



Månadsnytt

Årgång 29 – Nr 4 – April 2013

Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen



Torget i Karlskoga för 100 år sedan. Se flera gamla bilder från Karlskoga på sidan 9.

**Läs på
sidan 3
om
distrikts-
årsstämman**

**SPF 35 år:
Ingrid Janssons
dokumentation
på
sidorna 12 - 13**

**Ulla
är arg på
nästan allting.
Läs på
sidan 18**

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt tisdagen den 20 augusti.

Distribution fredagen den 30 augusti.

Lördag 4 maj kl. 10.00-12.30

Träffen. Lördagsträffen. Se notis!

Måndag 6 maj kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdag 7 maj kl. 14.00

Månadsmöte. Rävåskyrkans samlingssal.

Leif Hultins pianobar. Anmälan till exp.
tel. 302 40 senast måndag 6 maj kl. 11.30.

Torsdag 16 maj kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Måndag 20 maj kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Lördag 1 juni kl. 10.00-12.30

Träffen. Lördagsträffen. Se notis i lokalpressen
och vår hemsida.

Onsdag 5 juni

Vårutflykt till Latorp. Se notis. Anmälan till
exp. tel. 302 40 senast måndag 3 maj kl. 11.30.



Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Eivor Ek, Skrantahöjdsvägen 10
Irene o Jan Jannesson, Rönnbärsvägen 23 B
Inger Johansson, Stråbergsmysen 296
Barbro o Lars Schöning, Badstugatan 18 E
Eva o Lars Svahn, Passvägen 2
Katrine Wiselius Lundström, Tegnervägen 3 A

Vårmarknad på Karlskoga lasarett

Tid: Onsdag 15 maj kl. 9-14

Plats: Entrén på lasarettet

Välkomna som utställare/säljare till den årliga Vårmarknaden där patient- och pensionärsföreningar från trakten informerar om sina verksamheter och samtidigt har olika saker till försäljning.

Hjälp behövs!

Det är angeläget att du som har möjlighet att hjälpa till under någon del av dagen kontaktar Curt Konradsson på tel 389 30 eller per mail till curt.konradsson@telia.com.

Sommarstängt på SPF-expeditionen

Från onsdag 5 juni,
öppnar igen måndag 19 augusti.

**Våra arrangemang
sker i samarbete med
Studieförbundet
Vuxenskolan**



80+träff återkommer i höst

Ny samordnare: Lena Kinell.

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@spfkarlskoga.se
Lena Kinell, tel 557 57. E-post: lenakinell@gmail.com
SPF, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.
E-post: spfkarlskoga@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.spfkarlskoga.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 om distriktsstämman

Den 11 april avhölls Örebrodistriktets årsstämma på Lindeskolan i Lindesberg.



Karlskogagänget bänkade inför årsstämman.

Vi togs emot av prydligt vit- och svartklädd serveringspersonal från skolans hotell- och restauranglinje. Efter det inledande kaffet välkomnades vi av distriktsordförande Roland Edlund. Sven Zachrisson berättade om Lindesberg och dess tidvis dramatiska historia. Staden härjades av brand, varvid många gamla byggnader förstördes. En översvämning drabbades staden också av. I september 1994 omkom 39 personer från Lindesberg i den fruktansvärda Estoniaolyckan i samband med en personalresa till Tallinn. Bland dem fanns en stor grupp vårdpersonal. En katastrof för personernas anhöriga och även för vården, som miste en stor del av sina anställda.

Vi fick också veta att städerna Nora och Lindesberg fick stadsrättigheter 1943. Och den riks-bekante tjuven i kvinnokläder, Lasse-Maja, nämndes också, hans vaggga stod i Ramsberg, hans grav finns i Arboga och i rättegångsprotokollen står minnena av hans eskapader.

Efter detta hölls under Boris Gudmundssons ledning en parentation över de 226 medlemmar i distriktet, som avlidit sedan förra årsstämman. Ett bildspel med vacker musik och vackra bilder illustrerade parentationen.

Leone Kentsdotter berättade om Viking Line och företagets nya fartyg "Grace". Carina Oskarsson berättade om vår samarbetspartner Vuxenskolan.

Från SJ kom Jing-Wei Cheng, en ung kines, fast anställd på SJ som ansvarig för företagets seniorre-



Trollkarlen sågar av armen på en vettskrämd Carina.

sor och seniorrabatter. Han talade perfekt svenska, så det går bra att kontakta honom om man har frågor.

Så kom ett mycket roligt inslag: En trollkarl från Niclas Magiska AB. Han lyckades bland annat såga av Carina Oskarssons ena arm och klä ut Leone Kentsdotter till trollkarl! Båda överlevde.

Professor Tomas Lindahl talade om hjärtinfarkt och stroke.

Ulf Grell redogjorde för matprojektet, där man provade och betygsatte äldreomsorgens mat i distriktets alla kommuner. Många kommuner i Sverige hör av sig dagligen till honom för att få del av materialet och kunna testa äldrematen i sina egna kommuner.

Tommy Larserö talade om regionindelning i vårt område, och om vilka stora tillgångar vi har i regionen. Särskilt nämnde han USÖ.

Och till sist var det dags för årsmötesförhandlingar, som genomfördes smidigt med Börje Gustafsson och Anders Jones i presidiet. Svårare blev det för stämman att utse en ny valberedning.

Text: Kajsa Werner

Foto: Leila Raudsaar

Dagens och framtidens utmaningar för geriatrik & äldre-vård/-omsorg i Örebro län.

Detta var ämnet för en hearing den 15 mars anordnad av SPF Sköllersta/Pålsboda.

I panelen: Marie-Louise Forsberg-Fransson, landstingsråd, Gunnar Akner, professor i geriatrik, Barbro Westerholm, riksdagsledamot, Mikael Rizell, överläkare, två politiker från Örebro och en socialchef från Kumla. Koordinator: Roland Edlund, ordförande i SPF Örebrodistriktet.

Wilandersalen på USÖ var fullsatt. Efter en kort presentation av deltagarna i panelen svarade dessa på frågor från auditoriet under nästan tre timmar. Äldrevården står inför mycket stora utmaningar. Först några faktauppgifter.

Primärvården är underbemannad på läkare. Målet i landet är en allmänläkare per 1500 invånare. I Örebro län är den siffran 2400. Det saknas 80 allmänläkare. Man hoppas att den nya läkarutbildningen i Örebro ska innebära fler allmänläkare hos oss. För närvarande utbildas 64 läkare per år, det kommer att utökas till 80 men helst skulle man vilja ha 120 utbildningsplatser.

Kunskaper om vård av äldre saknas i stor utsträckning. Inom området geriatrik finns enligt SBU (Statens beredning för medicinsk utvärdering) för patienter 60+ nästan ingen forskning och för patienter 70+ ingen forskning alls. Geriatrik upptar i läkarutbildningen i Sverige 1 %, i Örebro ingenting. Den stora bristen i äldrevården är därför brist på kunskaper hos all personal i vårdkedjan.

Mot den här bakgrunden förstår man lätt att svårigheterna är mycket stora. De beskrevs på olika sätt och många var synpunkterna på hur de ska lösas. Endast ett exempel: Äldre patienter flyttas runt till olika enheter. Det kan liknas vid att paddla omkring mellan isolerade öar. Vad som behövs är samordning och kontinuitet. Forskning, utveckling och nytänkande är viktigt. Flera ansåg att ett geriatriskt forskningscentrum med anknytning till vården behövs medan landstinget menade att man inte kan låsa in forskning i fack utan den kan ske tvärvetenskapligt.

Vår koordinator tackade alla deltagare och önskade liknande möten över hela landet. God åldersvård är god ekonomi, avslutande han. Vi, Britt-Marie Danielsson och undertecknad från SPF Karlskoga, hade varit med om en mycket intressant och inspirerande eftermiddag.

Jan-Olof Forsling

Ersättare i KPR, Kommunens pensionärsråd



*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.



Familjens jurist

www.familjensjurist.se

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-21

Telefon 676 70

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA



Klassisk massage
Medicinsk fotvård

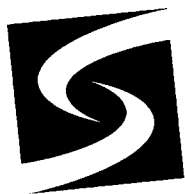
AnneMaries massage o fotvård

Kyrkogårdsgatan 38
691 33
Karlskoga

Tel: 0586-504 60
Mobil nr: 070-413 60 65

Hushållsnära tjänster

Hem- och flyttstäd • Trädgårdsarbete • Gräsklippning
Fixarservice • Snickeri



SENIORFIXAREN

Telefon 070-496 12 40 • www.seniorfixaren.se



SmakBiten



Loviselundsvägen 59, Karlskoga • 0586-343 43 • www.smakbiten.info

Soppor, sallader, pajer, lasagne, smörgåsar, smörgåstårter.

Allt är hemlagat!

Glutenfria/laktosfria alternativ finns.

Nationalparker och kattfestival

Nederländerna

Avsikten med Gunillas och Torstens resa denna gång var att besöka kattfestivalen (i Månadsnytt beskrevs den som en kaffefestival, berättade Gunilla) i staden Ypres i Belgien. Resan ägde rum våren 2009 och våra föredragshållare visade bilder och berättade om sin resa vid mars månads Vetgiriga Veteraner.

På vägen till Ypres passade de på att besöka några av nationalparkerna och andra sevärdheter i Nederländerna (eller Holland, som det ofta kallas) och Belgien. Trots att bägge länderna och också deras nationalparker är små, så finns det en hel del att bese för naturälskare som Gunilla och Torsten.

I Holland kunde de beundra många vackra blommor och andra växter, intressanta våtmarker, täkter med vildväxande vass för täckning av hustak, väderkvarnar för drift av pumpar för torrläggning, m.m. Ett rikt djurliv fanns, såsom ett flertal bebodda storkbon, fåglar som myskanka och nilgås (hos oss nog inte så vanligt förekommande) liksom skarv och andra fåglar. Nordkusten är ju hårt exploaterad men man kan t.ex. ändå komma nära den i Sverige väldigt skygga ringduvan.

Husen i Holland hade vackra utsmyckningar vid taknocken. Vissa tomtgränser var lustigt nog markerade med kanaler i stället för häckar som hos oss.

Ett besök i Holland måste ju också innefatta tulpanodlingarna och den stora trädgårdsparken i Keukenhof. Årligen tas här emot 800 000 besökare under åtta veckor. Tulpanen kommer ursprungligen från Turkiet och användes vid mitten av 1600-talet i Holland som investeringsobjekt.

– Att få se de väldiga odlingarna med tulpaner i många färger liksom Keukenhof-parken med massor av olika både tulpaner och många andra typer av blommor var en upplevelse, tyckte våra resenärer.

Ostmarknaden i Alkmaar visade upp allt vad Nederländerna har av ostar och diverse tillbehör. Gunilla berättade om och visade hur man på traditionellt vis hanterar, lastar och levererar de färdiga ostarna.

Belgien med kattfestivalen i Ypres

Belgien har, trots sin ringa yta, en nationalpark men också annat att bjuda på. Men man ser också överallt spår efter förstörelsen i naturen från alla granater under första världskriget. På de flesta stäl-



Ostmarknaden i Alkmaar, invägningen har gått till på samma sätt sen 1600-talet.

len har man odlat upp de gamla slagfälten och fortfarande dödas bönder när de råkar träffa granater med plogen.

Historien bakom kattmarknaden i Ypres är kuslig. På medeltiden skaffade man katter för att jaga bort mössen, som fanns i massor i staden. När katterna inte längre behövdes för musjakten kom man på att man kunde kasta ned dem från en hög byggnad (Lakenhalle) i staden för att de skulle krossas mot marken och dö. Därmed tog man också död på djävulen som man trodde fanns i katterna. Detta pågick fram till 1817.



Kattfestivalen.

Numera, vid den årliga kattfestivalen, kastar man istället ner tygkatter följt av en symbolisk häxbränning. Häxbränningen är också fejkad men mycket realistiskt genomförd. Fantastiska parader med jättestora kattfigurer och andra figurer gjorda av papper-maché ingår också i festivalen.

Det här var en berättelse om natur med blommor och djur och en del andra sevärdheter i två länder som en gång var ett enda rike. Det handlade också om kaffefestivalen som blev en kattfestival.

Text: Roland Ekelund

Bild: Torsten Rönn

Rapport från utbildningsdag för folkhälso-, trafik- och säkerhetsansvariga 2 april där undertecknad och Jan-Olof Forsling deltog.

Dagens program var omfattande och leddes av Sven-Olof Hellgren och Birgitta Wallbom.

Vi var 15 SPF:are som fick en lärarik dag, speciellt då flera var nyvalda trafikombud, som fick mycket lärarik information.

Fallolyckor

Dagens första ämne var fallolyckor. Här finns mycket intressant statistik, tvärtemot vad gemene man och politikerna tror, så sker de flesta dödsolyckorna i fallolyckor. 55 % dog i sådana 2011, politikerna tror betydligt mindre. I trafiken dog 10 %, där tror politikerna att det är många flera. Varje år uppskattas ca 114 000 personer 65 år och äldre uppsöka sjukvården efter att ha skadats. De flesta olyckorna sker i hemmet. Den årliga samhällskostnaden för fallolyckor har beräknats till 24 miljarder.

Vad kan man då göra för att motverka fallolyckorna?

- **Motion**, utgå från dina möjligheter och vad som passar dig, bäst är att röra på sig minst 30 min/ dag.
- **Rätt kost** och få i dig *D-vitamin*.
- **God sömn** ger balans i kropp och själ.
- **Dricka mycket vatten**, vätska är bra för balansen.
- **Se över dina läkemedel.**

Ett bra uttryck som vi fick lära oss: **att dö ung vid hög ålder.**

Bränder

Det finns flera viktiga saker att tänka på för att undvika bränder. Man bör kontrollera brandvarnaren regelbundet och byta batteri vid behov. Dessutom bör man dammsuga den ibland, då den samlar damm. Detsamma gäller TV:n, om man har en tjock-TV. Det finns även trygghetslarm, som kopplas till brandvarnaren, om den utlöses går larmet till larmcentralen.

Använd en tändare i stället för tändstickor. Ställ inga ljus eller krukväxter på TV:n.

Trygg i trafiken

Du bör använda **reflexer**, helst både på vänster och höger sida, då du är ute och går i mörker. Cykeln ska ha både reflexer och belysning och hunden ska ha reflexer.

En god rekommendation är att använda cykelhjälm vid cykling.

Då man ska gå över gatan vid ett övergångsställe

le gäller följande: Gå inte över utan att ha ögonkontakt med föraren, om en bil närmar sig och var extra försiktig vintertid. Vid övergångsställen inträffar faktiskt de flesta trafikolyckorna, då fotgängare tror att de säkert kan passera.

Läkemedel

Tala om för din läkare, om du använder naturläkemedel och andra läkemedel, då det kan påverka bilkörning, om du är bilförare. Synkontroller borde vara obligatoriska vid körkortsförnyelse.

Sätta stopp för brott

- Släpp aldrig in någon obekant.
- Personal från hemtjänst och sjukvård ska alltid kunna legitimera sig.
- Hantverkare ska vara föranmälda.

Några andra välkända råd, som tål att upprepas:

- I affären, ha plånboken i stängd handväska, om du använder sådan och förvara den inte i kundvagnen eller i rullatorn.
- Herrar ska inte ha plånboken i byxans bakficka.
- Ett annat bra råd är att ha glasögonen i fickan och inte i handväskan, om du behöver använda läsglasögon i affären, bjud inte en eventuell tjuv möjligheten att komma åt din plånbok
- Var extra vaksam i folkträngsel.

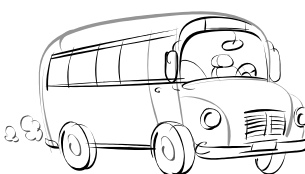
Monica Carlsson
Trafiksäkerhetsombud

Bussvärdar sökes!

När det har varit vår och sommar, då är det dags för årets Seniorfestival. Bussresorna runt om i Örebro brukar vara ett uppskattat inslag i festivalveckan. För att det här ska fungera på allra bästa sätt behövs bussvärdar.

Vi söker dig som vill vara med och se till att resenärerna får den hjälp de behöver för att resan ska bli en angenäm upplevelse. Som tack får man naturligtvis resa med gratis och blir också bjuden på den förtäring som ingår i resans pris.

Känns det lockande? I så fall är du välkommen att snarast anmäla ditt intresse för att vara med onsdagen den 2 oktober. Ring eller mejla nu till: Birgitta Wallbom, Västra Vintergatan 17, 703 44 Örebro. Tel: 019-18 24 75 eller 073-038 47 49, e-post: birgitta.wallbom@gmail.com



Lördagsträffen har återuppstått



Samvaro vid kaffebordet.

SPF-s styrelse hade beslutat att lördagsträffen skulle starta igen och den 6 april var det dags för den första träffen. Gunn Andersson och Leila Raudsaar var de två som stod för arrangemanget denna gång. Som tema hade de valt att besökarna kunde få måla med akrylfärg på en gemensam duk. Drygt tjugo personer kom och lät sig väl smaka av kaffe och dopp. Inga-Lisa Hindersson satte sig vid pianot och spelade några vårvisor som publiken stämde in i.



Birgitta Nilsson provar på att måla med akvarellkritor.



Inga-Lisa Hindersson vid pianot.

Text: Majken Lasson

Foto: Leila Raudsaar och Majken Lasson

Månadsmöte

Tisdagen den 7 maj kl. 14.00
Rävåskyrkans samlingssal.

Program:

Hultins pianobar

Leif Hultin är bosatt i Molkom. Han är genuint musikalisk och kommer att framföra sånger vi känner till. Mellan musikstyckena kommer Leif att berätta om upphovsmännen.

Vi hoppas på en trevlig och underhållande eftermiddagsstund.

Efter underhållningen kaffestund med samvaro och avslutande lotterier. Eftersom det är säsongsavslutning har vi flera priser än vanligt.

Anmälan till exp tel 302 40 senast dagen före.

Ni är hjärtligt välkomna hälsar SPF Karlskoga genom

Kjell Selander

En titt på september månads möten:

Tisdagen den 10 september – **Sonny Persson** – Karlskoga, uppfinningarnas stad.

Tisdagen den 17 september – **Christina och Boris Holm** – Resereportage från Hongkong och Macao.

Anteckna i din kalender.

Gåttfullt

Svar på gåtor i marsnumret

1. Efterrätt för hästen? **Hovdessert**
2. Bråkande instrument **Fårfiol**
3. Kånkar på valfett **Tranbär**
4. Kan det vara spermier? **Mannagryn**
(mandel måste också godkännas)
5. På den ska travhästen hålla sig **Banan**
6. Tvättad knut? **Renstek**
8. En aning ytterligare **Hummer**
9. Färglöst C **Vitkål**

(Det blev lite fel i numreringen.)

Vinsten lottades på **Berit Sundberg**, Tegnérsvägen 13 B, Karlskoga, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

Det har kommit en hel del besvikna protester (mail och telefonsamtal) inför meddelandet att gåtorna ska upphöra. Det kan bli nödvändigt att tänka om. Vi avvaktar till augusti.

Det gamla Karlskoga

På Månadsmötet den 9 april kom Bror Gillström och visade bilder och berättade om det gamla Karlskoga. På en direkt fråga visade det sig att c:a hälften var infödda karlskogabor. Trots att jag snart bott här i 50 år kände jag mig som en verklig novis. Bror har en anseelig samling av bilder varav en hel del från vykort och detta är ett axplock från alla dessa. Han berättade om hus och gator som inte längre finns. Några bilder var från idrottsevenemang och då visste han namnen på alla medverkande och den infödda delen av publiken höll med och fyllde i.



Han började med en bild av gamla tingshuset som låg där Konsthallen nu ligger. Här lagfors Alfred Nobels testamente.



En annan gammal vacker byggnad som han visade bild på var gamla Folkets Hus som låg i trakterna av nuvarande brandstationen. Det invigdes 1905 av Hjalmar Branting.



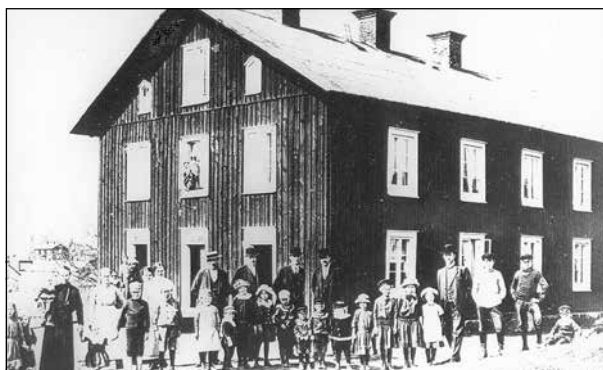
Baptista Schreiber drev cirkus i närheten av Folkets Park. På denna bild ser vi också ett långt förstamajtåg.



Ekmansbacken var verkligen småstadsideyll med en massa små butiker. Här fanns H E Christierns-klockaffär med "Krickes klocka" som nu hänger på biblioteket, fotoaffär, Sandbergs bosättningsaffär, skoaffär m.m. Allt detta revs i början av 70-talet för att ge plats åt Kulan, Tempo och Domus.



Stationsgatan med Reinholds konditori 1973.



Brödlösa arbetarbostäder. Vy från Rävåsen.

Text: Majken Lasson

SPF har planerat följande resor och aktiviteter:

"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.

"En utflykt i närområdet"

Torsdag 27 juni. Pris: 470:-

Vi gör en utflykt till **Grythyttan**, där vi intar **vår lunch på Grythyttans Gästgiveri**. Efter lunch far vi vidare till **Nora**, där vi ska besöka **Rosengården** och få eftermiddagskaffe. Vi har också tid att strosa runt lite i Nora.

I priset ingår: Bussresa, lunch inkl. måltidsdryck och kaffe på Gästgiveriet, entré och visning på Rosengården samt kaffe med brödportion.

Teater Nolby Figaros bröllop

Lördag 27 juli. Pris: 330:-

Det blir skådespelet (inte operan) **Figaros bröllop**. En klassisk komedi där vi får följa Figaros och Suzannes vedermödot inför sitt bröllop, som bjuder på en del överraskningar.

Teater Nolby bjuder upp till en härlig komedi med en ensemble i fantastiska kostymer.

I priset ingår: Bussresa, teaterbiljett samt picknickkorg exkl. dryck.

Opera på Skäret Barberaren i Sevilla

Lördag 17 augusti. Pris: 1.210:-

Barberaren i Sevilla är en komisk opera av Rossini. Den uruppfördes 1816.

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



Vinprovning

Torsdag 5 september kl. 18.30

Pris: 150:- / pers.

Tredje gången gillt!

Vi gör ett nytt försök med vinprovning!

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

I priset ingår provning av olika vinsorter med små smakbitar till.

Plats: SPF:s lokal på Hotellgatan.

Anmälan senast den 28 augusti!

"Sound of Music"

Skövde Stadsteater

19 oktober

Mer information kommer i augustinumret.

Oscarsteatern: 30-årsfesten med Galenskaparna och After Shave

Torsdag 14 november kl. 19.30

Pris: 2.685:-

I priset ingår: Bussresa, 4-stjärnigt hotell, 2-rättersmiddag med kaffe, frukost, teaterbiljett. (Hotellet ligger 250 m från Oscarsteatern).

Nu finns det bara möjlighet till biljetter vid eventuella återbud! Ring om du är intresserad!

**Anmälan till resorna görs direkt
till Marianne Cornelid, tel. 0586-
505 98 eller 070-316 64 65.**

Vårutflykt

till Latorps ängar då guckuskon
blommar, avslutat med ett besök i
Garphyttans nationalpark.

Onsdagen den 5 juni

Allan Hede är vår kunnige guide.

Var och en tar med eget fika. Resa i egen
bil. Den som vill ha skjuts kan medfölja i
andras bilar (betalar 5 kr per mil).

Vi träffas utanför SPF:s expedition på Sol-
bringen kl. 13.00. Förhandsanmälan senast
måndag den 3 juni till expeditionen, tel. 302
40 eller till undertecknad, tel. 549 23 eller
jof@blixtnet.se

Alla varmt välkomna!

Jan-Olof Forsling
Friskvårdssamordnare

Lördagsträffen

4 maj kl. 10.00 – 12.30

Sme'arken pågår och då tar vi en paus och går
på Lördagsträffen.

Vi träffas, pratar och dricker kaffe med dopp.

Allan Hede har lovat visa en utställning av berg-
arter från Karlskogatrakten.

Vi välkomnar alla, även icke medlemmar! Adres-
sen är Hotellgatan 10 där en skylt visar mot SPF-
träffen.

Funktionärsträff

**Onsdag 28 augusti
på Folkhögskolan**

Brev med inbjudning skickas ut till berörda
funktionärer i början av augusti.

Höstutflykt

Torsdag 5 september

Allan Hede tar oss med på en bergshisto-
risk utflykt. Vi besöker **Karlsdal, Öfälla och
Granbergsdal.**



Stålverket i Öfälla med Sveriges första elektriska ugn.

Var och en tar med eget fika. Resa i egen
bil. Den som vill ha skjuts kan medfölja i
andras bilar (betalar 5 kr per mil).

Tid och plats för avresa meddelas i au-
gustinumret.

Jan-Olof Forsling
Friskvårdssamordnare

TAXI KARLSKOGA A.B.

Vissa taxiföretag är bättre än andra

För din skull
**ÖPPET
DYGNET
RUNT**



RING

0586-362 00

Färdtjänst	0586-568 00
Sjukresor	0771-92 00 00
Telefax	0586-582 04
Kontor	0586-306 20



SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

Artikelserie: SPF Karlskoga 35 år

Kort resumé över SPF:s verksamhet

Ingrid Jansson, en av SPF:s tidigare ordförande, är mycket mån om att bevara föreningens historia. Hon har gjort en gedigen genomgång av protokoll från månadsmöten och årsmöten alltifrån föreningens bildande.

Den här artikeln är en kortfattad resumé av den omfattande dokumentationen.

Föreningen hette först SFRF = Sveriges Folkpensionärers Riksförbund. Under många år fördes protokoll vid alla möten.

I november 1977 hölls ett första möte på Hembygdsgården. Senare konstituerades styrelsen och Olof Nordström blev den förste ordföranden. Redan månaden därpå anordnade man ett månadsmöte, vilket man sedan regelbundet fortsatt med. 1979 - 1981 hölls mötena mest på Loviselundsskolan, Karlbergsskolan och Nickkällan.

Nationalsången

Mötet den 23 april 1982 var speciellt. Då meddelades att styrelsen beslutat att (i likhet med Degerfors) avsluta månadsmötena med att sjunga vår nationalsång, vilket också skedde. Nationalsången sjöngs ganska länge, men det tycks ha upphört någon gång 1989.

Vän- och besöksjärsten

Redan i februari 1978 föreslogs att man skulle bilda kontaktkommittéer för att besöka sjuka och ensamstående medlemmar, men det var svårt att få folk att ställa upp. Så småningom kom Vän- och besöksjärsten igång. I januari 1981 noterades att 659 lasarets- och hembesök hade gjorts under föregående år.

Lokalfrågor

I styrelsen hade man ställt sig frågan om man skulle kunna få en expeditiionslokal genom kommunens försorg. Och så blev det. I maj 1978 gavs signal att lokalen på Anders Ersgatan 10 var klar för inflyttning vid kommande månadsskifte. Den skulle hållas öppen 1:a och 3:e onsdagen i måna-

den klockan 10-12. (1983 flyttade expeditionen till Solbringen.)

1983 ville man flytta till Källaren i Folkets hus, medan Anders Ersgatan skulle behållas och vara öppen varje dag med någon form av jourtjänst.

År 1992 fick pensionärsorganisationerna problem med lokaler på Folkets Hus p.g.a. dess konkurs. Tidigare hade man fått hålla möten gratis, nu fick man betala 800 kronor för A-salen och 1993 höjdes hyran till 950 kr.

5-årsjubileum m.m.

Den 25 november 1982 firade föreningen sitt 5-årsjubileum på restaurang Victoria. Man hade 350 medlemmar och ca 220 deltog i jubileet.

Sista veckan i oktober 1993 anordnades en kulturvecka med arrangemang varje dag. Mötena samlade mellan 90 och 150 deltagare.

På årsmötet i februari 1994 diskuterades en eventuell delning av föreningen som då hade 1331 medlemmar. Man kom fram till att föreningen inte skulle delas.

Medlemsantal

Redan 1979 hade föreningen uppnått 200 medlemmar. 1984 hade antalet ökat till 500 och i december var det uppe i 600. December 1985 hade antalet ökat till 750 medlemmar. I augusti 1988 blev Nils Hahne den 1000:e medlemmen. I december 1992 var antalet medlemmar 1318. (Jämför: I december 2012 var vi 1313 st.) I januari 1996 var medlemsantalet 1340.

Auktioner

Hösten 1979 beslöt man att anordna auktion på skänkta varor. Värdet skulle vara minst 10 kronor per paket. Auktionen gav 1103 kronor i intäkt. Under åren ökade summorna och i april 1992 hölls en auktion till förmån för Baltikum som gav 8199 kronor + 1000 kronor i gåvor.

Sångkör

I oktober 1981 framträdde den nybildade kören för första gången. Den leddes av Ragnhild Ahlström. I september 1988 övertog Britt-Maj Svan-

berg ledningen för kören. I januari 1995 skedde så ett nytt byte genom att Torsten Hedlund övertog ledarskapet.

Månadsmöten

Mötena hölls regelbundet med varierande antal deltagare, men några har framstått som mer populära än andra. Ett sådant hölls i december 1985, då föreningen besöktes av Lars Åby, som visade film om grönlandseskimåerna. Mötet i januari 1988 slog nytt närvarorekord med 353 personer, då Expressens Sigge Ågren föreläste. I januari 1992 kåserade Stefan Andhé (London) ur sin bok "Av fröjd vill hjärtat gråta" och drog 250 åhörare. Ett välbesökt månadsmöte hölls i november 1994, då Lars-Åke Kvarning berättade om regalskeppet Vasa.

Utflykter m.m.

Vid en utflykt till Labbsand anordnades en buffé med smör, ost, sill, potatis och lättöl. I augusti 1983 hölls sillsexa på Lunedet och det fortsatte 1985 – 1987. I september 1986 var det premiär för dans på Hotell Alfred Nobel. Man hade sedan sillsexa med dans 1993 och 1996.

Club-verksamhet

I maj 1983 drogs riktlinjer upp för en ny verksamhet, nämligen Club Solbringen. En träff skulle anordnas en gång i veckan med enklare program med egna förmågor. I oktober 1984 startade Club Bergmästaren.

Kulturveckan i oktober 1983 blev en mycket stor framgång och väckte uppmärksamhet inom distriktet, förbundet och Vuxenskolan. Ny kulturvecka hölls våren 1985.

Vetgiriga Veteraner

I mars 1985 planerades åter ett nytt inslag i verksamheten. Man tänkte sig en serie föreläsningar under medverkan av egna medlemmar eller lokala krafter och specialiteter. Rune Persson började med att berätta om Bagdad, där han varit stationerad. Detta var början till Vetgiriga Veteraner.

Lathunden

I mars 1994 lanserades "Lathunden" som nyhet. Som bekant får medlemmarna den fortfarande varje år och den är till stor nytta.

SPF-Träffen

I september 1994 deltog ca 300 personer på månadsmötet som hölls i Folkets hus i Teatern och Källaren. Då presenterade Alf Bande styrelsens förslag till en egen lokal (mer om Träffen i M-Nytt nr 1 2013.)

Andra viktiga aktiviteter

Exempel på andra aktiviteter är brevdovor, golf, bridge, friskvård, biljard, bowling, resor m.m.

På mötet den 27 september 1996 rapporterades från ett kampanjmöte i Stockholm dagen före med medlemmar från fyra pensionärsorganisationer. Man reste dit med buss från Karlskoga. Arrangörerna hade räknat med 7000 deltagare, men det blev över 12 000.

I september 1997 hade SPF en 20-årsjubileumsvecka med aktiviteter varje dag.

I fortsättningen har Ingrid Jansson hämtat uppgifterna från årsmötesprotokoll och årsredogörelser.

I november 2002 hölls föreningens 25-årsjubileum i Folkets Hus med över 400 deltagande medlemmar.

Från denna tid och framåt är redogörelserna mer kortfattade och resumén avslutas här med några allmänna kommentarer.

I sammandragen från mötesprotokollen återfinner man ofta Sven-Charlie Falk som underhållare liksom även Nils Hahne och Sune Olsson. Inte konstigt att det kom mycket folk på mötena. När det var dags för luciafirande återfinns ofta Musikskolans flickkör Vox Trientalis under ledning av Ulla-Lena Thodal.

Medlemmarna deltog länge mycket flitigt i mötena, oftast över 100 på månadsmötena och som mest uppåt 300. Även Träffen och Vetgiriga Veteraner drog mycket folk.

Ingrid Janssons sammanställning kommer att finnas på expeditionen och läggs också in i deras dator, så att den kan mejlas till intresserade. Den finnas också på föreningens hemsida.

Sammanställningen har rubriken **Utdrag ur SFRF/SPF:s månadsmötes- och årsmötesprotokoll (SFRF = Sveriges Folkpensionärers Riksförbund).**

Har man ingen dator kan man få en papperskopie om man kontaktar någon på expeditionen.

För att göra dokumentet mer fullständigt har en komplettering tillförts som behandlar de senaste åren.

OBS!

Man får vara beredd på att anstränga sig en smula vid läsningen, eftersom texten totalt är på ca 30 sidor.

Sammandrag: Birgitta Hede



Intervju med två trogna SPF-medlemmar

Inga-Lisa Hindersson och Britta Källberg gick båda i pension 1989 och har varit aktiva i SPF sedan 1990.



Inga-Lisa Hindersson och Britta Källberg har många trevliga minnen från Kafferepet.

Inga-Lisa och Britta är två trogna parhästar som inte ville ligga på latsidan när de hade blivit pensionärer. År 1990 började de med verksamhet på Club Torpdalen varannan måndag. De berättade att man började sammankomsterna med allsång och det var alltid "Vi gå över daggstänkta berg". Alla deltagare ville ha den sången, även de som kom i rullstol eller mödosamt med käpp eller rullator. Det var naturligtvis kaffeservering och trevlig samvaro. Liknande verksamhet höll de i gång på flera ställen, t.ex. Nickkällan. Så småningom fortsatte Inga-Lisa verksamheten tillsammans med Siv Malmgren och de hade sådan klubbverksamhet även på Geologen och Poeten (i Ekeby).

År 2000 startade Inga-Lisa och Britta Kafferepet och drev den verksamheten i ca 8 år, varannan torsdag. Som namnet anger var det naturligtvis kaffe, men även allsång var ett stående inslag. I regel hade man också något speciellt program, till exempel frågesport eller besök av någon person som hade något bra att berätta. Det kunde vara kåserier eller som vid ett tillfälle ett intressant föredrag med videofilm från transsibiriska järnvägen. Resor har varit ämnet vid flera tillfällen, som till exempel Indien, Hawaii, Cypern och cykling vid Donau.

Varje år gjorde deltagarna i Kafferepet någon

utflykt. Ett år åkte man till Lungsund för lunch och besök i kyrkan. Man hann också med att besöka den kända skolan i Lundsberg och fick se sig omkring där.

Dalkarlsberg med lunch i herrgården samt besök i Vikersviks kyrka var ett annat utflyktsmål och man besökte också Lunedet, Degernäs och Kristinehamn.

Inga-Lisa och Britta kom också med glädje ihåg en trevlig terminsavslutning på Woody's med mat och musikunderhållning.

Inga-Lisa och Britta har också varit mycket engagerade i verksamheten på Lördagsträffen. Där var man flera som turades om med kaffeserveringen, men det blev nog ganska många sådana lördagar. De minns att i början hade man inga speciella program på Lördagsträffen utan avsikten var att man skulle träffas, ta en kopp kaffe och prata lite. Senare utvecklades ju det hela med olika föredrag eller utställningar.



Siv, Britta och Inga-Lisa gräddar våfflor på Kafferepet.

Inga-Lisa och Britta har med ålderns rätt lämnat över verksamheterna till andra, men det känns att de hade många roliga minnen från sin aktiva tid. Med flera sådana eldsjälur skulle SPF kunna hålla igång hur mycket verksamhet som helst!

Intervjuare: Kajsa Werner

Foto (och anteckningar): Birgitta Hede



Sickan minns: 12 år som reseledare för SPF-resor

I Månadsnytt januari 2008 berättade Sickan minnen från sin långa tid som reseledare. Nästan hela artikeln återges här.

Den som har gjort en resa har alltid något att berätta. Så stod det länge på resesidan i Månadsnytt.

Tolv år låter mycket, men ni anar inte vad tiden går fort när man har roligt.

När vi hade vårt upptaktsmöte i höstas, så sade jag att det kändes som förr då man började skolan igen efter ett långt sommarlov. Att få träffa sina kamrater igen.

Nu ska jag sluta som reseledare, men mina reskamrater finns ju kvar här i SPF-föreningen. Vi träffas säkert på någon resa.

Det har varit många resor under åren och alla har gett mig något att minnas – teater, musikaler, museer, natur och landskap, städer, utlandsresor (14 resor i Europa). Det är mycket att se även här i Sverige, bland annat i vårt eget landskap. Vårresorna har varit populära – Gotland, Öland, Visingsö, Ven och många andra platser.

Minns särskilt Hurtigruten

En resa som fastnat lite extra i mitt minne är "Hurtigruten" – buss till Gardermoen, sedan flyg till Kirkenes. Där gick vi ombord på M/S Narvik. Vi åkte till Trondheim och på vägen dit passerade vi många otroligt vackra fjordar. Kamerorna kom verkligen till användning. Några tänkte: "Har jag film så det räcker?" Vi hade räknat med att få se midnattssolen, men bara en liten strimma fick vi se bakom molnen.

Vi lade till vid många små och lite större fiskebyar. Bland de större kan nämnas Tromsø, som är "porten" till Ishavet. Många polarexpeditioner startar härifrån. Hammerfest är också en minnesvärd ort. Där bedrivs en av Norges största rennäringar. Vi besökte Nordkapsklippan, som reser sig 307 m

rakt upp ur havet. Det var en mäktig synupplevelse. När vi anlände till Trondheim, besökte vi Nidarosdomen, som är ca 975 år gammal.

. . . och Tjeckien med Sydböhmen

En annan resa som också fastnat lite extra är resan till Tjeckien och Sydböhmen. Det var en resa under den vackraste årstiden (maj) då rapsfälten blommade gula och doftade honung. Frukträderna blommade, ja allt var helt underbart vackert. Doften av honung hade vi med oss i bussen.

Prag, som vi också besökte, anses av många vara den vackraste staden i Europa. Under 2:a världskriget bombades många städer, men Prag klarade sig tämligen bra. Det betyder att de vackra byggnaderna i barock och gotisk stil står oskadda kvar.

Sydböhmen med sina gamla städer, kyrkor och kloster var mycket sevärt, liksom katakomberna i Tabor.

Ett axplock ur våra resor är: Wien, Berlin, London, Holland och Estland (Sparesa). Under alla våra resor har vi haft mycket trevliga och kunniga guider. De har lotsat oss och delat med sig av sitt kunnande.

Oväntat och pirrigt men mest roligt

En rolig sak som hände på en resa: En resenär hade ofta svårt att passa fastställd tid, speciellt på morgnarna. Vi fick då leta länge innan alla var samlade. En morgon när vi kom tillbaka till bussen "tomhänta" var den saknade där och han säger då: "Det är då konstigt att man ska behöva vänta på reseledaren". Allmänt skratt.

En annan händelse: När vi skulle stiga på båten till vårt hotell från Mainau klev två resenärer på fel båt. Det blev lite oroligt i gruppen, men det ordnade sig så småningom. När alla åter var samlade, så firade vi det med ett litet party.

Sickan Andersson

Mitt liv bland tanter

”Vet **tant** vad klockan är”. Så kunde det låta när man förr frågade hur mycket klockan var. Som vattenkammad knatte var man livrädd för ilska **tanter** som liknade film-**ärketanten** Julia Caesar.

Örebro Läns museum har tagit den svenska **tanten** till heders med en utställning för att kolla om du har anlag till **tant**. Har du en rejäl väska, hatt med brätte, tunga skor, lång kappa, laxrosa korsett med hyskor och järnskenor och en blick som kan skrämma ihjäl vilken snorunge eller äkta man som helst, ja då är du godkänd för att hämta ut ett **tantkörkort**. Hur man tar bort fettfläckar på tapeten eller hur man får en diskbänk skinande ren visste alla **tanter**. Å inte behövde **tanten** kokböcker. Det räckte med en nypa salt och några pepparkorn och klarskinn till kaffet.

Gammelmorfars besök blev till styv kuling när **tanten** i köket hörde att vi störde honom när han lyssnade på väderrapporten om Norra Kvarken eller Väderöarna ifall det nalkades yrväder, åskväder, munväder, väderspänning eller allmänt ostadigt. Att bli utskäld av en ilsken **tant** var att slåss mot en väderkvarn. Blixt och doner. Den samlade hopen av **tanter** var kvarterets skräck bland oss barn i barnrikehusen. De höll ögonen på oss från tidig morgon till sen kväll. En klass 2-varning.

Under husmorsgymnastiken, syjuntan eller matbestyren blev det dock blidväder och man vågade spela boll på vårens nygrodda gräsmatta eller hänga i knäveckan i piskställningen på gården.

På den tiden var det ordning och reda. Den svenska **tanten** höll Sverige i strama tyglar.



Karlskogas första kvinnliga fotbollslag. Första matchen spelades mot gubbarna på Dahlgrensvägen. Känner du till namnen på **tanterna**?

Till vänster på knä syns målvakten **tant** Kinell och längst till höger **tant** Israelsson. **Tant** Kinell var kvarterets enda kvinna med bilkörkort och **tant** Israelsson körde motorcykel som en hel karl. Bilden togs 1953 eller 1954.

Frågor för vetgiriga tanter:

Vilka är de mest populära **tanterna**?

Välkänd och fredlig **tant**?

Cege Kinell

Svar: kontanter och U Tant.



KB Karlskoga hälsar VÄLKOMMEN!

Smé-marken är här igen!

Lördag 4 maj kl 8.00 – 17.00

Upplev atmosfären med doft av munkar, karameller och allehanda korvar. Kläm och nyp på tröjor, skjortor och byxor. Köp dig vacker med gnistrande smycken och bijouterier. Kul leksaker till barn och barnbarn. Allt finns.

KB:s hemmamatcher på vackra Nobelstadion

KB – IK Arvika lördag 27 april kl 14.00

KB – Syrianska torsdag 9 maj kl 14.00

KB – IFK Ölme torsdag 23 maj kl 19.00

KB – Adolfsberg torsdag 6 juni kl 14.00

KB – Eskilstuna torsdag 20 juni kl 19.00



Hej då!

Bra att få veta hur medlemsavgiften används, nästan 70 % till förbund och distrikt.

Eftersom jag dessutom sällan deltar i SPF-aktiviteter – jag väljer motion och uteliv före café-inne-liv och uteliv är ju inte SPF:s starka sida i Karlskoga – så avstår jag nu från vidare medlemskap.

Lennart Pepa och jag försökte för flera år sedan få igång motion/uteliv men det fanns inget intresse. För två år sedan deltog ett gäng SPF-are från Degerfors och Karlskoga i SPF-mästerskapet i orientering i Kristinehamn. KT/KK observerade detta t.o.m. med bild men Månadsnytt ”hade inte en aning”. Men Sir Henry är bra!

Så hej då, nu (28/3!) åker jag till Våtsjön för en skidtur.

Bengt Davidson, 83



Pröva gärna nya grepp för att få med medlemmarna

Vi har med intresse följt debatten om möteslokalen för SPF:s Månadsmöten. Vi kan inte heller förstå varför man måste hålla till i Rävåskyrkan när det finns andra och trevligare alternativ. Vad beträffar den återopade gratisparkeringen nedanför Rävåskyrkan kommer den delvis att bli en byggarbetsplats för hyreshus. Om man nu väljer nya Folkets Hus kan Restaurang Prisma tillhandahålla kaffeserveringen och då bidrar man också till deras invandrastödda verksamhet. Problemet med att parkera i centrum är nog också lite överdrivet. Vill man tänka på miljön finns hållplatser för lokalbussar alldeles i närheten. Alternativet är ju också att flytta mötena till kvällstid, då är bilparkeringen avgiftsfri och då är också Solbringens matsal mer tillgänglig. Var inte rädda för att pröva nya tag!!!

Fyra 40-talister

(På uppdrag: Bengt Aldén)

SJ:s rabatter

SJ Resebutik – vad kan köpas där – och bara där?

Jo, biljetter med 50 % rabatt under förutsättning att man är medlem i SPF!

Bara där alltså, och medlemskortet måste visas tillsammans med leg.

För att utnyttja förmånen måste jag resa 40 + 40 km (Karlskoga – Örebro – Karlskoga).

Det finns 22 butiker. De flesta i vårt land har ännu längre till närmaste SJ Resebutik.

Diskriminering!

Hur kan SPF gå med ett dylikt avtal!?

Carl Carr

Följande inlägg var så fint textat att originaltexten fick bli kvar:

Gåtsfullt

Snälla Birgitta fortsätt med dina kluriga och trevliga gåtor.

Att det kommer in så få svar, betyder inte att vi läsare är trötta på dina gåtor.

Många liksom jag löser det vi kan och längtar efter nya i nästa nummer.

*Jag tror att det är många som löser, men tycker att det är oönskt att lämna in svaren.
- Det är också lite obekvämt.*

*Det behöver ju inte vara någon Pristävling.
- Man kan ha intern tävling med familjen & vänner.*

Tänk om Birgitta. Vi älskar dig och dina kluriga gåtor.

Vänlig hälsning

Ingmar

(Ingmar Carlsson)

Redaktionen välkomnar inlägg till Fria Ord: 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**.

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

Man kan faktiskt bli arg på nästan allting!

Så var det dags för vårens sista "skröna", nu tar vi lite sommarledigt för att återkomma med Månadsnytt i slutet av augusti.

Skönt tycker jag som inte alltid är upplagd för eller ofta saknar stoff till att skriva något i tidningen. Just nu är jag för övrigt så arg att jag inte borde skriva något alls.

Det är vår kommunlednings minst sagt svindlande affärer som upprör mig. I dagarna har man ju polisanmält sig själva (till den verkan det hava kan) för ett lån på 300 mkr med en löptid på 30 år (enligt stadgarna skall alla lån löpa på max 7 år) med hiskliga räntekostnader som påföljd.

Det otäcka är att underlagshandlingarna inte har diarieförts och alltså inte står att finna för t.ex. vår nya ekonomichef, som fick gå till banken för att hitta dom. Skandal!

I slutändan är det ju hursomhelst vi skattebetalare som drabbas! Det skall bli intressant att se hur den här historien slutar och vad de inblandade har att säga till sitt försvar.

Vart tog de 57 mkr vägen som damp ner från himlen som en stor överraskning förra året? Det har vi inte fått veta – istället kom en skattehöjning på nästan en krona som en glad gåva till karlskोगingarna!

Jag hoppas att den här senaste saltomortalen i alla fall innebär att den vansinniga idén om ett gångstråk mellan torget och Skolgärdet stryks från agendan. Det är ju helt sjukt att komma på idén att förbinda två tynande verksamhetsplatser – ännu har visserligen bara två affärer slagit igen på Skolgärdet, men det blir säkert fler, i centrum gapar en del skyltfönster tomma, nej, det ser inte särskilt lovande ut.

För egen del (och mångas med mig, det vet jag) drömmer jag om att vi skulle få en aldrig så enkel saluhall, t.ex. där Katrinedalsskolan låg, där omkringboende kött- och mjölkbönder skulle kunna förse oss med "riktigt" kött och med produkter som inte fraktats långa vägar innan de hamnar på våra matbord.

Häromveckan for jag med dotter och måg till en gårdsbutik i närheten av Nora, Tjurskallen heter den, där hela kedjan från uppfödning till eget kontrollslakteri och charkuterivaror fanns på gården. Och, vilket kött, jag blir nästan lyrisk vid tan-

ken. Det var något annat det än de inplastade köttbitar av dunkelt ursprung som numera står oss till buds i våra mastodontbutiker!

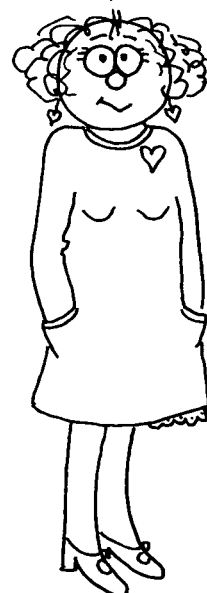
Ibland önskar jag att jag vore sisådär 50 år yngre, då skulle jag likt en annan Mäster Palm ställa mig på torget och försöka elda massorna – missnöjet jäser nämligen i Karlskoga, det förnimmer man vem man än talar med och oavsett politisk inställning. De unga söker sig bort, här finns ingen framtid anser de. Kvar blir vi äldre som ju bara ses som "tärande". Vi som bor på Solbringen fick nyligen ett brev från vår hyresvärd, Hyresbostäder, som meddelade att från och med nu kommer alla lägenheter som blir lediga att reserveras för hyresgäster som behöver vård och omsorg. Vi "andra" som bor här skall (i nåder lät det som) få bo kvar och det är ju snällt – billigt är det inte, över 7000 för en trea!

Ja, detta blev ju en bedrövlighet litanian och alls inte den glada vår- och sommarhälsning som hade varit på sin plats, men varav hjärtat är fullt o.s.v.

Hursomhelst hoppas jag innerligt att vi alla får en riktigt skön, lagom varm och solig period nu i flera månader, så hörs vi förhoppningsfullt efter sommaruppehållet!

Ulla

Jag vill alltid vara snäll, men det finns stunder när det verkligen far emot.



Ur
Gunilla Dahlgrens
Lilla fruntimret
& Amor

Äta bör man . . .

. . . och därför återkommer vi i nästa nummer av Månadsnytt med inbjudan till gemensam lunch i september.



Ingalill Ericson och Ulla Forsling

Men den som tycker det skulle vara trevligt att äta lunch (à 85 kr) tillsammans med mig och Jan-Olof på **Degernäs Gård** (www.degernasgard.se) **torsdag 30 maj**, kan höra av sig direkt till mig, så organiserar jag samåkning.

Ulla Forsling, ulla.forsling@blixtnmail.se eller tel. 076-835 49 23.

Häromdagen fick jag ett mejl

Där stod det att jag 2 gånger hade angett felaktigt lösenord på mitt Visakort. Det skulle tydligen ordna sig om jag skickade in diverse uppgifter.

Naturligtvis tog jag genast bort det. Det var inte det första mejlet med ungefär samma innehåll.

Kom ihåg att ingen bank någonsin skickar mejl om sådana saker!

Gå aldrig på något sådant!

I ett annat mejl nyligen påstods att jag hade fått en återbäring på Blocket. Det nämndes en summa och jag ombads lämna mitt kontonummer. Nu hör det till saken att jag aldrig har gjort några affärer på Blocket, så det var ju enkelt. Men vem vet hur många som kan gå på en sån sak.

Jag har också fått mejl som utges för att vara från en bank som jag inte använder. Om man gör stora sådana utskick så träffar man naturligtvis ofta på just den bankens kunder.

Ibland kommer en variant som säger att mitt mejlkonto upphör om 48 timmar om inte o.s.v.

Emellanåt har man turen att meddelandet är illa skrivet på mycket dålig svenska. Det ser ju vi som är infödda, men jag brukar tänka på dem som själva håller på att lära sig språket och kanske inte inser en sån sak.

I samtliga liknande fall gäller:

Gå inte på det! Ta genast bort alla mejl av den typen!

Hälsningar Birgitta Hede

Sir Henry har en jättestor bekantskapskrets. Häromsistens träffade han Ingrid Jansson, som vi ju också känner väl. Av henne fick han en informationsskylt och några välformulerade (?) annonser.



Information

Man höll på att bygga om på järnvägsstationen. Till de resandes tjänst och upplysning fanns följande skylt uppsatt:

Ingången från biljetthallen till resgodsavdelningen är på grund av ombyggnadsarbeten flyttad till utgången. Utgången är ändrad och ligger nu vid ingången. Resande som i vanliga fall använder ingången som ingång ombedjas att i stället använda utgången som ingång och ingången som utgång.

Annonser

Dagens ros till de två män och den kvinna som hjälpte mig till sjukhuset efter att ha brutit min fot.

Är du myndig? Är du svensk medborgare? Är du intresserad av det Svenska Försvaret? Är du fullt frisk?

Sökes: Person som kan ta hand om hästar som inte röker eller dricker.

Lägenhet med utsikt över grönområde och parkettgolv.

På mitt konditori serveras lemonad, tillverkad av undertecknad själv, som är kordad och stämplad.

Välkomna till Anton Carlsson – rökt laxhandlare från Blekinge.

Workout – vi bygger kroppar som håller livet ut.

Hos oss bor du billigare än du betalar för.

Björks bussresor – ett alternativ till en trevlig semester.

Saxat ur Veteranen och SPF-bladet

Från Veteranens nätupplaga

Vårbudgeten: Ingen skattesänkning till pensionärer

Pensionärerna får ge sig till tåls innan det blir en skattesänkning. Om det blir någon. Besked kommer i höstbudgeten. Men löftet är att om ekonomin tillåter kommer en skattesänkning till pensionärerna före ett femte jobbskatteavdrag, rapporterar fler medier.

91-åring fick rätt mot kommunen

Kammarrätten i Göteborg har gett en 91-årig kvinna rätt till särskilt boende, trots att kommunen hävdade att hon klarar sig med trygghetslarm.

Pensionssystemet är underfinansierat

Dagens pensionssystem har en allvarlig felkonstruktion. Efter 7,5 basbelopp av inbetald pensionsavgift går pengarna INTE till pensioner utan in i statskassan som en skatt. Det är ca 20 miljarder kronor per år som inte tillfaller pensionärerna.

Så kan du slippa nattkissandet

Måste du gå upp och kissa under natten? Tillståndet kallas för nocturi och för många betyder det störd sömn och trötthet – men det finns hjälp att få. Det är inte urinträngning som väcker en, men man går och kissar ändå för säkerhets skull eller av slentrian – när man ändå är vaken. Då lär man blåsan detta och blir fast i en ond cirkel. Det finns hjälp för denna typ av nattkissning, och det kallas blåsträning! Du kan få hjälp på en urologmottagning av en uroterapeut med att lägga upp ett blåsträningsprogram, fråga din distriktssköterska.

SPF-bladet nr 3/2013

Att motverka våld mot äldre

Äldre personer är en av de särskilt utsatta grupper som regeringen lyfter fram i arbetet med våld i nära relationer. Socialutskottet i riksdagen har i dagarna beslutat att regeringen inom ett år ska återkomma med en strategi för att motverka våld och övergrepp mot äldre. Utskottet välkomnar detta, skriver Barbro Westerholm, Folkpartiets talesperson i sjukvårds- och äldre frågor och riksdagsledamot för Stockholms stad.

Regeringen stöder pensionärers läkemedelsarbete

Regeringen har beslutat att ge en miljon kronor till kampanjen ”Koll på läkemedel”. Pengarna skall användas under 2013 till informationsarbete bland SPF:s och PRO:s nära 700 000 medlemmar. Detta är första gången som regeringen ger ett riktat anslag direkt till organisationerna.