 2 A
Marita Björklund, Snöbärsvägen 6
Björn Lindahl, Linnebäck 427
Bo Carlsson, Kungsvägen 38 A

Vi tar gärna emot inlägg av allmänintresse

Vi kan behöva göra en gemensam redigering. Adressen är mnytt.spfkg@gmail.com. Använd inga omvägar.

Vid resor/möten en ansvarig person utsedd för dokumentation. Har någon kunskap om ämnet/resmålet är redaktionen tacksamma att få vetskap om önskan att dela med sig av detta i förväg. Då undviks dubbelarbete.

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
Redaktör: Jan Sjögren, tel 073-626 81 35. Redaktionen: **Eva Sandström**.
E-post: mnytt.spfkg@gmail.com

Kansli och expedition:

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

Föreningens ordförande:

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

Föreningens sekreterare:

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



Ordförandetankar

God Fortsättning på det nya året. Hoppas ni haft en fröjdefull Jul, ett trevligt Gott Nytt År och en skön Trettonhelg. Nu kör vi igång med 2024 och när ni nu får vår tidning Månadsnytt så har vi varit igång i flera veckor.

SPF Seniorerna Karlskoga inledde tillsammans med PRO och personal på Nickkällan med ett program Pensionärskul efter jul. Nästa program var den 23 januari då Vetgirig Veteraner bjöd på 50 år på 50 minuter i SVT:s tjänst. Läs om de båda arrangemangen i januaritidningen som alla ni medlemmar nu fått.

Nästa aktivitet är vårt Årsmöte den 6 februari.

Glöm inte att anmäla er till de aktiviteter som föreningen bjuder in till. Det är ett måste för att vi ska köpa in kaffe och bröd så det finns till er alla när ni deltar samt att platserna är begränsade.

2024 blir ett tufft år för oss pensionärer eftersom många kommuner och då också Karlskoga har stora sparbeting. På nyheterna på TV talade man om ett genomsnittligt sparbeting på upp till 65 procent för omsorg och vård för oss äldre. Det var det som skulle sparas mest på. Min åsikt är att om man spar in på dessa så viktiga åtgärder, så blir notan vid sluträkningen inte lägre utan högre på så vis att äldre som inte får den vård, omsorg de behöver mer av mycket dyrare vård såsom sjukhusvård mm. Vetenskapen säger att ensamhet orsakar med flera sjukdomsfall däribland hjärtbesvär med upp till 50 procent. Denna neddragning rimmar illa med målet som politiskt uttryckt är en draglig ålderdom.

SPF Seniorerna vill mer och förespråkar i stället en värdig ålderdom. Säg nej till ålderism är ett upprop som Förbundet arbetar mycket aktivt med. Med ålderism menas att personer missgynnas på grund av sin ålder. Ett exempel är när enkätundersökningar gjordes på Sveriges radio och TV, det program vi bidrar till med skattepengar, tillfrågades inte personer över 79 år. Deras åsikt räknades inte. Denna ålderism har nu Förbundet arbetat ihärdigt och lyckats satt stopp för. Nu skall allas åsikter tas till vara. Ålderism exemplen är många fler.

När det gäller resor så är ni som medlemmar välkomna till alla resor som erbjuds i Örebro distrikt. Jag träffade nyss några av våra Karlskoga-



medlemmar som rest med föreningen Kamraterna i Örebro och berättade om en mycket trevlig resa.

Som medlemmar är ni också välkomna att delta i distriktets föreningars andra aktiviteter. Ni som har tillgång till dator eller viss mobil kan logga in på Föreningarnas hemsidor för att få reda

på Föreningarnas aktiviteter. Flera av föreningarna sänder också ut inbjudningar till de medlemmar som har uppgett mailadress.

Genom att erbjuda det som händer i länet till alla länets medlemmar blir det mycket att välja på. Samtidigt får man chans att träffa många nya bekantskaper. Men naturligtvis vill vi också mycket mycket gärna träffa er på SPF Seniorerna Karlskoga aktiviteter. till ett trevligt och intressant 2024 så varmt välkomna.

Siv Kanon

SPF:s expedition flyttar.



Foto: Jan Sjögren

SPF Seniorernas expedition flyttar så vi ska gå korridoren till vänster när vi kommer in genom entrén. Kontoret har utsikt mot gatan. Flytten beror på att seniorrestaurangen har behov av vår gamla expedition.

Bengt Ingvars mä' Anders

23 november var det 120 förän-
mälda till Källaren i Folkets hus,
som kom för att se och höra på
Bengt Ingvars mä' Anders, 3 goa
gubbar som håller igång.

Bengt Alsterlind skojade om att
Ingvar Karlsson var med i varje or-
kester 50 år så han hade 40 år kvar
i denna trio. Redan som barn fick
jag höra "Man talar inte om kvin-
nors ålder" men aldrig något om
herrars ålder så jag vågar berätta
att alla 3 har firat sina 80-årsdagar
och de är still going strong.

Tittar vi på deras aktivitet på scenen tror jag att
flera kanske inspireras att våga försöka hålla igång
med något, som man själv uppfattar, som roligt.

Vem av alla närvarande hade roligast denna
dag? De tre på scenen eller vi i publiken? En inte
så lätt fråga att svara på då vi både hörde och såg
spelglädjen samtidigt som publiken glatt och villigt
deltog i allsånger och visade upp mycket glädje.

Vad fick vi då höra? En del roliga historier,
minnen som trion delade med sig av både från
sina karriärer och även delar av privatlivet förutom
sång och musik.

Ingvar Karlsson spelade dragspel och gitarr,
Anders Kyrkander keyboard, Bengt Alsterlind
gitarr och munspel och han stod för den mesta
av sången även om vi fick höra allas stämmor.

Vad fick vi då höra för typ av musik? Den första
melodin vi fick höra var "Leende guldbruna ögon"
redan vid soundcheck.

Eva Öberg hälsade sedan alla välkomna till
denna eftermiddag som blivit av tack vara Social-



Anders Kyrkander, Bengt Alsterlind, Ingvar Karlsson genomförde sitt andra besök hos SPF Seniorerna. Denna gång var vi i Folkets Hus källare inför en månghövdad publik.

styrelsen projekt mot ofrivillig
ensamhet.

Att vi fick höra "Sommar och
sol" kändes naturligt, Hajks signa-
turmelodi som Sven Ingvars eller
rättare skrivet som Ingvar Karlsson
och Sven-Erik Magnusson fram-
förde i programmet. Rosenkysisar
av Åke Gerhard hade fått en delvis
ny text av Bengt Alsterlind. Vi var
många som sjöng med i ett flertal
Sven Ingvars melodier.

Vi fick också höra Elvis, Nat
King Cole, Evert Taube, Fröding,

Gunde Johanssons "Torparvisa" som Sven Ingvars
döpte om till "Torparrock". "När det våras ibland
bergen" framfördes på flera olika sätt. Flera melo-
dier som framfördes hade musikerna gjort om med
egna nya texter.

Vid kaffet serverades lussekatter och peppar-
kakor. Avtackning skedde med varsin vacker blomma,
därefter skedde en dragning på inträdesbiljet-
terna, funktionärer och volontärer presenterades
efter att ett tack framförts till dagens publik.

Sedvanlig information om vår förenings kom-
mande program.

Våra musikanter fick av tidningens redaktör
varsitt exemplar av Månadsnytt nr 8 för att ha
adressen tillgänglig så de kan läsa dagens recen-
sion när januarinumret kommer. De berättade att
de läst på nätet efter sitt besök på Solbringen för
några år sedan och att de tyckte om vad de läst i
de tidningar de fått.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren



Bengt Ingvars mä' Anders. Dessa gamla polare lämnade Sola' i Karlstad för att underhålla oss en grå novemberdag.

Kulturrundan 6 december

Denna svala decemberdag var det tänkt att Solbringen skulle fått ett återbesök av Gunnar Svensson och hans saxofon. Sjukdom tvingade dock honom att ställa in sitt besök och vi fick i stället höra Christer och Christina Folkesson från Kumla som skötte sitt 3: dje besök på Solbringen med bravur, vilket vi tror att alla närvarande håller med oss om. Deras första besök var i februari -22 De ska ha ett stort tack för att de kunde ställa upp med så kort varsel.

Vi gissar att det var mellan 50-60 personer som kom denna dag och lyssnade till dagens musikblandning och historier som fick oss alla att dra på smilbanden. Vi sjöng med där vi ville/kunde och vi gissade på artister genom att höra den sång dessa blivit kända med. Vi gavs vissa ledtrådar och några kunde artisterna på första tonerna.

Vad var det då som framfördes på scenen?

Eftermiddagen började med att Marianne Leijder hälsade alla välkomna och hoppades att vi skulle få en trevlig eftermiddag.

Christer började ”värma upp fingrarna” med en helt instrumental låt som senare varvades med sång från båda makarna och gitarrsolon under eftermiddagen. Innan musiken ”började på riktigt” kom Christer in på Cacka Israelsson och Thory Bernhards. Vi fick höra det som, åtminstone förr, var Hammarbys intågsmelodi på fotbollsmatcher hemma. ”Just idag är jag stark” från filmen ”Dom kallar oss mods”. Vi fick höra Lapp-Lisas (Anna-Lisa Öst, en av två sångerskor med detta namn) Barnatro, Creedences Clearwater Revival, Johny Cash, Jim Reeves, Elvis Presley, ett flertal julmelodier, Alf Robertsson, The Beatles, Anders Fugelstad med flera vilket visade parets kunskap inom olika musikstilar. Under flera av melodierna såg vi dansande par och solodanser.

Efter avtackning informerade Marianne Leijder om kommande aktiviteter på Solbringen t.o.m. februari månads årsmöte.

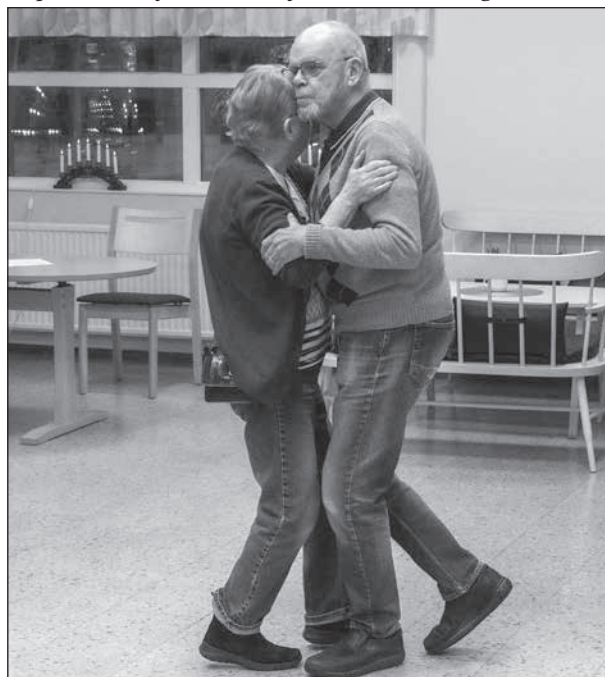
*Text: Eva Sandström
Foto: Jan Sjögren*



Kumlaparet Christer och Christina Folkesson kunde med kort varsel ställa upp och bjuda oss på musik vid dagens kulturrunda.



Dansparet heter Hans och Margareta Boer och de har bjudit oss på dans vid flera olika tillfällen/underhållningar.



Vetgiriga veteraner 12 december

Denna snöfyllda dag hälsade BBB mini (Anders "Ersa" Ericsson, gitarr och sång, Mikael Björk, kontrabas och Wiggo Öberg, diverse saxofoner) alla oss i Solbringens fulla matsal välkomna till dagens julsamkväm. Detta sedan de själva hälsats välkomna till denna eftermiddag av Eva Öberg.

Jag tror att många stämmer in i de ord Lill Lindfors en gång i tiden sjöng "Musik ska byggas av glädje".

Under fikapausen delades quiz frågor ut och jag kan redan här avslöja att har man hjärnkoll så har man. Inger Selander lyckades svara rätt på 8 av 10 frågor och tog hem dagens förstapris.

Underhållningen inleddes med "The way you look tonight", den följdes av både instrumental-musik, julmelodier, gamla godingar och vi uppmanades att sjunga med. Gunnar Svenssons "Ett glas öl" från 88-öresrevyn ingick i dagens frågestund där vi skulle tala om från vilken Hasse och Tagerevy den melodin kom ifrån.

Att Påskön ligger i Stilla havet har stått i Månadsnytt i ett reportage, att Julön ligger i Indiska Oceanen kände inte alla till innan dagens quiz.

Den kristna julens föregångare är Midvinterbloten som från början firades i mitten av januari men på 900-talet flyttades till den tid som gäller den kristna julen.

Efter utslagsfrågor och prisutdelning i dagens quiz blev det mera musik. Det kändes som stör-



BBB bjuder upp till sång och musik

re delen av publiken sjöng om sockerbagaren, vi fick höra mer julmelodier, om vår underbara värld, vilket fick mig att tänka på Satchmo (Louis Armstrong) och hans trumpet.

Våra musikanter blev avtackade med varsin blomma och bjöd efter detta på Route 66 som ett extranummer.

Vi fick information om luciadagen där kontakt-service bjudit in Jorma Ehnvik som underhållare och information om kommande pensionärskul nästa år.

Ett varmt tack framfördes till alla som hjälpt till med dagens arrangemang och alla närvarande tillönskades en God Jul och Gott Nytt År.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren



Här syns delar av publiken som trivdes bra denna eftermiddag

Trafik och säkerhet

TIPS I VINTER

Isskrapa till bilen

Att starta bilen, ösa på med värme och full fläkt och börja skrapa är så de flesta brukar göra, men det finns ett betydligt smartare och snabbare sätt att få bort frosten – utan att behöva dra fram isskrapan och jobba sig svettig. Spolarvätska brukar fungera, men det här tipset är bättre.

Du behöver bara blanda ihop en enkel lösning för att isen ska försvinna snabbt. Blanda (en del) vatten och (två delar) alkoholen isopropanol i en sprayflaska. Sedan spejar du bilrutan. Isopropanol har låg fryspunkt, så den kan förvaras i bilen.

För att slippa få frost på rutorna finns några knep: Parkera nära en husvägg, lägg en trasmatta, filt, pappskiva eller vindruteskydd på bilrutan och parkera i carport eller garage.



Andra bilrute-is-borttagare



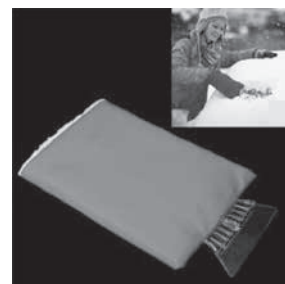
ca 140 kr



360 – 1100 kr (el)



ca 30 kr



ca 80 kr

Gör egen spolarvätska

Två delar vatten och en del T-röd plus några droppar diskmedel, klarar 11 minusgrader. Det finns även färdigblandade vinterspolvätskor att köpa hos t ex Mekonomen 3 L - ca 40 kr, Biltema 3 L - ca 35 kr, OKQ8 4 L - ca 110 kr.

T-röd 1 L - ca 60 kr. Isopropanol 1 L - ca 150 kr.

Det är alltid bra att ha 1 L spolarvätska i bilen, eftersom det i dåligt väder tar slut och då kan det vara bra att fylla på med nytt. Då spar man även vindrutetorkarna.



Per Aspeli

Trafik och säkerhet

TRAFIKOLYCKOR & SKYDDSRUM

Under 2022 har 220 personer omkommit och 15 437 personer skadats i vägtrafiken. (1 929 svårt skadade och 13 528 lindrigt skadade).

Av de omkomna var:

- 8 barn 0-15 år
- 80 vuxna 65 och äldre
- 124 satt i fordon (skydd)
- 96 oskyddade: 30 mc, 20 cykel, 11 moped, 4 el-sparkcykel, 26 gående och 5 övriga.

Av bilisterna omkom 46 i mötesolyckor och 36 i singelolyckor samt 46 i mc singelolyckor.

I snitt har under åren 2017-21 242 dött per år. Fotgängare som har fallit och skadat sig i trafikmiljön ingår inte, inga fordon varit inblandade.

Polisens skadeklassificering:

Död – avlider i samband med olycka.

Svårt skadad – brott, krosskada, sönderslitning, svår skärskada, hjärnskakning o inre skada.

Lindrigt skadad – de som inte ingår i svårt skadade. Sjukvården har lagt till klassificeringen måttligt skadad.

Andelen äldre över 65 år utgör 20 % i Sverige, de är speciellt utsatta som oskyddade trafikanter. De äldre kör i hög grad nyktra, använder bilbälte och håller laglig hastighet, men drabbas i högre grad än andra trafikanter om de blir inblandade i trafikolyckor. Skörare kropp, minskad syn, hörsel och reaktionsförmåga samt i komplicerade situationer som väggkorsning och vänstersväng. Vissa mediciner påverka vår körförmåga. Gående drabbas av fallolyckor (fler än 3 000 per år).

Skyddsrum

Runt om i Sverige finns ett stort antal skyddsrum (ca 64000) som ska skydda befolkningen i



krig. I fredstid får skyddsrummen användas till annat, men de ska iordningställas inom två dygn.

När skyddsrummet är klart ska det finnas vatten upptappat i kärl, värme, ventilation och toalettmöjligheter. Vid krig kan det vara avbrott i vatten-, el- och värmeförsörjning till skyddsrummet. Glöm inte ta med mat och hygienprodukter.



Skyddsrummet är byggda för att skydda mot stötvåg och splitter, brand samt kemiska stridsmedel och strålning från radioaktiva ämnen.

Bra att ta med till skyddsrummet:

Vatten i flaskor eller dunk, mat, hygienartiklar, toalettpapper, mediciner, varma kläder, ficklampa, mobil + laddare, nycklar, värdehandlingar (id-kort, kontanter, kontokort), 1:a hjälpen utrustning.

Var finns närmaste skyddsrum?

Leta efter skylten SKYDDSRUM eller sök i kommundkartan, där varje skyddsrum finns markerade.

Per Aspeli

Välkommen till februari månads
Vetgiriga Veteraner

Tisdag 20 februari kl. 14.30
i Solbringens matsal.



Hembygdsgården taget nerifrån parkeringen.

På programmet
**"Hembygdsföreningen
bakom kulisserna"**

Vad vet vi egentligen om arbetet som bedrivs i **Karlskoga Bergslags Hembygdsförening**? Vet vi att den bildades 1922 och vad var uppgiften då och vad är den idag?

Vår gäst och föreläsare är **Sif Eklund**, Karlskoga Bergslags Hembygdsförenings ordförande. Hon vill berätta för oss om deras arbete som bland mycket annat innebär att vårda och dokumentera arvet efter de som levt i bygden.

Hon vill ge oss *"några tankar om vad vi gör mer än bakar bullar och kokar kaffe på Hembygdsgården. Vi har en bred palett av verksamheter inom vår snart 102-åriga historia"*. Helt enkelt.

***"det här visste du inte om
Hembygdsföreningen"***

Anmälan senast måndag 19 februari kl. 11.30 till exp. tel: 073-977 37 06 eller e-post: karlskoga@spfseniorerna.se

Kaffe/té med fikabröd och som vanligt trevlig gemenskap.

Välkomna till ett intressant och innehållsrik eftermiddag!

*Gunnel Ringman
Eva Öberg*



**SPF Seniorerna
Karlskoga
Ordinarie
årsmöte**

Tisdag 6 februari kl. 14.30
i Solbringens matsal

Program

Välkomsthälsning
Siv Kanon, ordförande

Parentation
över avlidna medlemmar

Årsmötesförhandlingar

**Musikunderhållning
med B O Söderberg**



Kaffe, lotterier och information

Anmälan senast
måndag 5 februari kl. 11.30
till exp. tel 073-977 37 06 eller
e-post karlskoga@spfseniorerna.se

Välkomna!

Gary Pearson musiker

Vem är denna musiker?

Svaret är att det är en engelsman bosatt i Vintrosa sedan många år. Han spelar och sjunger mest 50-, 60-, 70- och 80-talsmusik men även Darin m.fl. finns i hans repertoar. Den vanligaste musiken varierar från rock'n roll till country. Har besökt ett flertal platser runt om i mellansverige. Sjunger och spelar akustisk gitarr, har varit inne/ute på flera av Karlskogas vårdboenden och där mött en entusiastisk publik som levt sig in i musiken. Han deltog hos SPF, Örebro vid höstens upptaksmöte, har tillsammans med andra musiker deltagit i ett flertal projekt i studieförbundet vuxenskolans regi och spelat ihop



Gary D Pearsson En uppskattad engelsman som var återbesök på Solbringen denna svala eftermiddag.

med deras musikanter, uppträtt ensam, i duo/ grupp inför olika föreningar för mogen ungdom, deltagit i projekt mot ensamhet.

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

Text: Eva Sandström

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 20 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 9 000 kr.

FONUS

ETT PERSONLIGT
AVSKED

**Vi finns när du
behöver oss**

Varje människa är unik. Det kan en begravning också vara.
Ofta handlar det om små men viktiga detaljer för att skapa
en både vacker och personlig ceremoni.

Vi hjälper dig att fylla i Vita Arkivet, välja gravsten och allt
som rör en stilfull och värdig begravning.

Hembesök | Jour dygnet runt

Välkommen till Fonus i Karlskoga!



Ann-Catrine Gustafsson



Ann-Sofie Wilhelmsson



Åsa Andersson

Värmlandsvägen 2, Karlskoga | 0586-53410 | fonus.se

Torsdag 16 november provade vi mousserande viner. Spännande kväll var det!

Vilken trevlig kväll det blev. 22 förväntansfulla personer hade mött upp i Klubblokalen på Folkets Hus för att testa mousserande vita viner. Våra somelierer den här kvällen var Ann-Christin Jehrn och Gunnel Ringman, SPF-medlemmar sedan många år.

Fyra olika sorters mousserande viner testades och bedömdes från vår egen horisont och omdöme.

Veuve Clicquot, Champagne, Frankrike,
art nr 7424

Privat, Brut Nature Reserva, Cava, Spanien,
art nr 7904

Louis Bouillot, Crémant de Bourgogne,
Frankrike, art nr 7688

Casteloro, Prosecco Extra Dry, Organic, Italien,
art nr 79377



Denna eftermiddag i Folkets hus var det dags för en uppskattad provning av bubbelviner.

Så olika smaklökar man har och så olika vi tyckte om vinerna. Lite baguette och vatten rensade smaklökarna när vi försökte oss på att dofta på vinerna, smaka och förhoppningsvis känna bröds smak, citrus, vinbär, choklad, päron, kiwi, grapefrukt mm. Lätt är det inte att försöka känna igen dofter och smaker. Men gott är det.

Ett varmt tack till våra somelierer Ann-Christin och Gunnel som ordnat allt till det bästa. Alla deltagare vände nöjda och glada hemåt efter den här kvällen. Vi hoppas självklart på att en fortsättning följer i vår och vi vill så gärna att det blir möjligt!

Hade jag någon favorit? Jomennisst, jag tyckte bäst om Crémant Louis Bouillot.

Text: Eva Öberg

Foto: Susanne Savonen

Äta bör man . . .

och gärna tillsammans!



Välkomna till **Karlskoga Hotell** (en gång Scandic, sedan Karlskoga Vårdshus). Vällagad husmanskost, fräscht salladsbord, trevlig personal. Och inte minst, stor parkeringsplats.

Här träffas vi **tisdagen 30 januari kl 12.45**.

I dagens lunch ingår soppa, salladsbuffé, bröd, måltidsdryck, kaffe och hembakad sötsak efter maten. Huvudrätten serveras vid borden. Välj mellan Dagens rätt, Veckans fisk, Veckans vegetariska och Caesarsallad.

Menyn finns att läsa på <https://karlskogahotell.se/restaurang/veckans-lunch>.

Pris för oss seniorer **110 kr** (ordinarie pris 125).

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

Helst anmälan senast måndag 29 januari till expeditionen, e-post karlskoga@spfse-niorerna.se eller tel 073-977 37 06.

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

Ingalill Ericson och Ulla Forsling

Julmys 2 december

Snön föll i mjuka flingor när vi kom mot Nickkällan, mobilen sade -12 men veden som brann utomhus i vedkorgar gjorde att det kändes mycket varmare.

Det första vi såg när vi klev ur bilen var en häst, som senare körde runt besökare, som satt på fällor, i en vagn. Många i varierande åldrar var intresserade av att åka med.

Inomhus brann en brasa på TV-skärmen på höger sida när vi kom in. Café Menelik var öppet, den som ville kunde skriva julkhälsningar och hänga i granen direkt vid entrén. Roger och Lilian Pedersen, som vi träffat vid flera olika dansuppvisningar, sålde bl.a. dockkläder och rollatormuffar, något som verkade gå hem hos inomhusbesökarna.

Ute fanns det ett flertal olika stånd. Kontakt-service bjöd på korv med bröd, Karlskogahem, glögg, kaffe, pepparkaka. Tomtemor kom klivande på styltor, hon skulle senare under eftermiddagen ha en uppvisning med eld. Tomtenissen som även han gick på styltor skulle jonglera.

Det fanns bl.a. tallrisbuketter att köpa, garn, färdigstickade plagg, bröd, godis, lotter, reflexvantar, krämer, julsaker, tomtestolar att sitta och vila i.

Röda Korset och Läkare utan gränser fanns på plats och några till.

Karlskoga sångargille framförde julsånger och sådana kom via högtalare både före och efter sångargillet framträdande.

*Text: Eva Sandström
Foto: Jan Sjögren*



Inger Blomqvist sålde bl.a. hemstickade vantar och andra värmande plagg samt garn för den som själv ville tillverka sådana. Även tomténissen klev ner från sina styltor och bjöd publiken på bollkonster i samband med dagens julmys.



Den som så önskade kunde få en skön åktur bakom denna fina häst.



Tomtemor uppträdde senare under eftermiddagen nere på marken med olika eldkonster.



Flera olika föreningar trotsade dagens kyla och bjöd på ett varierat utbud av varor.



Luciafirande 2023

Denna snöiga luciadag bjöd Karlskogahem och Kontaktservice in till ett firande av luciadagen, utan luciatåg, istället för onsdagens vanliga musiklyssning.

Jorma Ehnvik, musiker, född i Karlskoga, boende i Lindesberg sedan många år, svarade för sång och musik där dragspel och keyboard varvades flitigt. Vi fick höra några roliga historier och en del minnen under denna eftermiddag där Karlskogahem bjöd på glögg till lussekatterna under fikapausen.

Redan vid 14-tiden fanns ett 30-tal åhörare i Solbringens matsal och fler kom innan klockan 14.30 men inte riktigt alla stolar i matsalen utnyttjades. Några gäster var klädda i röda kläder, några hade glitter i håret, flera hade tomteluvor dagen till ära och en julgran fanns uppe på scenen så det kändes att julen var i nära antågande.

Liliana Cortes Insignares från Kontaktservice hälsade alla välkomna till denna dag innan hon presenterade vår underhållare som inledde med "Rudolf med röda mulen" samtidigt som vi inbjöds att delta i sångerna. Det förekom allsång flera gånger under eftermiddagen.

Vi bjöds på en blandad musikkompott med en del Sven Ingvars, Ted Gärdestad, olika julmelodier, Dan Anderssons "Gunnar Vägman", "Sveriges nya nationalsång" dvs Tomas Ledins "Sommaren är kort".



Ett firande utan lucia fungerade bra denna dag. Jorma Ehnvik stod för underhållningen



När man har chansen tas den om hand och ger en sväng i dansen.

Vid "Låt mig få tända ett ljus" var det flera som tände ficklamporna i mobilerna, höll upp dessa samtidigt som armar rördes i takt till musiken.

Vi fick en musikalisk resa genom åren, olika musikstilar och världen. Flera av de melodier som fanns på stenkaka under undertecknads uppväxt hördes under eftermiddagen.

Vi såg ett flertal dansande personer innan vår underhållare avslutade med att önska alla en trevlig och härlig jul.

Liliana tackade alla närvarande och lovade att Kontaktservice fortsätter sin verksamhet efter nyår och hälsade alla välkomna att åter för att kunna glädjas åt musiken och möjligheten att kunna umgås under trevliga former.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren



Kontaktservices Liliana Cortes Insignares ordnade detta trevliga luciafirande. Hon fick en svängom på dansgolvet med en dam från publiken.

Pensionärskul 12 januari

Denna fredagseftermiddag var 70 personer för-
anmälda (det kom fler) för att njuta av en trevlig
och underhållande eftermiddag med många glada
skratt, minnen från skoltiden samt diverse lekar i
ett samarbete mellan SPF Seniorerna Karlskoga,
PRO östra, Karlskogahem och Kontaktservice.

Det var i förväg aviserat att vi skulle betala 50
kr/person vilket inte behövdes då Karima Loucif
Müller från Karlskogahem var närvarande. Hon
och Liliana Cortes Insignares ledde tillsammans
eftermiddagens allsånger, Britt Strinnholm sjöng
med i delar av dessa men hennes främsta uppgift
var, som van gympaledare, att visa vilka rörelser vi
skulle utföra i de olika ”sång blocken” som varvades
med andra aktiviteter under eftermiddagen.

Redan före starten kändes stämningen i Nick-
källans matsal hög med mycket sorl, skratt, kramar
och många välkända ansikten. Det var gott om
plats för rollatorer, rullstolar och för oss som inte
hade behov av hjälpmedel.

När klockan var runt 14 hälsades alla välkomna.
Det applåderades när det meddelades att vi slapp
betala entré innan informationen om eftermidda-
gens underhållning. Alla var med och sjöng om
sockerbagaren som bor i staden. Vi fortsatte att
sjunga om vädret trots att det inte snöade ute, Mora
Träsks sånglek ”Huvud, axlar, knän och tår” där vi
sjöng ”lår” i stället för tår.

Sedan räknades matte, från dagens årskurs 2,
och vi konstaterade att dagens mattelektioner är
helt annorlunda mot när vi gick i skolan. Pippi
Långstrumps ”pluttifikationstabell” är inte lika
aktuell idag som förr. Nu lär man sig matte genom
att till exempel rita figurer i olika storlekar.

En ny allsång kombinerat med sittgymna till
”I ett hus vid skogens slut”. ”Räven raskar över
isen” med flera melodier.

Mer motion i form av en tipspromenad runt
Nickkällans entré där tipslapparna delades ut av
Conny Nyblom, studieorganisationschef inom PRO
östra. Vi tittade på foton av 8 gamla hus och
svarade på olika kluriga frågor runt husen och
historien om/bakom dessa. 15 personer hade 8
rätt och en vinnare, Sören Karlsson, drogs bland
dessa. Han mottog en vinst efter kaffepausen där
vi bjöds på Philadelphiabullar och chokladbullar,
allt tillverkat av Britt Strinnholm. Alla verkade
uppskatta de goda bakverken som fick många
lyriska kommentarer.



Trevlig samvaro på Nickkällan denna dag.

Efter kaffet blev det åter allsång/sittgymna till
bl.a. ”En kulan natt” en melodi från Mora Träsk. Vi
blev musikanter från Skaraborg. En ny frågesport
gav oss 18 frågor från böcker av bland annat Astrid
Lindgren, Selma Lagerlöf med flera barnboksför-
fattare. Många av de aktuella barnböckerna kom
många av oss i kontakt med redan under upp-
växten. Bland de aktuella böckerna fanns Ronja
Rövardotter, Pippi Långstrump, Saltkråkan, Nils
Holgersson, Karlsson på taket med flera. Att Emils
favorit på matbordet var mammas ostkaka kändes
som en självklarhet för undertecknad med rötter
i Småland. Maja Gräddnosloppet i Uppsala är
numera nedlagt, men där finns mycket annat som
påminner oss om Pelle Svanslös och hans vänner.

Vi sjöng och visade vår glädje genom klappa
igång en raket som for ut i rymden och det hördes
många kommentarer om en härlig/rolig eftermid-
dag innan det var dags att tacka för dagen och börja
leta efter godispåsar före hemgången i dagens milda
väder med den vackert röda himlen.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren



Här gäller det att känna igen byggnaderna

KPR rapport 20 november

Detta KPR-möte förlades till Baggängen måndag den 20 november.

Mötet öppnades av vice ordf. Karl-Axel Hedvall (PRO Västra). Till justeringsman valdes Karl-Erik Karlsson SKPF och som ersättare Per Aspeli SPF. Siv Kanon deltog också i mötet.

Urban Linder, Karlskoga hem (KH) informerade om kommande byggprojekt. KH har totalt 2600 lgh och 45 anställda. Omsätter ca 230 milj/år, och är ett AB, helägt av kommunen. Kommande byggprojekt är Rapphönan, 16 lgh, 2 vån, 3 rok, ca 75 kvm. Kommunfullmäktige tillsätter styrelsen, ordf. Tomas Samuelsson. Olika lagar styr efter vilken standard som nybyggnation sker. Enda inkomst är hyresintäkter. Torpdalen blir sannolikt ett trygghetsboende, 38 lgh klart 2027. Ansvaret för hjärtstartare åligger den som har verksamhet i lokalerna, dvs inte KH.

Richard Forsman berättade om Nära Vård. Behov av större samordning vid läkarbesök, mediciner, journalsystem och andra sjukvårdsinsatser. Viktigt med patientens delaktighet och relation till personal. USÖ har specialister medan vårdcentralerna ger Nära Vård.

Nya boenden

Camilla Lindquist berättade om Villa Strå. Byggt för att ge naturupplevelse genom viss utomhusvistelse (atrium). Gummimattor som golvbeläggning. Bygget klart 2025. Stort antal P-platser (besökande). Finns blogg på kommunens hemsida om projektet. Sedan kommer boende 2 (60 platser beroende på ålderspyramiden) i östra Karlskoga.

Maria Malmsten fyllde i med att man vill skapa tillit i hemtjänsten. Mat ska betraktas som en nödvändig behandling. Viktigt med språket. Behovet av hjärtstartare behöver ses över. Lokalerna i Bergmästaren och Solbringen är under utredning.

Aktuellt från Kommunstyrelsen

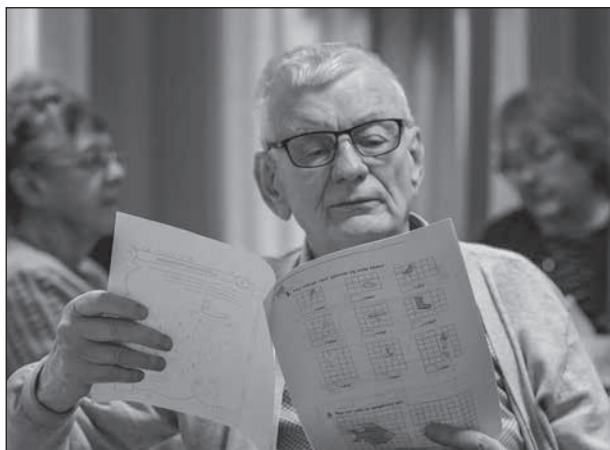
Jonas (opp. Råd) berättade att igår (19.11) tog KS beslut om höjning av Va-taxan, avfall mm. Kan öka med 4,600 kr/år. Målet för kommunen är 32,000 invånare. Vård- och omsorgsplanen spikas troligen i december. Den kommer sedan att ligga till grund för äldre planen, som drar igång 2024.

Sebastian Pisoni från samhälle- och serviceförvaltningen berättade att kommunens fastighetsbestånd är eftersatt vad gäller underhåll. Behövs rotrenovering av bl. a skolor. Det finns en träningsskola för funktionshindrande elever, 20 elever. Bregårdsskolans aula byggs om, får egen ingång. Nobelhallen och nytt badhus på gång. Solceller sätts på buss stn tak. Digitalt utanförskap bland äldre. På Nickkällan kan man få viss hjälp. Personal i hemtj. Får ej hjälpa i ekonomiska tjänster. Kanske en datautbildning i vår. Hjälpen kan ske via Gode man. Autogiro är ett annat sätt att slippa besöka banken.

Mer detaljerat KPR-protokoll finns numera ej på kommunens hemsida. Endast ledamöter i KPR får justerat protokoll. Även Siv kan svara på frågor.

Mötet avslutades av Karl-Axel. Nästa KPR möte 13 februari 2024, då kommer temat vara Förebyggande och hälsofrämjande åtgärder.

Per Aspeli



Här löser man matteuppgifterna.



Dagens vinnare av tipspromenaden.

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 finns i annonser och på hemsidan.

Tisdag 30 januari	Äta bör man. Lunch på Karlskoga Hotell klockan 12.45. Se annons på sidan 11.
Onsdag 31 januari	Årets första Kulturrunda .
Tisdag 6 februari	Månadsmöte/Årsmöte kl. 14.30 i Solbringens matsal. B O Söderberg svarar för sång och musik under eftermiddagen. För mer information se annons på sidan 2 och annons i KT:K några dagar innan årsmötet.
Tisdag 20 februari	Vetgiriga Veteraner kl.14.30. Hembygdsföreningen bakom kulisserna. En föreläsning av Sif Eklund , ordförande i föreningen.
Tisdag 27 februari	Äta bör man. Lunch på Restaurang Pärltuppen klockan 13.00. Se annons på sidan 2.
Tisdag 5 mars	Månadsmöte kl.14.30.
Tisdag 19 mars	Vetgiriga Veteraner kl.14.30.
Tisdag 2 april	Månadsmöte kl.14.30.
Tisdag 16 april	Vetgiriga Veteraner kl.14.30.
Tisdag 30 april	Månadsmöte kl.14.30.

Alla medlemmar hälsas välkomna till verksamhetsåret 2024.

Tips om Rollatorbroddar

Förra hösten fick jag broddar till rollatorn av min syster. Utan dem hade jag inte vågat mig ut i halkan. Därför vill jag tipsa fler om dem.

Ett paket med broddar innehåller 10 (5/ bakhjul) och passar till rollatorn Carl-Oscar, (den är röd, fråga den du fått rollatorn av om du är osäker.) Den vanligaste utomhusrollatorn här.

Man lägger varje brodd på hjulet och låser fast den med magnetlåset. Det tar bara ett par minuter att sätta dit alla. Lika snabbt tar man bort dem. Det krävs lite mer kraft att lägga i parkeringsbromsen.

Tyvärr är de lite dyra, ca 850 kr, och går inte att köpa i butik. De beställs via Hemsidan: Nordicwinters.com eller via tel: 070-308 71 36.

Margareta Ekman

