

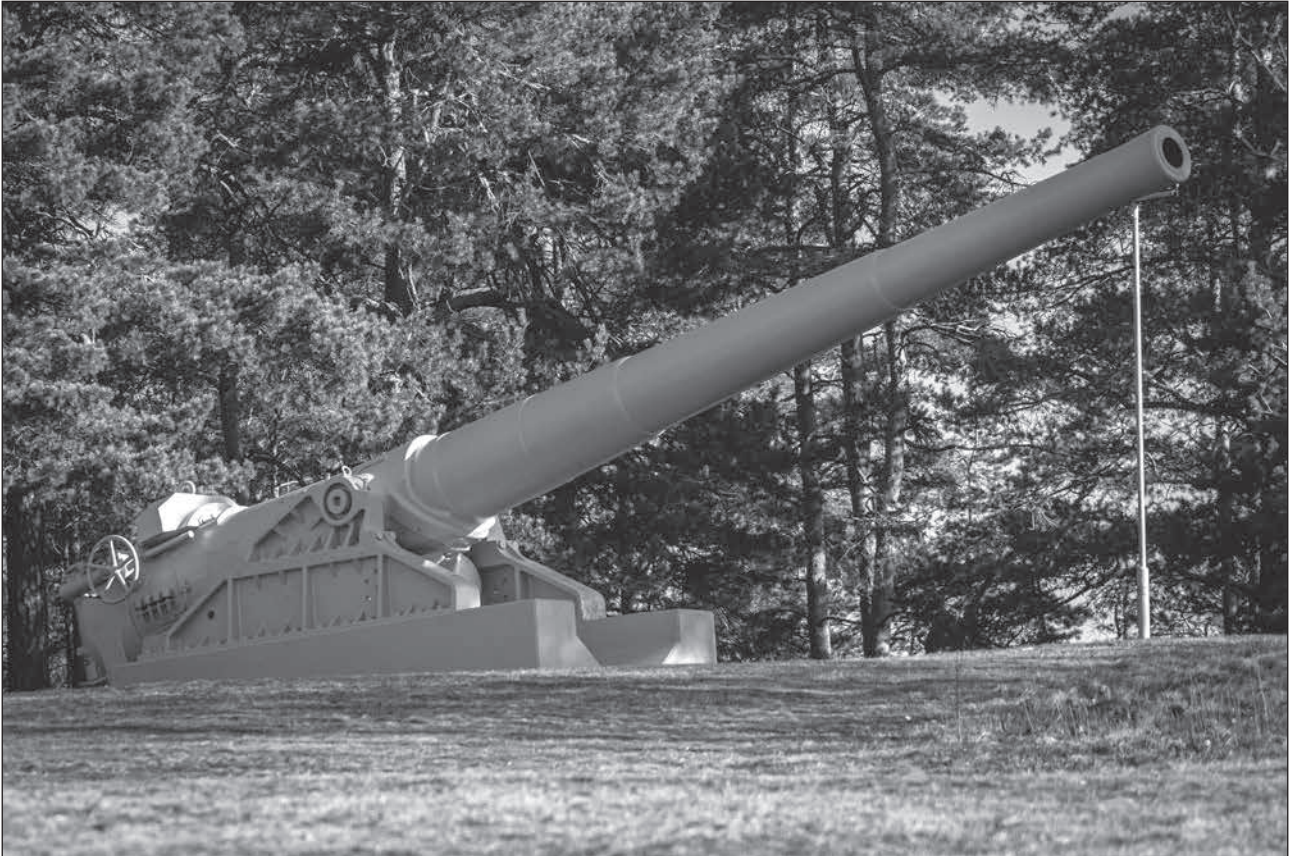
Månadsnytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 2 – Februari 2024

Årgång 40



Denna kanon symboliserar mars månads föreläsning i Vetgiriga Veteraner. Då kommer vi att få information om återuppbyggnaden av A9 i Kristinehamn. Foto: Jan Sjögren

**Årsmötet finns på
sidorna 3-5.**

**TV-historia finns på
sidan 8-9.**

**Vill du veta mer om
ögonhälsa?
Läs på sidan 7.**

**Kommande resor
finns på sidan 11.**

Information

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt är fredag 1 mars kl. 16.00.
Distribution fredagen 22 mars.

Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



I mars är det dags för **Restaurang Hugo** igen. Där träffas vi **tisdagen den 26 mars kl 12.30**. (Adressen är Baggängsvägen 33, tel 0586-527 22.)

Vi väljer mellan: Två Dagens, Dagens Vegetariska eller Veckans Pasta. Smör, bröd, riklig salladsbuffé, måltidsdryck & kaffe med liten kaka ingår. Seniorpris **110 kr**. Dessutom finns nu Dagens Sallad för **115 kr**.

Gå gärna in och titta på restaurangens hemsida www.restauranghugo.se.

För att vi ska kunna reservera bord, vill vi gärna att ni anmäler er till expeditionen, tel/sms 073-977 37 06 eller e-post 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 Flexbus kommer man nästan lika nära restaurangen – åk till flexpunkt 561 på Skrantahöjdsvägen.

Välkomna!

Ingalill Ericson och Ulla Forsling

Nya medlemmar. Varmt välkomna är ni!

Anne Åström, Gustavsgatan 23
Anita Reinbjer, Moränvägen 34
Roger Sandelin, Kilstavägen 3 C
Birgitta Bäckman, Bohultsgatan 8 B
Sonja Ekblom, Bohultsgatan 8 D
Britt-Inger Andersson, Värmlandsvägen 5 B
Ulla Karlsson, Bergrumsvägen 1F
Berit Johansson, Kyrkogårdsgatan 44
Irène Möller, Kryssvägen 17
Annette Petersen, Höjdhoppsvägen 26
Jan-Gunnar Ringman, Kryssvägen 15
Margareta Wegelius, Salemsvägen 3 B
Gunilla Stjernström, Bohultsgatan 8 B
Göran Svensson, Bangatan 4 B
Leif Fors, Hotellgatan 12
Annika Jonsson, Kvarnåsvägen 16
Margareta o Hans Boer, Värmlandsvägen 6 B
Kristna Larsson, Hantverksgatan 1

Märk din brevlåda

Att märka brevlådor med namn eller husnummer underlättar för utdelning av Månadsnytt. Detta säkerställer att din tidning når rätt destination.

Våra arrangemang
sker i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan



Studieförbundet
Vuxenskolan

Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:

Anna Danielsson, tel 070-741 67 38. E-post: anna@admica.se
Redaktör: Jan Sjögren, tel 073-626 81 35. Redaktionen: Eva Sandström.
E-post: mnytt.spfkg@gmail.com

Expedition:

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

Föreningens ordförande:

Anna Danielsson, tel 070-741 67 38. E-post: anna@admica.se

Föreningens sekreterare:

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

Föreningens kassör:

Leila Raudsaar, tel 072-721 81 01. E-post: leila@raudsaar.com

Föreningens hemsida:

SPF Seniorerna Karlskoga

Webbansvarig:

Vakant

Föreningens Bankgiro:

5715-5640

Tryckning:

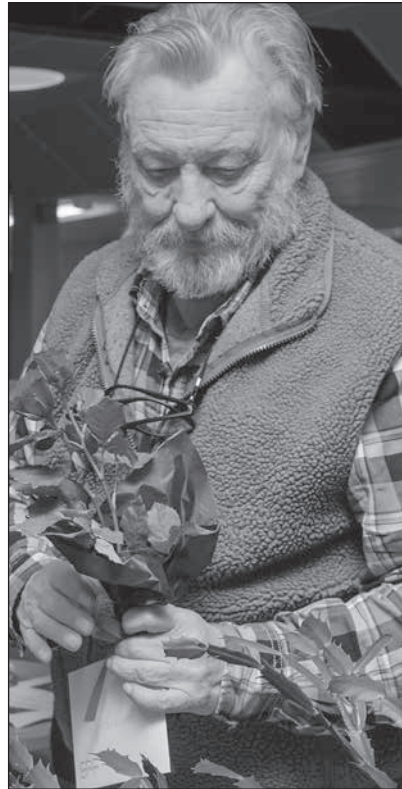
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com

SPF
SENIORERNA

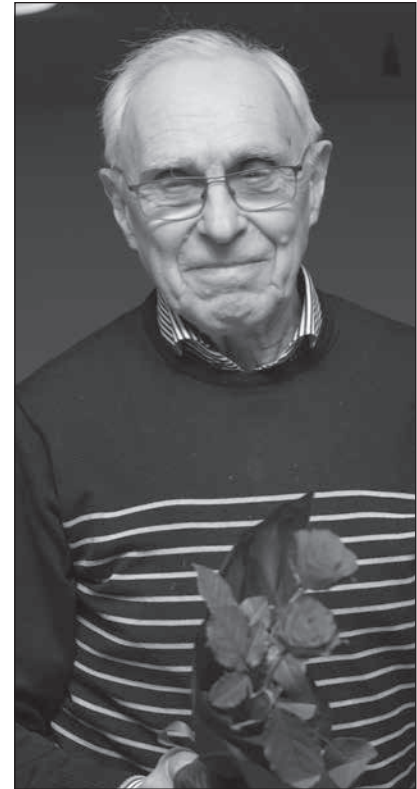
Ett årsmöte med förändringar



Siv Kanon avgående ordförande efter 10 år på denna post. Hon kommer att fortsätta på posten som distriktsordförande.



Per Aspeli, avgående vice ordförande, fick en blomma och present som tack för sina insatser i styrelsen. Han fortsätter i distriktets styrelse.



Valter Jehrn avgående styrelseledamot som kommer att ingå i valberedningen.

Här har vi alla blivit vana att läsa en ordförandespalt. Denna gång blir det i stället ett tack till de 3 personer i styrelsen, som avgått i samband med årsmötet 6 februari.

Det blev en spännande eftermiddag för oss som var på plats i Solbringens Seniorrestaurang. Flera personer i styrelsen hade i förväg aviserat sin avgång och i år hade vår förening, för första gången på många år, förmånen av att ha en separat valberedning, bestående av **Monica Palmér** och **Ewa Zetterberg**. Dessa två har, om jag förstått rätt, lagt ner ett mycket omfattande arbete med att söka, hitta och intervjua nya och gamla styrelsemedlemmar för att sedan i samband med detta årsmöte kunna presentera ett förslag för kommande års styrelse.

Styrelsen kommer även fortsättningsvis att bestå av 11 ledamöter, med en ordförande som väljs för ett år i taget, övriga styrelsemedlemmar väljs på 2 år, 5 ledamöter valdes i år, de övriga 5 är valda till 2025.

Siv Kanon som varit föreningens ordförande sedan 2014, har suttit med i styrelsen sedan 2012 och lämnar nu denna. Hon fortsätter dock som

ordförande i distriktet. Vi tackar henne för de gångna åren och önskar fortsatt lycka till med arbetet inom distriktet.

Per Aspeli, vice ordförande, KPR-representant, har länge funnits med i vår lokala styrelse, där han började som suppleant år 2011. Han har nu valt att lämna vår lokala styrelse och kommer enbart fortsätta med sina uppdrag i distriktets styrelse.

Walter Jern, styrelsemedlem sedan 2016, avgår som styrelseledamot och vi hoppas att fortsättningsvis kunna få se honom tillsammans med hustrun Anna-Christin ta en svängom när tillfälle ges i samband med underhållning på Solbringens.

Ett stort tack till alla för allt arbete och engagemang de genom åren har lagt ner i vår förening. Vi hälsar den nya styrelsen välkomna till kommande verksamhetsåret. Våra nya styrelsemedlemmar är ombedda att skriva ner lite om sig själva något ni kommer att kunna läsa i ett kommande nummer av Månadsnytt.

*Text: Eva Sandström
Foto: Jan Sjögren*

Årsmöte SPF Seniorerna Karlskoga 6 februari

Till dagens årsmöte hade ca 85 personer för-
anmält sitt intresse. Flera av dessa hörde till före-
ningens 68 nya medlemmar. Vid årsskiftet fanns
det 817 medlemmar.

Eftermiddagen inleddes med att vår avgående
ordförande Siv Kanon hälsade oss alla välkomna
till årsmötet. Hon tände ett ljus som fick brinna
hela eftermiddagen. Detta för att vi ska minnas
och hedra de 39 medlemmar som avlidit under
år 2023. Gunnel Ringman och Walter Jehrn läste
växelvis upp de avlidnas namn. Därefter följde en
tyst minut innan vi unisont sjöng psalmen ”Härlig
är jorden” under ledning av B O Söderberg.



*Gunnel Ringman och Valter Jehrn läste växelvis upp namnen
på våra avlidna medlemmar under dagens presentation.*

Årsmötet påbörjades och skedde enligt föresla-
gen dagordning. Inför mötet valdes Wiggo Öberg
till mötesordförande och Eva Öberg till mötes-
sekreterare. Till justeringsmän och tillika rösträk-
nare utses Per Wærner och Karin Person.



*Eva Öberg, mötessekreterare, Wiggo Öberg mötesordförande
och föreningens avgående ordförande Siv Kanon.*



*Här tänds det ljus som kom att brinna under hela efter-
middagen till minne av de medlemmar som avlidit under
år 2023.*

Därefter tar dagens ordförande över och mö-
tesförhandlingarna inleds med godkännande av
dagordningen. Verksamhetsberättelse, balansräk-
ning, resultaträkning revisionsberättelse redovisas.

SPF Seniorerna ska vara seniorernas röst.

År 2025 kommer den lokala delen av vår med-
lemsavgift, som är i 3 delar, centralt, distriktet och
lokalt att höjas. Styrelsen får inga arvoden för sitt
arbete men viss kostnadsersättning utgår.

Till kommande distriktsstämma i Nora 18 april
fastslogs att vi kan sända 8 ombud.

Vår lokala styrelse kommer att fortsätta bestå
av 11 personer. Anna Danielsson föreslogs som
ny ordförande i föreningen på 1 år, Eva Öberg,
Leila Raudsaar, Gunnel Ringman, omval 2 år,
nyval av Per Nilsson och Thommy Sundberg på 2
år, övriga 5 styrelsemedlemmar är valda till 2025.
De nyvalda styrelsemedlemmarna reste sig upp så



*Föreningens kassör Leila Raudsaar som fått blommor och
present som tack för hjälpen med expeditionsflytt från vår
avgående ordförande Siv Kanon.*

vi i publiken får se vilka de är. Omval även av våra revisorer. Styrelsen kommer att besluta vilka som ska delta i kommande stämmomöte och vem som ska var KPR-representant.

Walter Jehrn valdes in som 3:dje medlem i valberedningen innan årsmötet avslutades och en applåd delades ut till presidiet som fick blommor.

Avgående ordförande Siv Kanon framförde ett varmt tack till Leila Raudsaar och Gunn Andersson för allt arbete de utfört i samband med flytten av SPF-expeditionen och delade ut varsin blomma till dem.

Sedan tackade avgående ordförande Siv Kanon för sin tid i styrelsen och överlämnade ordförandeklubban till vår nyvalda ordförande Anna Danielsson som höll ett tal från scenen och berättade om sig själv. Hon vill ta tillvara all den erfarenhet och kompetens som finns inom vår förening.

De avgående styrelsemedlemmarna blev avtackade av Marianne Leijder med varsin blomma och en gåva som tack för vad de gjort för SPF Seniorerna under sin tid i styrelsen.

Dagens musiker tar över och spelar Elvislåten "Don't be cruel" som skrevs redan 1956. B O erbjuder den som vill röra sig att göra detta under musiken.

Ulf Peder Olrogs välkända "Bullfest" blev en passande inledning till dagens fikapaus med goda wienerbröd samt sedvanlig lottdragning på inträdesbiljetter och kaffelotteriet.



Gunn Andersson får ett tack från Siv Kanon för det arbete som hon tillsammans med vår kassör lagt ner på arbetet med att flytta SPF:s expedition.



SPF Karlskogas styrelse. *Främre raden från vänster: Leila Raudsaar, Anna Danielsson (nyvald ordförande) och Eva Öberg. Bakre raden från vänster: Gunnel Carlstedt, Gunn Andersson, Marianne Leijder, Thommy Sundberg, Gunnel Ringman, Per Nilsson och Jan Sjögren. Saknas på bilden gör Anders Lindbäck. Foto: Wiggo Öberg*



B O Söderberg underhåller.

Eva Öberg och Marianne Leijder informerade därefter om kommande program för vår förening innan B O tog över taktpinnen igen för att bjuda på bl.a. Lasse Berghagen, Chips, Pugh Rogefeldt, Chubby Checker, m.fl. Passande nog för årstiden kom melodin "Vintersaga" där undertecknad tänker på Jerry Williams medan andra troligen tänker på Monica Törnell när de hör denna melodi.

*Text: Eva Sandström
Foto: Jan Sjögren*



Kulturrundan 31 januari

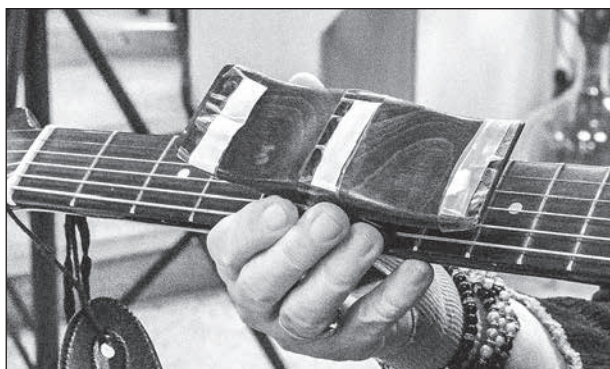
Onsdagseftermiddag på Solbringen fick ett 30-tal personer åter höra äkta makarna Christer och Christina Folkesson från Kumla.

Dagen bjöd på en bra blandning av musik. Vi fick bland annat höra världens mest tolkade melodi (det finns ca 3 000 inspelningar) av Paul McCartneys "Yesterday". Bobby Vees stora hit som i svenska i dansbandet Jan Öjlers version hette "Natten har 1000 ögon". Johnny Cash mannen som sades "sjunga som en stenkross. Många har säkert hört om hans konserter i fängelserna Folsom Prison och San Quentin. The man in black spelade in vid den konsert som gavs på Österåkersanstalten.

Efter fiket fick vi information om klaffgitarr och möjlighet att provspela detta musikinstrument. En av de som testade var Morgan Sjölander från kontaktservice som tillsammans med paret Folkesson spelade "Cottonfields". "I natt jag drömde"



Morgan Sjölander från kontaktservice provar att spela på klaffgitarr.



Här ser vi en närbild av klaffgitarrrens hals.



Christer och Christina Folkesson från Kumla gjorde ett uppskattat återbesök på Solbringen.

blev en allsång innan våra gäster sjungande tackade för sig.

Marianne Leijder informerade om kommande årsmöte.

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.

Ögonhälsa

Läste nyligen en medicinsk artikel som kallades ögonskola för äldre och fick en tankeställare att förmedla.

Vi tänker sällan på hur mycket vår syn kan påverka hela vårt dagliga liv, livskvalitet, självständighet, förflyttningsförmågan både inom- och utomhus. Vi är beroende av att kunna se hur/var vi går. Artikeln påpekar att det viktigt att fråga varje individ hur personen upplever sin synförmåga, går det att utföra vad jag vill/behöver i mitt dagliga liv? En försämrad synförmåga kan ge den enskilde, ”ett osynligt handikapp” som inte kan förstås av utomstående om vi tiger.

Besöket hos optikern talar om vad personen ser på tavlan och ögontrycket kontrolleras. Ett högt sådant kan bero på glaukom (grön starr) och många får ögondroppar utskrivna av ögonläkare för att sänka trycket. När diagnosen nyligen satts kan en tidig laserbehandling ge trycksänkning och ett ökat välbefinnande. Det finns 2 typer av grön starr med olika symtom: Vid akut glaukom är det drabbade ögat oftast rött, smärtar, ger suddig syn/dimsyn, ringar runt ljuskällor, (dessa kan förekomma vid andra tillstånd), illamående, kräkningar.

Öppenvinkelglaukom utvecklas under en längre period och kan bland annat ge följande symtom: Suddig syn, synfältsbortfall, svårigheter att se i mörker, huvudvärk, illamående, kräkningar, smärtor i hela kroppen, gångsvårigheter mm, symtom som inte alltid kopplas ihop med ögonen.

Det går, enligt artikeln att, i vissa fall, operera grön starr (glaukom) men jag vet inte hur vanligt förekommande detta är.

Vid grå starr (katarakt) är de vanligaste symtomen grumlig eller dimmig syn, är bara ett öga drabbat kompenserar ofta det andra ögat synbortfallet i det drabbade ögat, dubbelseende kan förekomma, ofta försämras nattseendet, ljuskänsligheten ökar vilket leder till större risk att bli bländad, (detta kan ske av andra orsaker) ljusbehovet ökar, ibland förekommer en halo (ring som kan vara av olika färg) runt ljuskällor. Vid denna diagnos ger linsbyte en förbättrad synförmåga på det opererade ögat. Ofta ser man bättre direkt efter operationen men ett visst dubbelseende/annorlunda färgseende kan förekomma under en tid. Operation görs på ett öga i taget och tiden mellan två operationer varierar från individ till individ. Ögondroppar behövs under en kortare period efter operationen.



Med felaktiga glasögon kanske du uppfattar en bil så här eller du kanske bara ser lyktorna.

En ögon diagnos säger ingenting om den enskilda individens praktiska synförmåga och samma gäller syntester. Vid bedömning är det viktigt att få kunskap om den enskilda individens behov. En synfältsdefekt som tar bort/minskar delar av synfältet kan vara besvärlig genom att en blick nedåt kan bli suddig eller svart vilket kan ge svårigheter att se en trottoarkant, hinder av olika slag vilket kan innebära en risk att snava, eller kanske rättare rädslan för att genom ett fall, ramla och skada sig mer eller mindre allvarligt.

Hur blir matintaget vid starr? Syns all mat eller är den ”borta”? Detta kan leda till risk för undernäring. Svårigheter att läsa en tidning, se priser i affärens hyllkanter. Tvingas du flytta då du inte längre kan köra bil och saknar kollektivtrafik/har långt till närmaste hållplats? Saknar du närtrafik/flextrafik? Har du slutat umgås med vänner, att ta dig till affären för att handla osv pga. sämre synförmåga.

Många är enligt artikeln rädda för att inte kunna se om det finns fläckar på kläderna och stannar hellre inne. Det finns de som inte använder rollator ”då de anser att en sådan är tecken på ålderssvaghet/hög ålder” enligt samma källa. Dessa personer väljer att stanna i hemmet med ett sviktande självförtroende, som orsakats av sämre synförmåga som kopplas till sämre balans och rädslan att ramla och skada sig.

Progressiva glasögon utomhus kan orsaka en sämre syn med ökad fallrisk då glasögonens läsdel sitter nertill, vilket kan ge ett synfältsbortfall. Separata inne- och uteglasögon (gärna solglasögon) kan vara en bra lösning vid vissa typer av ögonproblem.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Vetgiriga Veteraner 23 januari

50 år på 50 minuter



Vi fick inte bara höra prat och titta på bilder. Det blev en hyllning till Lasse Berghagen med Bengt Tingdahl på aukustisk gitarr och sång, Anders Carlsson sång.

Denna dag fick vi ca 60 personer i publiken på Solbringen besök av Karlskogasonen Anders Carlsson (när han var barn bodde familjen i Sandviken) och hans kollega Bengt Tingdahl. De var båda noga med att påpeka att deras nuvarande hemort är Hammarö, utanför Karlstad.

Anders var dagens huvudtalare och han underhöll oss i publiken genom att berätta om och visa ett stort antal bilder som tagits under hans 50 år inom SVT. Koncernen som när han började arbeta där hette Sveriges Radio, innebar många möten med ett stort antal kända kulturprofiler och resor runt om i världen. Bengt Tingdahl påpekade att han mer var på plats som en "sidekick" än en föreläsare.

Det blev en mycket intressant eftermiddag, trots lite tekniskt strul, vilket gav dagens tekniker Viggo Öberg jobb.

Det hördes många skratt från åhörarna och visst kände vi alla igen många av de personer som förekom på Anders fotografier. Delar av publiken hade besökt några av de platser som förekom på de olika fotografierna och vi kunde namnen på många av de TV-program som vi följt genom åren.

Eftermiddagen inleddes med att Eva Öberg hälsade alla välkomna och berättade hur imponerad

hon var över alla som vågat ge sig ut i dagens väder för att komma och lyssna till dagens programpunkt. Dagens talare hade flera av sina namngivna skolkamrater närvarande.

Eftermiddagen började 1967 när Anders sökte sig till en fotografutbildning och blev första reserv. En av de antagna eleverna hoppade av och Anders fick överta utbildningsplatsen och därmed en fast anställning vid SR som ingick i denna utbildning.

Den första kändisen han träffade var stumfilmsstjärnan Gloria Swanson som även var aktiv som filmproducent. Därefter har det blivit många inom film, musik, litteratur. Han vistades mycket på Korsnäsgården, en gård som ligger i närheten av Knutby och härifrån sändes under drygt 20 år många naturprogram med kända journalister och konstnärer som deltagare.

Han träffade under karriären artister som Lasse Berghagen, Zarah Leander, Ted Gärdestad, Agnetha Fältskog, Anni-Frid Lyngstad, Lill Lindfors, Alice Babs, Ann-Louise Hansson, Birgit Nilsson, Mats Paulsson och många fler.

Till de skådespelare han träffade hör sir Roger Moore (många med mig minns säkert honom från TV-serier som "Helgonet", "Snobbar som jobbar" och inte minst i filmer som James Bond).

Till de programledare han ofta träffade hörde Lennart Swahn, Nils Linnman, Ulf Schenkmanis, Bengt Alsterlind. De två senare sedan han börjat på SVT Karlstad.

Vår föreläsare reste världen runt och filmade på många kända och kanske mindre kända platser. Vi fick bl.a. se foton från Niagarafallen, Kenya, mellanöstern, Egypten, Sahara. Han var med på Tage Erlanders begravning i Ransäter, besökte flertal historiska platser som t.ex. Troja där han fotograferade "den ökända hästen" som Karl Gerhard en gång i tiden sjöng om.

Vi fick följa med till Solsta café och återuppleva stämningen därifrån och samtidigt ge Lasse Berghagen en hyllning genom sången "Farväl till sommaren" där vi i publiken ombads sjunga med till Bengt Tingdahls ackompanjemang på akustisk gitarr.



Anders Carlsson och Bengt Tingdahl bjöd Solbringens publik på både mycket och spännande TV-historia under 50 år. Som tack för detta överlämnade Eva Öberg varsin vacker tulpanbukett till herrarna.

Våra gäster blev avtackade med varsin orange-färgad tulpanbukett som de fick mottaga av Eva Öberg före dagens fikapaus med kaffe och wienerbröd. Sedvanlig lottdragning på våra inträdesbiljetter och information om de närmast kommande träffarna i SPF:s regi.

Innan föreläsningen började överlämnade vår redaktör det senaste numret av Månadsnytt, vilket blev uppskattat. Detta ger dagens gäster en möjlighet att läsa den här artikeln på nätet när vårt nästa nummer kommer ut.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

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!

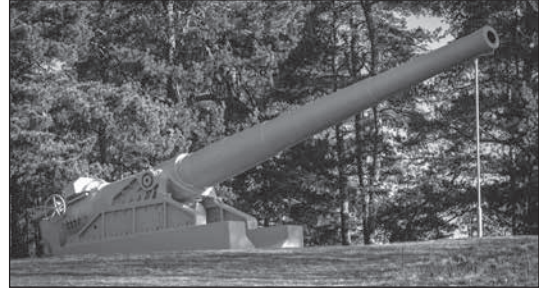


Ann-Catrine Gustafsson Ann-Sofie Wilhelmsson Åsa Andersson

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

Välkommen till mars månads **Vetgiriga Veteraner**

**Tisdag 19 mars kl. 14.30
i Solbringens Seniorrestaurang.**



På programmet



FÖRSVARSMAKTEN

Bergslagens artilleriregemente A9 återetableras i Kristinehamn

Vetgiriga Veteraner är stolta och glada över att kunna erbjuda er ett intressant och spännande föredrag med information om etableringsläget och även få svar på de frågor vi har.

Vi säger varmt välkommen till Stabschef **Lennart Svan**, A9 och Kommunikationschef **Viktorija Cassersten**, A9.

Mot bakgrund av ett osäkert omvärldsläge har Försvarsmakten fått i uppdrag att bygga ökad försvarsförmåga i Kristinehamn.

Ett helt nytt regemente skall byggas på Harberget i östra Kristinehamn och arbetet pågår för fullt.

Det skall ha uppnått sin fulla kapacitet 2030. Fram till dess bedrivs verksamheten i temporära lösningar. Bland annat kommer värnpliktsutbildningen för blivande artillerister att hållas i Villingsberg 2024-2030.

Anmälan senast måndag 18 mars 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 en mycket innehållsrik eftermiddag!

*Gunnel Ringman
Eva Öberg*

Månadsmöte

Tisdagen 5 mars kl. 14.30
i Solbringens Seniorrestaurang.

Program

Musikunderhållning med Inger Stähring-Holmberg.



Vi har en trevlig samvaro med kaffe, bröd och lotterier.

Anmälan senast måndag 4 mars kl. 11.30 till exp. tel 073-977 37 06 eller e-post karlskoga@spfsenioreterna.se.

Välkomna!

*Valter Jehrn
Marianne Leijder
Anders Lindbäck*

Inger Stähring-Holmberg

Till månadsmötet i mars kommer Inger Stähring-Holmberg. En ny och spännande bekantskap där undertecknad fått höra många positiva omdömen. Vem är då denna Kumlakvinna? Svaret är att hon är pensionerad lärare med 45 års undervisning i svenska och spanska med huvudämnet musik. Har varit ansvarig för kör och musical på Kumla byskola. 1951 började hon spela i bandet "Tre tjejer" som sedan flera år och en person mindre heter "Två tjejer". Inger spelar där gitarr men mest saxofon, bandet spelar covers. Framför allt från 50, 60 och 70-talet. Men även en och annan nyare dänga. Pop, schlager, country, Taube. Hon har lett allsång. Hon har lett en musicalstudiecirkel, ett fenomen vi kanske får höra något om. Hon har varit ute och spelat på olika ställen i Studieförbundet Vuxenskolans regi. Hon har deltagit i "Musik i vården" bland annat i vår stad, underhållit på en mängd möten med olika seniororganisationer runt om i länet mm. Personligen tycker jag det låter som en mycket intressant bekantskap så jag hoppas vi ses den 5 mars i Solbringens matsal.

Eva Sandström

FÖR HELA LIVET

Kanske förknippar du oss med begravingar, men vi på Götmars brukar säga att vi finns för våra kunder hela livet.

FAMILJEJURIDIK

Juridisk rådgivning är en stor del av vår verksamhet. Genom ett personlig möte ringar vi in vad du behöver hjälp med så att vi kan hjälpa dig så bra som möjligt. Boka ett möte så träffas vi och går igenom just dina förutsättningar!

BEGRAVNING | LIVSARKIV

Vi kan hjälpa dig att skriva ett Livsarkiv där du sammanställer sådant som dina nära och kära en dag måste få klarhet i när du inte längre finns. Hos oss får du även en personlig begravningsrådgivare som hjälper dig skapa ett fint och personligt avsked.

Karlskoga 0586-301 18
Degerfors 0586-404 57
JOUR DYGNET RUNT
www.gotmars.se



GÖTMARS
FÖR HELA LIVET

Planerade resor under året

Museiresa med alternativ fredag 22 mars

När våren kommer får vi lust att resa igen och se något annat än vårt älskade Karlskoga. Vårens resa går till Karlstad och Brigadmuseet eller Sandgrund med Lerins tavlor och Värmlands museum.

Bussen kommer 12.30 till Bergmästaren, 12.45 till Solbringan, och 13.00 till Nickkällan. Vi åker först till Sandgrund och släpper av de som vill besöka Lerinmuseet.

Lars har bytt ut många tavlor sedan vi var där för två år sedan och dessutom visas alla hundtavlor som Lars har samlat på sig under många år. Inträde 100 kr. Bussen kommer tillbaka kl. 16.00, så det finns tid att gå runt bland planteringarna vid stranden av Klarälven eller köpa en kopp kaffe i Värmlands museum och se några av de intressanta utställningar som finns nu i vår. Denna resa kostar 200 kr för bussen. Inträdet 100 kr betalas av var och en.

Brigadmuseet är ett militärt upplevelsemuseum för alla och resan kostar 350 kr. Då ingår inträde 80 kr och en proffsig guidning på 90 min, fylld med personliga anekdoter. Enligt info, genomsyras alla utställningar av interaktivitet. Det finns få montrar och det mesta får man röra vid och utforska med alla sina sinnen. Museet tror på att det är genom att testa själv som man lär sig nya saker bäst oavsett ålder. 1945-1981 är tiden det handlar om. Visst verkar det intressant! Det finns hissar till alla våningar och det finns även ett mysigt café.

Hemkomst beräknas omkring kl. 17.00. Priset är 200 kr eller 350 kr. Kaffe ingår ej. Anmälan senast 14 mars till expeditionen tel. 073-977 37 06 eller e-post karlskoga@spfseniorerna.se.

Njutningsresa fredag 24 maj

Den 24 maj åker vi till Stjernerunds vackra slott nära Askersund. Vi vandrar runt i den vackra slottsparken omgiven av vatten på tre sidor. Den som vill kan gå in i slottet och vara med på en guidad tur för 100 kr. Det finns också ett slottscafé nere på bryggan, bara att äta och njuta.

Vi åker vidare till Stjernerunds gårdsbutik. Där finns varor från kringliggande gårdar förutom egen produktion.

Nästa stopp blir favoriten Kumla Sjöpark. Där kan vi vandra omkring i den stora parken bland planteringar och statyer men också se vårplantningen runt växthuset och sitta på uteserveringen och njuta av sjöutsikten.

Mer information om njutningsresan i nästa Månadsnytt.

Äventyrsresa till Brattforsheden fredag 23 augusti

(Ev. ändras datum beroende på program.)

Jag ser verkligen fram emot den här resan. Äntligen ska jag få åka bandvagn på Brattforsheden med fält 16 som utgångspunkt. Det är ett gammalt hemligt krigsflygfält som sedan 2003 är ett kulturreseervat. Fältet anlades när andra världskriget bröt ut och kamouflerades så att det skulle se ut som en stor åker. Militär verksamhet upphörde, men en landningsbana och en del militära byggnader finns kvar. Kulturreseervat har till syfte att bevara ett värdefullt kulturlandskap.

Jag blir helt lyrisk av att titta på bilder från Brattforshedens fina tallskog där vitmossan lyser mellan stammarna med ringlande stigar som inbjuder till njutningsfulla promenader.

Efter att ha tittat på förra årets program finns flera aktiviteter jag vill göra men helst en långtur i bandvagn med chaufför och guide som visar sevärdheter i naturen och berättar om folk och händelser som ägt rum.

Det finns naturligtvis ett café som bl.a. är känt för goda våfflor och där man bara kan "hänga" och lyssna på" de som varit med när det begav sig." Mer information i nästa Månadsnytt.

Under hösten: Matresa

Vi planerar en matresa i september.

Om någon vill komma med förslag på ett eller flera mysiga ställen att besöka så hör av er till britt.strinnholm@live.se.

Britt Strinnholm för resegruppen

Almanacka för kommande aktiviteter

Om ej annat anges sker dessa i Seniorrestaurangen 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 27 februari	Äta bör man. Lunch på Restaurang Pärltuppen klockan 13.00. Se annons på sidan 2.
Onsdag 28 februari	Kulturrundan kl. 14.30. Solbringens: Christer Bergsten , Nickkällan: Christer och Christina Folkesson , Bergmästaren: Jorma Ehnvik , Söderkyrkan: Titti Hansson . Kulturrundan är ett samarrangemang mellan: Kontaktservice (artistbokning), svenska kyrkan (ordnar kaffe och bröd), PRO och SPF Seniorerna står som värdar (ansvarar för kaffeserveringen).
Tisdag 5 mars	Månadsmöte kl.14.30. Inger Stähring-Holmberg kommer och underhåller oss. Se information om henne på sidan 10.
Tisdag 19 mars	Vetgiriga Veteraner kl.14.30. Bergslagens artilleriregemente A9 återetableras i Kristinehamn. Stabschef Lennart Svan, A9 och Kommunikationschef Viktoria Cassersten, A9 informerar om vad som är planerat att ske den närmaste framtiden på regementet.
Onsdag 20 mars	Kulturrundan kl. 14.30. Solbringens: Titti Hansson , Nickkällan: Ahlin och Thunberg , Bergmästaren: Christer Bergsten , Söderkyrkan: Christer och Christina Folkesson .
Fredag 22 mars	Museiresa där man kan välja mellan olika alternativ. Läs mer om tider, alternativ, priser och anmälan på sidan 11.
Tisdag 26 mars	Äta bör man. Denna gång på Restaurang Hugo . För mer information se annons på sidan 2.
Tisdag 2 april	Månadsmöte kl.14.30.
Tisdag 16 april	Vetgiriga Veteraner kl.14.30.
Onsdag 24 april	Kulturrundan kl. 14.30. Solbringens: B O Söderberg , Nickkällan: Christer Bergsten , Bergmästaren: Christer Folkesson med 2 av sina musikaliska systrar , Söderkyrkan: Ahlin och Thunberg .
Tisdag 14 maj	Månadsmöte kl.14.30 (OBS! Ändrat datum).
Tisdag 24 maj	Njutningsresa till Stjernsunds slott, gårdsbutik och Kumla Sjöpark. Mer information om denna resa kommer i Månadsnytt nr 3.