



Månadsnytt

Årgång 29 – Nr 1 – Januari 2013

Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen

35-årsjubileum



Vid jubileet festade deltagarna på både landgång och tårta. Läs mer på sidorna 4-5.

**Ingrid Jansson
berättar om
Träffen på
sidorna 6-7**

**Läs om en
intressant
resa i USA
på sidan 13**

**Läs på sidan 14
om pensionären
som ekonomisk
resurs**

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt tisdagen den 19 februari.

Distribution fredagen den 1 mars.

Tisdag 5 februari kl. 14.00

Årsmöte. Rävåskyrkans samlingssal.

Rhythm Art Duo – Fredrik Duvling och Daniel Berg, slagverk.

Se notis! Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 4 februari. kl. 11.30.

Måndag 11 februari kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Torsdag 14 februari kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Tisdag 19 februari kl. 14.00

Vetgiriga veteraner. Rävåskyrkans samlingssal.

Birgitta och Allan Hede – en bildberättelse om Anderna och Inkariet.

Se notis! Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 18 februari.

Måndag 25 februari kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdag 5 mars kl. 14.00

Månadsmöte. Rävåskyrkan.

Roine Lindström och Dixie Eriksson – Jeremias i Tröslösa. Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 4 mars.



**Våra arrangemang
sker i samarbete
med**



OBS!

**Meddelande om Månadsnytt
Februarinumret kommer 1 mars**
(Manusstopp är därför den 19 februari)

OBS!

Medlemsavgift för 2013

Du får inbetalningskort för medlemsavgiften tillsammans med detta nummer av Månadsnytt!

Kom ihåg att betala den snarast!

**Vi hälsar följande nya
medlemmar välkomna**

Siv A-M Andersson, Skolgatan 49
Marie och Ronald Eklund, Annavägen 1
Kristina Erlandsson, Groddvägen 7
Solveig Funke-Nilsson, Sjöåsvägen 11
Eero Kumpumäki, Selkroksvägen 60
Sylvia och Pär Landgren,
Prästgårdsvägen 4, Åtorp
Dan Lundgren, Selkroksvägen 6
Jan-Erik Persson, Groddvägen 7
Birgitta Wagnsson, Värmlandsvägen 9 B

Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:
Annonser:
Kansli och expedition:

Föreningens ordförande:
Föreningens sekreterare:
Föreningens kassör:
Föreningens hemsida:
Föreningens PlusGiro:
Föreningens Bankgiro:
Tryckning:

Kajsa Werner, tel 072-277 99 39. E-post: kajsa.werner@folkbildning.net
Birgitta Hede, Roland Ekelund och Majken Lasson. E-post: m-nytt@spfkarskoga.se
Marie-Louise Naucér, tel 545 84. E-post: naucer@surfpost.se
SPF, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.
E-post: spfkarskoga@telia.com Öppen vardagar kl. 10-12.
Kajsa Werner, tel 072-277 99 39. E-post: kajsa.werner@folkbildning.net
Per Aspeli, tel 537 81. E-post: per.aspeli@hotmail.com
Leila Raudsaar, tel 181 01. E-post: leila@raudsaar.com
www.spfkarskoga.se E-post: christer@lasson.st
94 41 25-4
5715-5640
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden har ordet

Häromdagen såg jag en dokumentär på TV, som hette "Filmen som inte blev av".

Den var skapad av Lars Lennart Forsberg, prisad regissör av dokumentärer och spelfilmer. Han avled för ett år sedan av cancer medan han höll på med filmen, som också kallas "Pensionärerna". I den intervjuade han elva personer som just avslutat eller håller på att avsluta sitt yrkesliv och bli pensionärer. Han ville veta vad en människa känner när hon lämnar sitt yrke och går i pension. Han var ju själv i samma situation eftersom han var cancer-sjuk och troligen inte skulle orka göra fler filmer.

De intervjuade har haft olika yrken: en man har varit sjökapten i 45 år och står vid havet och tittar långtansfullt på stora fartyg som går förbi och saknar sjölivet "så in i Norden". Hans fru är präst och säger att hon alltid kommer att känna sig som präst. Nu har hon fått ett erbjudande från Svenska kyrkan om att ta ett vikariat som präst i Hamburg, och det har hon accepterat, men hon talar om "min" församling och "mina" medarbetare, hur ska det gå för dem nu, när hon försvinner? Hennes man följer med till Hamburg för att hjälpa till med datorer och annat. Kan han få jobb? Kanske. I andra länder kan man vara sjökapten fast man är äldre, i Sverige bör man vara 35 år, säger han.

En läkare kommer ut från en operationssal, han är käkkirurg och har gjort sin sista operation, men verkar inte alltför dystert inför pensionärlivet. Det gör heller inte den andre läkaren i gruppen, han ser lugnt fram emot tiden som pensionär.

En kvinnlig universitetsrektor grubar sig över att lämna arbetet och vill fortsätta att arbeta med utbildning. En kvinnlig landstingsdirektör har det också svårt med framtiden. Hon säger sig ha varit arbetsnarkoman och helt uppfylld av sitt jobb och känner sig tom invärtes. Vad ska hon nu fylla livet med? Det är lättare för en kvinna i gruppen som är konstnär, hon ska fortsätta att måla.

En kvinna, vars yrke inte framgår, är troligtvis gift med någon av männen. Hon säger: "Nu ska vi sätta en guldkant på livet, vilket vi inte kunnat göra förut!" Någon säger: "Nu får man byta ut portföljen mot golfbagen!"



Jag gjorde vissa reflexioner när jag tittade på filmen. För en del var det problem hur man skulle fylla sin tid som pensionär, men ingen talade om resor. Och jag tror att jag hörde något om ideellt arbete, men jag är inte säker. Filmen blev inte slutförd av Lars Lennart Forsberg. Han hann avlida innan dess och andra filmare fick gå in och göra den klar.

Hur tyckte ni det var att avsluta yrkeslivet?

P.S. Programmet finns på SVT.se/Play.

Kajsa Werner

Red:s kommentar:

Svara gärna till M-Nytt på Kajsas fråga.



SPF Karlskoga Ordinarie årsmöte

5 februari kl. 14.00

i Rävåskyrkans kyrksal

Program

Välkomsthälsning

Kajsa Werner, ordförande

Parentation

över avlidna medlemmar:

Pastor Robert Bådagård,
Kjell Selander och Siv Kanon

Psalmerna "Härlig är jorden" sjungs unisont

Årsmötesförhandlingar

Avtackningar

Musikunderhållning av Rhythm Art Duo:

Fredrik Duvling och Daniel Berg

Kaffe i Mariasalen, Lotterier

SPF Karlskoga firade 35-årsjubileum



Ett festligt kaffebordet med landgång och tårta.

Vi var ca 120 medlemmar som samlades i teatersalongen i Nya Folkets hus den 23 november.

Kajsa Werner hälsade alla välkomna och berättade en del om jubileet. En planerad jubileumsskrift förvandlades till en serie artiklar i Månadsnytt, som just nu pågår.

Kajsa överlämnade ordet till Ingrid Jansson som är den av våra nuvarande medlemmar som har det absolut längsta perspektivet bakåt. Ingrid var ordförande 1993 - 1996. Hon har engagerat sig mycket i föreningens historia och gav oss en hel del återblickar. Längre fanns ingen lokal och mötena hölls på diverse olika ställen.

Ingrid har engagerat sig mycket i Träffenlokalen ända från starten och berättade en del om den.



Ingrid Jansson.

Hon berättar mer i en separat artikel i detta nummer av Månadsnytt.

Övriga tal och uppvaktningar redovisas i slutet av referatet.

Vi bjöds sannerligen också på storstilad underhåll-

ning. Vår alldeles egen storsångare Kent Lundberg med sin duktiga ackompanjatör Sören Ågren från Degerfors hade satt ihop ett mycket omväxlande program.

Vi fick höra svenska visor, musikmelodier, en hel del ur Elvis Presleys repertoar som ju har blivit något av Kents specialitet och mer därtill. Det är inte lätt att lyfta fram något framför allt annat. Ett par höjdpunkter var Anthem ur Chess och Music of the Night ur Fantomen på Operan. Amazing



Kent Lundberg framförde Anthem ur Chess med stor inlevelse.

Grace på panflöjt kan också nämnas. Och som kronan på verket kom naturligtvis Värmlandsvisan.

Men vi får inte heller glömma raden av gratulanter.

Distriktsordföranden Roland Edlund höll ett kort och kärnfullt tal till oss. Han kommenterade särskilt att vår förening har så mycket av sin historia bevarad. Många föreningar har i stort sett ingenting sådant.

I sitt tal betonade han några områden där han menade att man inte kan säga att det inte finns pengar: skola, vård och omsorg måste pengarna räcka till.

Om jag t.ex. anser att TV och datoruttag ska finnas på mitt rum på äldreboendet så ska jag få ha det. (Jag kanske inte vill se samma program som alla andra.) Med en drastisk formulering kommenterade han frågan om att få gå ut varje dag. "Får jag inte det så konverterar jag till häst." Det finns som bekant bestämmelser om hur hästar ska ha det, beträffande både utevistelse och sällskap.

Som present överlämnade Roland Edlund ett bevis på en gåva till Nyckelfonden (Stiftelsen för

Medicinsk Forskning vid Universitetssjukhuset i Örebro). Ett mycket bra initiativ tyckte vi nog alla.

SPF uppvaktades också av kommunalfullmäktiges ordförande Anders Olsson med tal och present (vacker keramikskål från Kruk-
makargården).

Två representanter från PRO, Carl-Axel Hedvall och Gunnel Forsberg, uppvaktade jubilarerna med en vacker orkidé.

Efter uppvaktningar och den fantastiska underhållningen var det dags för oss att förflytta oss till källaren där kaffeborden stod dukade. Den här gången slogs det på lite extra med både landgång och tårta. Det ska ju märkas att man firar jubileum!



Roland Edlund gratulerade och höll tal.

*Text: Birgitta Hede
Foto: Jan-Erik Averås*



*Vi finns, om
du behöver oss!*

Med personligt engagemang
präglad av omtanke och
valfrihet, hjälper vi dig med
allt som rör en stilfull och
värdig begravning.

Varmt välkommen !

Värmlandsvägen 2
Karlskoga
Tel: 0586 - 534 10

FONUS
Jour dygnet runt • fonus.se

Var finns ditt testamente?

Tyvärr försvinner ofta testamenten. Hur blir arvsfördelningen då? Förvarar du det hos oss garanterar vi att det kommer fram.

Vi hjälper dig, för en tryggare vardag.

Värmlandsvägen 2, Karlskoga.
Tel 0586-545 72.




Famijlens jurist
www.famijlensjurist.se



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

Artikelserie:
SPF Karlskoga
35 år

Ingrid Jansson berättar: Minnen från SPF-Träffens tillkomst

Efter att SPF Karlskogaföreningen bildats hösten 1977 dröjde det inte länge förrän man började fundera på att skaffa en egen föreningslokal och om kommunen i så fall skulle kunna hjälpa till. Önskningarna gick i uppfyllelse redan 1978 då man fick tillgång till Anders Ersgatan 10. Där fick man använda ett rum och kök, som man fick dela med Rädda Barnen.

Den nya lokalen användes som expedition och en plats för medlemmarna att umgås i. När föreningen ökat rejält i medlemsantal kom önskemål fram om en större lokal. Detta gick i uppfyllelse genom att Servicehuset Solbringen erbjöd lokal för en ny expedition men behov av lokal att umgås i kvarstod, och röster fortsatte att höjas för en ny sällskapslokal.

I början av hösten 1994 fick Alf Bande höra att en källarlokal på Hotellgatan 10 skulle bli ledig. Det var tre rum, ett litet pentry och två toaletter. Styrelsen beslöt i oktober att höra sig för om lokalen och fick ett positivt svar om att få hyra den. Den planerades då vara klar till i början av februari året därpå. Lokalen hade i ett tidigt skede varit förskola och senare samlingsplats för en motorcykelklubb, som i hög grad satt sin prägel på den. Främst var det färgerna som var extrema. Allt var målat i mörka, mättade färger, framför allt i mörkbrunt och knallgult. Det behövdes en rejäl renovering.



Ett gäng glada byggarbetare tar igen sig en stund.

Som tur var fanns det händiga och kunniga personer i föreningen och snart var reparationerna i full gång.

Herbert Einarsson, Olov Aronsson, Olov Stråth, Uno Breij, Erik Bodin, Bertil Källberg, Per Arne Peterström, Robert Nilsson, Sven Olsson, Tore Leander, Lennart Pepa, Arne Asplund och Isak Skagerstam ställde genast upp och arbetade regelbundet. Sammanlagt beräknades de ha lagt ner 327 halva dagars arbete. Man kom överens om att väggarna i det stora rummet skulle få panel på undre halvan och tapet ovanför. Skåpen var väggfasta men de skulle målas och lackeras om.



Per-Arne Peterström rollar av hjärtans lust.

Först hade man alltså tänkt sig att allt skulle vara klart till den första februari, men så blev det inte. Från förskoletiden var det stora rummet uppvärmt genom rör i golvet, och när vi började tänka på invigningsdatum drabbades vi i stället av vattenläckage. Det var bara att bryta upp golvet, skaffa torkapparater och börja reparera igen. Därefter var det dags att planera den lösa inredningen såsom möbler, porslin, kaffebryggare m.m. Möbler fick vi från olika håll billigt eller som gåvor. Sammanlagt kunde föreningen tacka tolv sponsorer, nämligen AB Bjelkes, Allbyggaren, HEBAB AB, Hallbergs Färg, Swemax, Fredriksdals lackering AB, Synsam, Zari mode AB, Ola inredningar AB, nuvarande Swedbank, Karlskoga församling och Karlskoga kommun.

När arbetet hunnit så långt utlystes en tävling om namn på lokalen. Av ett 50-tal förslag vann "SPF-Träffen". Vinnarna var Ragnar Engström och Marianne Bevenram.

Invigningen bestämde till den 22 februari 1995, och då kunde föreningen bjuda in till en helt renoverad och handikappanpassad lokal, t.o.m. försedd med hörslinga. Föreningens damer bildade då ett nytt arbetslag, som bl.a. bakade 300 bullar och minst lika många kakor av två sorter och dessutom tunnbrödsrullar med hamburgerkött och pepparrotsgärde samt pain riche, urgröpta och fyllda med ost och oliver. Bland de flitiga damerna märktes Astrid Andersson, Valborg Aronsson, Kerstin Baggström, Marianne Bevenram, Britta Einarsson, Berit Ekdahl, Ulla Johansson, Britta



Föreningens ordförande Ingrid Jansson invigningstalar.

Källberg, Inga Leander, Anna Nilsson, Ann Olsson, Karin Pepa och Asta Sejlitz.

Invigningen skedde i två dagar, den 22 och 23 februari, i två olika pass varje dag, det första klockan 10 - 12 och det andra klockan 13 - 17. Till det allra första hade gäster inbjudits från de politiska partierna, kommunen, olika föreningar och Sparbanken (Swedbank), och man planerade då för ca 75 personer. Även vid de senare tillfällena var det "fullsatt".

Studieförbundet Vuxenskolan hade under några år delat ut ett stipendium till någon person, som bidragit till ökad studieverksamhet, och år 1995 tillföll priset bygglaget som renoverat och iordningställt SPF-Träffen. Man frångick principen att en enda person skulle få priset och motiveringen var, att lokalen skulle bidra till ökad kultur- och studieverksamhet. Prispengarna användes till att ordna en fest i den nya lokalen för alla reparatörerna med respektive.

Så här i efterskott kan vi med tacksamhet konstatera, att Träffen varit till stor nytta för föreningens verksamhet, och vi hoppas att den skall få fortsätta att vara en samlingspunkt i många år till.

Ingrid Jansson

Jag har länge kunnat förbättra din syn Nu vill jag hjälpa dig att behålla den



Visste du att så många som 500 000 personer i Sverige bär på någon av de stora ögonsjukdomarna åldersförändringar i gula fläcken, glaukom (grön starr) eller diabetesretinopati? Samtliga av dessa sjukdomar - som främst drabbar äldre och diabetiker går att behandla. Om de upptäcks i tid.

Ögonhälsoundersökningen består av

- Anamnes/patienthistorik
- Synfältundersökning
- Synundersökning
- Ögonbottenfotografering
- Ögontrycksmätning
- Bedömning av ögonläkare
- Ögonrörelse-och samsynundersökning
- Eventuell remiss till ögonläkare

Öka dina chanser till en fortsatt god syn och ögonhälsa hos oss

Boka tid för ögonhälsoundersökning nu!

Lundströms Optik

Kungsvägen 33, Karlskoga
Tel 530 64

Nu 595:-

ord pris 795:-, t.o.m 28/2.



Synhälsan

SPF har planerat följande resor och aktiviteter:



Vinprovning **Fredag 15 februari.** **Pris: 160:-**

På grund av för få deltagare till vinprovningen i januari, flyttar vi den nu till den 15 februari.

Den här gången blir det vita viner. Gunnel Schenk, som skrivit böcker i ämnet kommer och berättar om olika druvor och förslag på vad man kan äta till de olika vinerna. Hon kommer också att visa bilder från vinproduktionen i Alsace.

I priset ingår provning av vitt vin med små smakbitar till.

Plats: Bridgeklubbens Lokal (f.d. Lions lokal), Värmlandsvägen 8 B.

Anmälan senast den 8 februari till Marianne Cornelid, tel. 505 98, 070-316 64 65 eller Siv Kanon, tel. 513 57.

Chess på Göteborgsoperan utgår, eftersom deltagarantalet var för litet.

Lerbäckers Teater **"Spiken i kistan"**

Fredag 8 mars. Pris: 710:-

Johan Gille och Peter Nyström har skrivit en fantastiskt skruvad fars, som bjuder på förväxlingar, snurrigheter och fler överraskningar än du någonsin kan ana.

En hejdlöst rolig kväll med nyskriven komedi. I priset ingår: Buss från Karlskoga, biljett till föreställningen och en tre-rättersmiddag.

Möt våren i New York! **16 - 23 april**

New York är staden som aldrig sover. Staden är full av sevärdheter, museer, Central Park, fantastiska restauranger, Harlem, Ellis Island, teatrar m.m. Det enorma utbudet av kultur, nöjesliv, historia, parker m.m. gör att alla generationer kan hitta "sitt New York".

Om någon är intresserad, finns det möjlighet att få följa med. Anmälan bör då ske snarast!

För mer information om resan - ring Marianne Cornelid.

"Ut i det blå"

Torsdag 23 maj. Pris: 460:-

Här behöver du inget veta mer än att det kommer att bli en härlig resa i vårens tid.

I priset ingår: Bussresa, mat, kaffe och guidning.

Teater Nolby – **Figaros bröllop**

Lördag 27 juli.

Ytterligare information kommer i nästa nummer av Månadsnytt!

Opera på Skäret **Barberaren i Sevilla**

Lördag 17 augusti. Pris: 1.210:-

Operan, som utspelar sig i 1750-talets Sevilla, räknas som ett av operahistoriens mest älskade verk.

I priset ingår: Bussresa, biljett till föreställningen, tvårätters lunch inkl. måltidsdryck och kaffe.

Kommande föreställning **Oscarsteatern:** **30-årsfesten med** **Galenskaparna** **och After Shave**

Torsdag 14 november kl. 19.30

Alla matinébiljetter är uppbokade t.o.m. december. För att vi ska ha någon chans att få behålla biljetterna, måste vi bestämma oss snarast!!

För mer information om resorna,
kontakta Marianne Cornelid,
tel 505 98, 070-316 64 65
eller Siv Kanon, tel 513 57.

Anmälan till resorna kan göras
till Marianne Cornelid.

Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 19 februari kl. 14.00
i Rävåskyrkans samlingssal.

Program:

Birgitta och Allan Hede –

En bildberättelse om Anderna och Inkariet

Allan inleder med att berätta om Anderna och dess speciella natur. Efter kaffet berättar Birgitta om Inkariet och Machu Picchu.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast dagen före. Välkomna till en intressant och lärorik eftermiddag.

Kjell Selander

Övriga möten under våren:

Tisdagen den 19 mars kl 14.00.

Torsten Rönn och Gunilla Grafström –
En vårresa till Belgien och Holland.

Tisdagen den 16 april kl 14.00

Sten-Åke och Katarina Pettersson –
Rapport från Gambiaprojektet.

Äta bör man . . .

Skulle DU vilja äta lunch med oss?



Vi tror att det är många som liksom vi tycker det är trevligt att sitta och äta tillsammans i lugn och ro.

Därför föreslår vi, att alla som har lust träffas på **restaurang Gastro** (Torget 2) **torsdagen 21 februari, omkring kl 13** när den värsta ruschen är över.

Lunchbuffén serveras fram till 14 och därefter stängs dörrarna. Vi sitter kvar tills vi har ätit färdigt.

Pris för buffé med två varmrätter, dessert, måltidsdryck och kaffe **89 kr.**

Anmäl intresse och ev. behov av skjuts till exp. tel. 302 40 **senast 19 februari.**

Om detta slår väl ut, återkommer vi nästa månad med ett nytt lunchställe.

Ingalill Ericson och Ulla Forsling

Våren 2013

KARLSKOGA
KONSERTFÖRENING

- Söndag 13/1 kl. 18.00 i Bregårdsskolans aula.
Trettondagkonsert
Norden möter Wien
Wermland Opera orkester och solister.
Dirigent: Anders Nilsson - Solist: Germund Larsen
- Söndag 10/2 kl. 14.00 på Björkborns herrgård
Kammarmusik på Alfred Nobels Björkborn
Ett möte mellan Tangon och Brahms
Torbjörn Rapp, cello - Mauricio Carvalho, piano
- Lördag 9/3 kl. 16.00 i Rävåskyrkan
Nordiskt ljus
Karlskoga SymfoniOrkester
Solist: Katarina Andreasson, elfiol/fiol
Dirigent: Torbjörn Nilsson
- Lördag 27/4 kl. 18.00 i Bregårdsskolans aula
Calling You
Rigmor Gustafsson med trio möter
Karlskoga SymfoniOrkester
Dirigent: Jerker Johansson
- Onsdag 5/6 kl. 19.00 på Björkborns herrgård
Kammarmusik på Alfred Nobels Björkborn
Så himmelskt vackert
Nobelkvintetten och Gloria Joyce Burt, harpa
- Torsdag 13/6 kl. 19.00 vid Björkborns herrgård
Kammarmusik på Alfred Nobels Björkborn
Badortsmusik från Bohuslän
Svenska klarinettsextetten
- Fredag 28/6 kl. 20.00, Saxå herrgård
Saxå kammarmusikfestival
Serenadmåltid i brukspatron Berggrens anda och
Serenadkonsert i kandelabarnas sken
Buss från Karlskoga busstation kl. 18.30, åter ca 24.00

I ny regi!



Centralplan 2, Karlskoga • 0586-371 05

Cafét med hembakat och hemlagat.
Vi serverar även lättare luncher
som t.ex. paj och soppa.

**Ta med annonsen så får ni köpa
kaffe och mjuk kaka för 35 kr.**
(Ord. pris 44 kr). Gäller under februari.

Öppettider:

Vardagar 10.00 - 18.00 • Lördagar 10.00 - 15.00

Välkomna in i en gammaldags miljö!

Patricia med personal

Rapport från Kommunala Pensionärsrådet, KPR

Arbetet i förvaltningarna börjar med tillbakablick på 2012 och kommande utmaningar 2013. För socialförvaltningens del är det försörjningsplikten som ökar, bemanningen för demenssjuka ändras i lagstiftningen, den demografiska utvecklingen visar att vi lever längre. I december var det 13 personer som var över 100 år i vår kommun.

Avgifterna för vård och omsorg har ökat lite. Basbeloppet är 44 500kr för 2013. Minibeloppet för ensam höjs med 56 kr till 5023. Minibeloppet för makar höjs med 48 kr till 4245. Maxtaxan höjs med 20 kr till 1780 och timtaxan med 20 kr till 315.

Demensteamet informerade om sina arbetsuppgifter bl. a.

- samverka med primärvård och minnesmotagningen på lasarettet
- medverka vid utredning och uppföljning av demenssjukdom
- stödja och informera den enskilde och dennes anhöriga
- förskriva kognitiva hjälpmedel
- medverka till att fastställa vårdnivå (dagvård, hemtjänst, boende)
- utbilda/handleda anhöriga
- stödja/handleda/utbilda personal
- vara uppdaterad på aktuell forskning inom området.

Maria Motin från **Kultur- och föreningsförvaltningen** informerade om användningen av olika lokaler i kommunen. KPR önskade få ytterligare information om tillgängliga föreningslokaler.

Folkhälsoförvaltningen bjöd in Matrådet till Brätenskolans restaurang 4 december. Även presen var inbjuden. Pensionärer har möjlighet att äta lunch i skolrestaurangerna på Karlberg och Bråten mellan 11.00 – 12.30 till och med 5 juni. Därefter sker utvärdering. Kostnaden för lunchen är 55 kr, kaffe och kaka ingår. Kontant eller med matkupong.

Matrådet hade återigen provsmakat matlådor. Valfri dag under vecka 48 hämtades matlåda på Torpdalen. Sammantaget var alla nöjda med matlådan, både smakligt och rikligt.

Det provades lunch 3 olika dagar - paltbröd och fläsk, apelsinfisk och köttgryta. Fisken och köttgrytan var mycket goda och rikligt tilltagna. Paltbrödet var bra men fläsket smakade inte bra. Övriga synpunkter som framkom var att lådan var svår att öppna. Äldre vill ha mycket sås till maten. Underlättar om man t.ex. vill mosa maten. Viktigt att lägga upp maten på tallrik. Tydliga instruktioner för uppvärmning på spis, ugn eller mikrovågsugn.

Torpdalens kök kommer att byta lokaler under 2013. Bergslagsskolans gamla kök ska anpassas till Torpdalens verksamhet.

En dag i veckan har det serverats två rätter på Nickkällan. Samtliga 100 som svarade vid utvärderingen var nöjda. Kökschefen har inte noterat någon kostnadsökning.

***Britt-Marie Danielsson**
Ledamot i KPR*



ROTARYS LÄKARBANK RÄDDAR LIV

Läkarvård + hälsoutbildning + rent vatten = friskare människor som kan bygga sin framtid.

Vi tar ditt bidrag från start till mål. PG 90 04 72-2, BG 900-4722

Karlskoga Rotaryklubb och Karlskoga Nobel Rotaryklubb

Fria ord



Vad händer med SPF:s möten?

Varför Missionskyrkan (Rävåskyrkan)?

Undertecknad som är en mångårig SPF-medlem har med en dåres envishet försökt få de styrande att flytta tillbaka månadsmötena till Källaren i Nya Folkets Hus. Där var det ofta minst ett 100-tal medlemmar vilket man kan se på bilder därifrån och då var det dessutom färre medlemmar i föreningen. Numera är det ofta bara omkring ett 30-tal besökare på mötena i Missionskyrkan/Rävåskyrkan. Vad kan det bero på? Ja, flera med mig kanske inte känner sig hemma i en frikyrkosal, andra yngre pensionärer förväntar sig kanske trevligare och intressantare program. PR och lite mer påkostade möten kan också bidra till bättre besöksiffror i en annan lokal.

Notera anslutningen till Humanistiska förenings möten på Solbringen. Där är det mestadels fullsatt och lapp på luckan.

Träffen var en pärla

Lördagsträffarna på Träffen på Hotellgatan som förr var en välbesökt och populär mötesplats har nu tyvärr för tillfället på grund av brist på funktionärer upphört med sin verksamhet. Ansvariga Majken Lasson som förnämligt hade ansvaret för verksamheten i 5-6 år fick vid årsmötet tyvärr ingen avlösning på posten.

Man kan tycka att det är underligt att man i en förening med drygt 1300 medlemmar inte kan lyckas få fram ersättare och därmed en fortsatt-

ning på en uppskattad verksamhet. Ett rullande schema för ansvaret kanske vore en framkomlig väg?

Förutom ofta förekommande utställningar fanns det på Träffen olika slag av underhållning. Exempel: Sune Olson, Sven Charlie, Rosbro, Bande m.fl. Även om några nu tyvärr är borta måste det finnas andra medverkande och nya medlemmar och förmodligen att bjuda in.

Bengt Aldén



Redaktionen välkomnar inlägg till Fria ord. Här finns det tillfälle till kommentarer, synpunkter och debatt!

Hör av Dig!

Du kan skicka dina synpunkter per brev till **SPF, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga** eller e-post till **m-nytt@spfkarlskoga.se** för att införas under Fria ord i vår tidning.

Du får gärna underteckna med signatur men namn och adress måste då bifogas till redaktionen.

Allt under ett tak!

Telefon 676 70

www.maxi.karlskoga.se

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA

Pensionären vår viktigaste ekonomiska resurs

Det var med en viss förväntan som vi bänkade oss för att höra Edith Oldenburg tala om ett för oss äldre viktigt område, nämligen hur viktig pensionären är i dagens samhälle.

Vi får alla jämt höra hur mycket pensionären kostar samhället och hur kommuner och landsting kämpar för att rationalisera så att dessa kostnader kan minimeras.

Men Edith visste att också berätta något annat. Hon bjöd på en lång uppräknings av områden, där vi pensionärer i stället genererar ekonomiska resurser i vårt samhälle i form av material som efterfrågas och arbetstillfällen som krävs. Och hon gjorde detta med en stor portion humor.

Som bakgrund till sitt föredrag citerade Edith bl.a. Margareta Karlssons artikel i Månadsnytt nr 5/12 rubricerad "Vem lyssnar på de äldre?". Där nämns att trots att de äldre över 65 år snart är 20 % av Sveriges befolkning, så finns det endast ett litet antal 65+ inom kommun- och landstingen. I Riksdagen finns efter valet 2010 endast åtta personer över 65 år, d.v.s. mindre än 3 procent. – Hur dessa åtta personer ska kunna påverka äldrefrågorna är obegripligt, menade Edith. I andra kulturer lyssnar man till de äldre, som har ett helt livs erfarenhet att ösa ur.

Edith visade på tillfällen där vi pensionärer tillför ekonomiska resurser. Det handlar om alla samhällets områden, såsom det dagliga vardagslivet, vård och omsorg, sjukhjälpmedel, hygienartiklar, larm och andra funktioner, och även nöje och rekreation. Här ska endast närmare beröras ett mindre antal av de områden, som Edith nämnde.

Till morgonfrukosten bärs tidningar ut, som trycks någonstans, man dricker sitt kaffe, som odlas och rostas någonstans och sedan förpackas och transporteras. Tänk på alla frukostägg som måste produceras, vilka sedan kommer att ätas av Sveriges 1,7 miljoner pensionärer. Det blir många miljoner ägg som produceras och äts varje år. Utan detta skulle kanske inte bonden med sin hönsfarm kunna fortsätta sin verksamhet!

– Vid varje vårdbesök sysselsätter pensionärerna många människor såsom receptionister, sjuksköterskor och läkare, påpekade Edith. I samband därmed behöver de allehanda hjälpmedel, som måste produceras någonstans och sedan transporteras till användaren.



Ett tack för ett intressant och roligt föredrag.

Tänk vidare på alla teatrar, biografier, museer o.s.v. som får besök av oss pensionärer. Alla minns väl hur turismen i Egypten och på Bali kollapsade på grund av oroligheterna i dessa länder, därför att många turister uteblev. Det var säkert många pensionärer som ställde in sina resor och kryssningar och detta påverkade säkert också företag inom reseindustrin i vårt land.

Om vårt samhälle ska gå runt måste pengar rulla. – Pensionärernas bidrag till denna "penningrullning" är betydande, menade Edith.

Men det är inte bara inom ekonomin som pensionären är en resurs. En betydande insats görs varje dag av de äldre när det gäller barnpassning, läxläsning, skjutsning till idrotts- och föreningsverksamhet, väntan i kalla ishallar så barnbarnet får stoltsera inför farfar med sitt drömmål, etc.

Som avslutning citerade Edith också en artikel i vår förbundstidning Veteranen om bl.a. "ålderism" som ett sätt att utöva diskriminering mot äldre.

Text och bild: Roland Ekelund

Har du synpunkter? Du vet väl att du är välkommen med inlägg under "Fria Ord".

Läs mer på sidan 11.

Nya reseupplevelser med Torsten och Gunilla

Den 4 december besökte Torsten Rønn och Gunilla Grafström månadsmötet och berättade om en resa de gjorde i september 2010 i sydvästra USA i ökenstaterna Utah, Arizona och Colorado.

De höll på att missa flyget från Arlanda eftersom busschauffören fick en bagagelucka i huvudet och ambulans fick tillkallas, men med en ny bussförare hann de till flyget i tid. De landade i Utahs huvudstad Salt Lake City och kunde fortsätta som planerat, nu med hyrd bil. Men bara efter ett par dagar gick bilen sönder! Skulle resan fortsätta i samma stil? Man lyckades ta sig till en bensinstation och få bilen utbytt. Resten av resan gick utan problem.

Utah är bergigt med tre distinkta geologiska regioner, Klippiga bergen centralt, Central Basin i väster och Coloradoplatån i sydost. Utah har en omväxlande natur och här finns naturtyper från torra öknar med sanddyner till dalar med frodiga tallskogar.

Berggrunden i större delen av den natursköna södra delen av Utah utgörs av sandsten. Coloradofloden och dess bifloder har skurit ut stenen och bildat ett av de vackraste landskapen på jorden. Vind och regn har genom erosion skulpterat den mjuka sandstenen under miljoner år.



Vandring i Lower Antelope Canyon.

Canyons, stenbågar, pelare och platåberg är exempel på formationer som Gunilla och Torsten träffade på under sin resa.

Ibland hade pelarna överst en kalkstenshatt som stått emot erosionen eftersom kalksten är hårdare än sandsten (se nästa bild). De besökte många nationalparker där de kunde campa. Oftast steg de upp tidigt för att undgå den värsta hettan.

De är mycket intresserade av fåglar och de såg



Den här egenartade formationen kallas Mexican Hat.

många olika arter, sådana som finns i både gamla och nya världen och sådana som var specifika för dessa trakter. Vissa arter är olika på båda sidorna om Atlanten såsom pelikaner och skarvar.

I Arches National Park studerade de grottmålningar i forntida ruiner (Newspaper Rock). De äldsta var 4000 år gamla. Det fanns också bilder från 1300-talet. Dessa var mer detaljrika. På bilderna från 1600-talet fanns hästen med. Man kunde alltså följa tidens utveckling inne i grottan.

I Mesa Verde, som betyder grönt bord och ligger i sydvästra Colorado, fanns bosättningar från 450 e. Kr. Husen var nedgrävda till hälften och i Navajo Canyon fanns spår av bosättningar i form av höghus och kedjehus. Här var tänkt att stå ett soltempel men det övergavs.

Resan omfattade 500 – 700 mil och man gjorde dagsetapper på 30 mil. Vi fick se omkring 200 fantastiska bilder. Många kom för att se och lyssna denna eftermiddag och applåderarna vittnade om stor uppskattning.

Text: Majken Lasson

Foto: Torsten Rønn



Gunilla tar igen sig vid Landscape Arch.

(Se flera bilder på sidan 16)

Stoppa världen – jag vill stiga av! Eller kan det räcka att vända blad?

Hej igen – ja, nu vänder vi blad som vår kung sa i ett trängt läge inför ett stort pressuppbåd ute i älgskogen!

Lite till mans undrar vi nog vad 2013 skall bära i sitt sköte. Tiden då jag gav mig själv ett och annat nyårslöfte är förbi, dödssynder som lättja, kättja, frosseri, avund o.s.v. är inte aktuella, min intressesfär har krympt till att bara önska att det skall bli ett bra år för mina nära och kära.

Just idag (8/1) har jag plockat bort julblommor, adventsstakar m.m. och det känns lika skönt som det var trevligt när dom togs in. Nu kommer den blomstertid till mig som jag älskar, nu är tulpanerna här! Varje vecka måste jag ha en rejäl bukett och jag riktigt myser när jag ser dem.

Julen hos oss blev inte särskilt trevlig: en efter en drabbades vi av den där magsjukan som har gått som en löpeld genom Karlskoga. Inalles 15 personer var vi som däckades några dygn!

Men tomten kom i alla fall. Äldsta barnbarnsbarnet (7 år på juldagen) var naturligtvis lite skeptisk. Han går i första klass nu och där diskuterar man nog en del om det här med tomten bara är ljug. Men "vår" tomte var en för oss alla okänd person och mycket trevlig, som stannade en lång stund så nu verkade alla rätt övertygade om att han verkligen finns!

Så kommer vi då till TV – vad gör dom för att vi skall få lite julkänsla? Ja, det kan man verkligen fråga sig, själv undrar jag hur dom utan skammens rodnad på sina kinder kan försvara det egendomliga utbud som serverats oss under en lång helg. I varenda kanal har kvällarna varit fyllda av mord, polisfilmer och allmänt elände.

Vet ni vad jag skulle önska mig av TV julen 2013? En enda kväll skulle SVT satsa på en sorts "Minnenas television" – en hel kväll.

Där skulle vi återuppleva:

1. Hilda Borgström läser Viktor Rydbergs "Tomten" – en programpunkt jag aldrig glömmer. Man hör bara hennes röst, men får se tomten, där han går omkring med sin lykta och kollar att allt är som det skall bland både folk och få.

2. En riktig, gammaldags julotta, jag tror att den var från Dalarna. Man fick följa kyrkfolket

försedda med facklor på väg till julottan i sina slädar och bara "ingångsmarschen" var så mäktig, "Var hälsad sköna morgonstund", psalm 55 i gamla psalmboken från 1937. Att sen få höra den profetiska texten från Jesaja – "det folk som vandrar i mörkret skall se ett stort ljus . . ." Varenda själ, troende eller ej blev gripen av stundens maktighet.

3. Hos "farbror Sven" (Jerring) dansades julen ut. Det vore också roligt att få se igen!

Allt det här är naturligtvis en utopi. Någon anonym censur har ingripit så att inte ens en liten negerfigur i "Tomtens verkstad" får visas (oops, nu sa jag ju det där ordet som inte får sägas) och i de gamla programmen finns det säkert sådant som inte passerar i den mediavärld som anbefallts oss idag.

Skall julevangeliet framföras av en s.k. rappare i framtiden för att kunna accepteras? I så fall, förlåt, men jag säger som Lilleman i musikalen "Stoppa världen, jag vill stiga av" – fast inte riktigt än, vi ses kanske igen.

Gott Nytt 2013!

Ulla

Att det ska vara
så svårt att slänga
en gammal julstjärna!
Himmel!
Den kunde väl ha vetat
att självdö!



Ur
Gunilla Dahlgrens
Lilla fruntimret
& Amor

? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Nu kommer en grupp svenska orter. Även om de inte är så stora (ibland kanske bara en by) så är nog namnen kända.

1. Vet hur man ska göra när man är i bostaden
2. De' nya börja' ju helt nyligen
3. Liten upphöjning som man ramlar på och skadar sig riktigt illa
4. På gott humör, eller hur?
5. Hönsfågeln
6. Kurvig körbana för stockholmare
7. Flitig verksamhet med andra tonen
8. Blad som är 10 m x 10 m
9. Den här stora fågeln trivs i torkat gräs

Lämna svaren på SPF:s exp. senast måndag 11 februari även om Du inte löst allt. Du kan också skicka mail till: birgitta.hede@bahnhof.se

Vinsten lottas ut bland alla som har 6 rätt eller mer.

Svar och vinnare i nästa nummer.

Svar på julnötter i novembernumret

1. Där vinet går in går vettet ut.
2. Vill man bli fin får man lida pin.
3. Det börjar med en knappnål men slutar med en silverskål.
4. Tomma tunnor skramlar mest.
5. Det man inte har i huvudet får man ha i benen.
6. Gråt inte över spilld mjölk.
7. Man kan inte både äta kakan och ha den kvar.
8. Surt sa räven om rönnbären.

Olika varianter har förstås godkänts. Tänk på två saker som är vanliga i ordspråk: 1) s.k. allitteration: vinet – vettet (alltså inte spri-ten), 2) rim: knappnål - silverskål.

Vinsten lottades på **B. Skogquist**, Åtorp, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

Sir Henry läser gärna annonser under "Köpes och säljes". Man kan ju göra fynd:



Bulldogg säljes. Äter det mesta och tycker mycket om barn.

En länstol som i många år tillhört en revisor med stoppning i sitsen och överdrag på ryggen säljes på grund av dödsfall.

Fallskärm. Använd endast en gång, aldrig öppnad, liten fläck.

Gul nackad papegoja till salu.

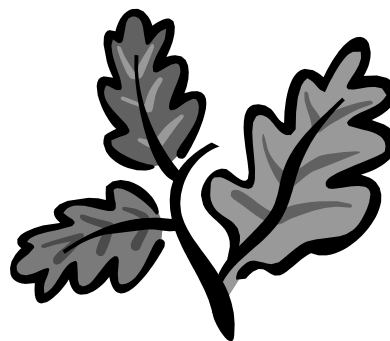
Klocka upphittad, återfås mot beskrivning av Kurt.

Tvåmanstält, använt en gång, bytes mot barnvagn.

Promenadkäpp borttappad av herre med silverknopp i ändan.

Kontaktsservice

– är en ideell förening som bedriver väntjänst för äldre och funktionshindrade



Telefon 617 44

måndag - torsdag kl. 07.30 - 14.00
lunch 12.00 - 13.00
fredag kl. 07.30 - 12.00

Servicehuset Geologen

Skrantahöjdsvägen 54, 691 46 Karlskoga
E-post: kontakten@karlskogabredband.se

Bilder från resa i USA

(läs mer på sidan 13)



Monument Valley i gränslandet mellan norra Arizona och södra Utah. Foto: Torsten Rönn.



Delicate Arch i Arches National Park, Utah. Foto: Torsten Rönn.