



Månadsnytt

Årgång 29 – Nr 8 – November 2013

Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen

Snart är det jul!



Läs på sidan 6
vad
Kajsa Jansson
berättade

Bengt Aldén
på
Lördagsträffen
Läs på sidan 7

Det var dans i
Folkets park!
Läs på
sidorna 10-11

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt tisdagen den 21 januari kl. 16.00.

Distribution fredagen den 31 januari.

Lördag 30 november kl. 10.00-12.30

Träffen. Lördagsträffen. Kjell Selander:

Mitt liv som filmnörd. Se notis!

Måndag 2 december kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdag 3 december kl. 14.00

Månadsmöte. Rävåskyrkans samlingssal.

Bengt Nordell – Årstiderna. Se notis.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast

måndag 2 december kl. 11.30.

Torsdag 12 december kl. 14.00

Vetgiriga Veteraner. Rävåskyrkan.

Besök av Karlskoga lucia med tärnor.

Se notis! Anmälan exp. tel. 302 40 senast

onsdag 11 december kl. 11.30.

Måndag 16 december kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Lördag 18 januari kl. 10.00-12.30

Träffen. Lördagsträffen. Stellan Wahlfridsson:

Född fördömd - Romerna. Se notis!

Torsdag 21 januari kl. 14.00

Vetgiriga Veteraner. Rävåskyrkans samlingssal.

Lillemor Nyberg – Motion för äldre, hur

påverkas hälsan. Se notis! Anmälan exp.

tel. 302 40 senast tisdag 19 januari kl. 11.30.

Tisdag 4 februari kl. 14.00

Årsmöte. Rävåskyrkan. Se notis!



Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Siegrist Kjellaug Brandsdal, Sandtorpsv. 1

Solveig Forsberg, Luciavägen 3

Elsbeth o Tommy Hjalmarsson, Kilstav. 31

Marianne Nilsson, Loviselundsvägen 59

Nya öppettider på expeditionen

Fr.o.m. årsskiftet kommer SPF:s expedition att minska sina öppettider till måndag, tisdag och torsdag kl. 10.00 – 12.00 samt de fredagar då Månadsnytt distribueras.

Lördagsträffen

30 november kl. 10.00 – 12.30

Program:

Kåseri av Kjell Selander under rubriken

Mitt liv som filmnörd.

Först kaffe med dopp och därefter får vi höra Kjell berätta kl. 11.

Vi välkomnar alla, även icke medlemmar!

Adressen är Hotellgatan 10 där en skylt visar mot SPF-träffen.

Juluppehåll

Expeditionen håller stängt fr o m 16 december och öppnar igen den 7 januari.

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

Under den senaste tiden har äldrefrågor kommit alltmer i fokus i våra medier. Glädjande nog är det inte längre enbart fokusering på vanvård och tristess, utan på försök att göra miljön trevligare och främja samtal och kontakt mellan de boende. De boende har fått mer att säga till om, när det gäller miljö och kost, och de har fått hjälp med medicinerings på ett sätt som gjort att de mår bättre än förut. Tidigare i höstas läste jag att den vanligaste orsaken till att gamla människor hamnade på och sökte sig till akutmottagningar var felaktig medicinerings. Jag behöver inte säga hur många negativa effekter detta hade. Lång väntan för patienterna, kanske mitt i natten, och bristande tid på sjukhuset till att ta hand om akuta sjukdomstillstånd hos yngre och barn, som skulle behövt förtur i kön.

Men det är inte bara vården som ska nämnas här, utan även politiken och självaste Sveriges riksdag. 25 % av Sveriges befolkning är 65+ och äldre, men detta avspeglar sig inte i representationen i Riksdagen. Naturligtvis är det viktigt att yngre personer finns där också och kan påverka. Men med tanke på hur mycket piggare och friskare pensionärerna är i dag än t.ex. på 70-talet så skulle de vara en stor tillgång i Riksdagen. Dessutom är de mer välutbildade p.g.a. att de tillbringat längre tid i skolan än vad man gjorde förr. De har lärt sig en del genom att lyssna och titta på radio och TV också. Och livserfarenheterna behöver jag ju inte nämna här – dem känner vi till!

Kajsa Werner



Välkommen till föreningens ÅRSMÖTE

**Tisdag 4 februari kl 14
i Rävåskyrkans kyrksal.**

Mer om programmet i Januarinumret.
Anmälan till exp. tel. 302 40
senast fredag 31 januari.

Månadsmöte

**Tisdagen den 3 december kl. 14.00
i Rävåskyrkans samlingssal.**

Program:

Bengt Nordell – Årstiderna

Ett naturprogram med naturens växlingar året runt. Undertitel till programmet är

Från tussilago till tussilago.

Bildspelet är tonsatt med lämpliga musikinslag.

Bengt och hans fru har tidigare tillhört SPF-Kärnan i Helsingborg. Han kommer att visa ett informationsbildspel från denna förening.

Kaffeservering, lotterier och samvaro. Anmälan till exp. tel. 30240 senast måndag 2 december kl. 11.30.

Så välkommen till fina naturupplevelser i mörka december!

Kjell Selander

Vetgiriga veteraner

**Torsdagen den 12 december kl. 14.00
(OBS veckodag) i Rävåskyrkans samlingssal.**

Program:

Besök av Karlskoga Lucia med tärnor.

Kaffe, samvaro och Tomten!

Anmälan till exp. tel. 30240 senast onsdag 11 december kl. 11.30.

Välkommen till en SPF-tradition.

*Sten-Åke Bengtsson
Gunnel Ringman*

Lördagsträffen

18 januari kl. 10.00 – 12.30

Program:

Stellan Wahlfridsson berättar under rubriken

Född fördömd - Romerna.

Först kaffe med dopp och därefter får vi höra Stellan berätta omkring kl. 11.

Vi välkomnar alla, även icke medlemmar!

Adressen är Hotellgatan 10 där en skylt visar mot SPF-träffen.

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



Tankar i juletid

av Monica Albertus

Det lider mot jul!

För en del av oss kan det innebära en verklighet, att det "lider" mot jul.

För det blir inte alltid som man har tänkt.

Vissa förändringar är det svårt att förbereda sig inför, som att fira jul, när en viktig person saknas. Att städa, pynta, baka, laga mat och köpa klappar känns fjärran.

Du är inte ensam, för ett liv i sorgens landskap är en erfarenhet, som många av oss delar.

Det lider mot jul!

Tiden stannar inte upp, den går oavbrutet vidare och dag läggs till dag, månad till månad. Kyrkoåret går inte till vila. Julen kommer precis som den alltid har gjort, och med all rätt. Däremot har det betydelse vad vi gör av helgen och på vilket sätt vi tar emot den. Något som förändras från barn- till vuxenår, från tvåsamhet till ensamhet.

Plötsligt knackar advent på dörren, kommer med sina ljus i fönstren, med girlanger över gatorna, med strålände granar, glittriga papper till välmentade gåvor. Advent som leder mot jul, en tradition vi bör värna om.

Försenade tåg infinner sig i julveckan, på flygplatserna står förväntansfulla nära och kära, för att få se ett välbekant ansikte, återse en efterlängtat person.

Vi samlas, umgås, äter, knäcker nötter och fester på hemmagjort godis. Pratar, sjunger och gläds över gemenskapen vi väntat på länge.

Så är det också med julens budskap, någon kommer som vi väntat länge på. Varje jul påminns vi om livets under och livets mening och mål.

I julens "krubba" ska friden råda, och där börjar hoppet om en framtid.



Det tänds ett ljus!

*En riktigt God Jul
och Ett Gott Nytt År!*

Nu tändas tusen juleljus

Psalm 116

*Nu tändas tusen juleljus på jordens mörka rund.
Och tusen, tusen stråla ock på himlens djupblå grund.*

*Och över stad och land i kväll går julens glada bud
att född är Herren Jesus Krist, vår Frälsare och Gud.*

*Du stjärna över Betlehem, o, låt ditt milda ljus
få lysa in med hopp och frid i varje hem och hus.*

*I varje hjärta armt och mörkt sänd du en stråle blid,
en stråle av Guds kärleks ljus i signad juletid.*

Jul i jazzton

Karlskoga Kammarkör med gästerna **Åsa Bergfalk**, sång,
Magnus Sjökvist, kontrabas och **Jonas Folker**, saxofon

En inspirerande blandning av traditionella julvisor och nya arrangemang.

Söndagen den 8 december kl 17.00 i Rävåskyrkan

Entré 100 kr

Advent och Julfirande i våra kyrkor

1:a advent

<i>1 dec</i>	10:00	Mässa	Söderkyrkan
	11:00	Högmässa	Karlskoga kyrka
	18:00	Adventskonsert	Karlskoga kyrka

2:a advent

<i>8 dec</i>	10:00	Mässa	Söderkyrkan
	11:00	Högmässa	Karlskoga kyrka
	15:00	Musikgudstjänst	Kedjeåsgården

<i>12 dec</i>	19:00	Luciakröning	Karlskoga kyrka
---------------	-------	--------------	-----------------

<i>13 dec</i>	19:00	Julkonsert	Karlskoga kyrka
---------------	-------	------------	-----------------

3:e advent

<i>15 dec</i>	10:00	Mässa	Söderkyrkan
	11:00	Högmässa	Karlskoga kyrka
	16:00	Julkonsert	Karlskoga kyrka
	18:30	Julkonsert	Karlskoga kyrka

<i>21 dec</i>	17:00	Julkonsert	Karlskoga kyrka
---------------	-------	------------	-----------------

	19:30	Julkonsert	Karlskoga kyrka
--	-------	------------	-----------------

4:e advent

<i>22 dec</i>	10:00	Mässa	Söderkyrkan
	11:00	Högmässa	Karlskoga kyrka

<i>24 dec</i>	11:00	Julkrubba	Karlskoga kyrka
---------------	-------	-----------	-----------------

	17:00	Julbön	Karlskoga kyrka
--	-------	--------	-----------------

	23:30	Midnattsmässa	Karlskoga kyrka
--	-------	---------------	-----------------

<i>25 dec</i>	06:00	Julotta	Karlsdals kapell
---------------	-------	---------	------------------

	07:00	Julotta	Karlskoga kyrka
--	-------	---------	-----------------

	08:00	Julotta	Tavlans kapell
--	-------	---------	----------------

	09:00	Julotta/ Jouluaamu	Söderkyrkan/ Söderin kirkossa
--	-------	--------------------	-------------------------------

<i>26 dec</i>	11:00	Högmässa	Karlskoga kyrka
---------------	-------	----------	-----------------

	14:30	Gudstjänst	Andrummet Sjukhuset
--	-------	------------	---------------------

	15:00	Julkonsert	Karlskoga kyrka
--	-------	------------	-----------------

Kvinnor och bilar med Kajsa Jansson

Vid senaste månadmötet fick vi höra den välkända Volvo-handlaren Kajsa Jansson tala om hur det är att vara kvinna, bilförsäljare och bildirektör. Kajsa, som genom kärleken kom till Karlskoga, har bott med sin Harald i Vibäck (nära Lunedet) i 45 år.

Kajsa började på administrationen för Värmlands Bilförsäljning (numera Helmia). Hon gick och kikade på alla fina bilar i bilhallen och när hon tillfälligt fick rycka in där ute, så kände hon att "det här är jobbet för mig!". Hon var och är ju väl medveten om det "dåliga" rykte som bilförsäljare hade i en del kretsar (hon drog en parallell till dagens banker) och att då komma in i detta som kvinna var nog en utmaning.

Respekt för kunden

Kajsa började tidigt fundera över hur man behandlade kunder. Man hade inte nog respekt för kunden, tyckte hon och speciellt inte om denna var en kvinna. Man tycktes också mena att en bil säljer sig själv så man behöver inte anstränga sig. Hon insåg också tidigt att man måste tycka om människor för att lyckas i en bransch som bilbranschen.

– Man bör hälsa på varandra, såväl de anställda sinsemellan liksom också de anställda skulle hälsa på kunderna, menade Kajsa. Hon demonstrerade detta före vårt möte genom att handhälsa på så många av oss som hon hann med under tiden fram till att hon fick ordet som föredragshållare. Ovanligt men mycket trevligt!

Bilbranschens utveckling

Mycket har förändrats sedan Kajsa kom in i bilbranschen. Ofta var det växlar som gällde vid avbetalningsköp men idag utgör leasingbilar 40 % av all försäljning. Dagens ungdomar har aldrig hört talas om växlar och vet inte vad en sådan är för något men leasing vet de vad det är. På 70-talet stod "bilhallarna tomma" och Kajsa började fundera på vad man skulle göra för att få igång försäljningen. Hon ordnade t.ex. pensionärsdans och hon byggde en skidbacke i hallen och detta hjälpte säkert till att ge försäljningen lite skjuts.

Kajsa blir sin egen

I början av 80-talet tog Kajsa över volvoagenturen i Filipstad, Hagfors och Hällefors. Hon hade då klart för sig att hon ville ha sin logotyp för företaget med skrivstil men det ville inte Volvo, vars

bilar hon ju sålde. Detta var dock innan Volvo visste vem de hade att göra med, så de fick ge med sig.

Förutom att handhälsa gick Kajsa i bräsch för en hel del andra regler för ett trevligt uppträdande på arbetsplatsen. Hon lanserade 10 budord, enkla levnadsregler för att göra ett gott intryck. En annan regel var att verkligen "ringa tillbaka om 5 minuter" när man hade sagt så (och inte nästa dag eller nästa igen) eller att verkligen följa upp kontakter knutna vid t.ex. bilutställningar. Idag är sådana regler självskrivna men då var de förmodligen nydanande.

Bland sina bilhandlarkolleger mötte Kajsa en hel del motstånd för sina nya idéer, som t.ex. lördagsöppet (gubbarna skulle väl ut och spela golf då, som hon uttryckte det). Till slut införde man t.o.m. söndagsöppet. Att behandla kvinnliga kunder jämlikt och med respekt var inte heller så vanligt.

Hon bildade också något som kom att kallas Kajsas klubb, där man träffades, bakade pajer, idkade "Friskis och Svettis", etc.



Sten-Åke och Gunnel tackar för ett trevligt föredrag.

Stiftelsen till Johans minne

Kajsa berörde också den tragiska cancersjukdom som tog hennes och Haralds son Johans liv i unga år. Med ingen som kunde ta över hennes företag valde Kajsa 1997 att sälja företaget. För pengarna hon fick bildades en stiftelse som hjälper till att finansiera cancerforskningen på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg.

Ett företag som hon drev tillsammans med svär-dottern Susanne, där man lärde ut allt det som Kajsa hade brunnit för som företagare, fanns också med bland aktiviteterna. Hennes aktiva liv fortsätter alltså men numera utanför bilbranschen.

Text och bild: Roland Ekelund

Bengt Aldén – en mångsysslare

Många hade mött upp för att lyssna till Bengt Aldén när han berättade om sitt omväxlande liv. Modern dog endast 37 år gammal. Bengt var då två år och yngst i en stor syskonskara. Då fanns inte dagens daghem och fritis utan släkt och vänner fick rycka in och ta hand om barnen. Bengt hamnade i Degerfors hos familjen Aldén där han växte upp.

Bengt blev intresserad av sport och gymnastik och en gång fick han låna en enhjuling av en kompis och han blev helt såld. Så småningom skaffade han sig en egen att öva på. Han lärde sig också jonglera sittande på cykeln. Med en degerforsflicka som hette Margot drog han runt och uppträdde i folkparkerna. Det blev en turné i de flesta av Sveriges folkparker där de drog mycket publik. En gång blev de engagerade av fångelset i Norrköping att uppträda för fångarna. Det blev stående ovationer! Det var tänkt att de skulle fortsätta att uppträda på cirkus men inkallelseorder till värnplikten satte stopp för detta.

Sedan började han som anställd på Bofors kontrollavdelning, gifte sig och fick tre barn. Så småningom fick han en affärslokal på det nyetablerade Skrantahöjdstorget där han öppnade fotoaffär. När vi kom till Karlskoga 1963 minns jag att han hade ALBA Foto i Ekmansbacken. När så K-center planerades anmälde han sitt intresse för en lokal här. Där blev han kvar i 10 år.

Bengt har varit en föreningsmänniska. I 20 år har han varit med i Lions och Rotary.

När han blev änkling tappade han lite av livsgnistan. Hans fru Barbro dog 52 år gammal. Men så fick han erbjudande om att börja skriva för Karlskoga Tidning. Där trivdes han och livet tog en ny vändning. Han gifte sig så småningom med sin andra stora kärlek Inger och livet gick vidare.

Alf Bande lockade honom att gå med i SPF och han arbetade med Månadsnytt i 14 år.

Han är fortfarande aktiv på många sätt. Bl.a. spelar han golf och går morgonpromenader med ett gubbgäng. Släktforskning är en annan hobby han har, där han har kommit ner till 1400-talet. Med viss självironi berättade han att även en hedning som han hade några kyrkans män i släkten. Alla skrattade gott. Hans åsikter om SPF:s möten i en kyrkolokal är välkända!

Text: Majken Lasson



Bengt i Folkparken.



Bengt på Träffen.

SPF har planerat följande resor och aktiviteter:

Julmarknadsresa till Torpa Stenhus



Lördag 7 december. Pris: 510:-

Vi avreser från Karlskoga kl. 8.00 och gör stopp efter vägen för kaffe.

Lunchen intar vi på samma ställe som julmarknaden är.

Näst efter Glimmingehus i Skåne brukar Torpa Stenhus i Västergötland räknas som landets bäst bevarade senmedeltida borg. Under sommaren har den privatägda borgen ett rikt utbud: utställningar, visningar, sommartéater, hantverksbod med lokalt hantverk och gårdsbutik.

I priset ingår: Bussresa, lunch inkl. måltidsdryck och kaffe, samt kaffe med smörgås.

Anmälan snarast!

Nya Parkteatern "Gilla Hjalmar"

Lördag 25 januari. Pris: 685:-

Vi avreser från Karlskoga kl. 13.00. I revyn deltar Peter Flack, Marie Kyler, Monica Forsberg m.fl. I priset ingår: Bussresa och teaterbiljett.



OBS!

**Biljetterna
måste bokas
omgående!**

Vinprovning

Fredag 7 februari. Pris: 160:-/pers

Än en gång gör vi ett försök med provning av vita viner. Och även denna gång kommer Gunnel Schenk, som skrivit böcker i ämnet och berättar om olika druvor. Hon kommer att ge förslag på vad man kan äta till de olika vinerna. Vi får också se bilder från vinproduktionen i Alsace.

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

Plats: **SPF:s lokal på Hotellgatan (Träffen).**

Anmälan senast den **31 januari** till Marianne Cornelid, tel. 505 98 eller 070-316 64 65 eller Siv Kanon, tel. 513 57.

Göteborgsoperan "La Cage Aux Folles"

Söndag 2 mars. Pris: 1160:-

Mikael Samuelsson, känd för svenska folket som *Fantomen på Operan*, är tillbaka på musikalscenen, när han nu gör rollen som dragshowartisten Zaza. Hans make, nattklubbsägaren och konferencieren Georges, görs av folkkäre **Hans Josefsson**.

Musikalen är fylld av kärlek, värme, humor och storslagna shownummer.

Det är också en gripande berättelse om fördomar, att stå upp för sig själv och för rätten att få vara den man är.

I priset ingår: Bussresa, teaterbiljett och en tvårättersmiddag inkl. dryck och kaffe.

För att vi ska få behålla biljetterna måste resan bokas omgående!

**Planerade resor som kommer i
nästa nummer av Månadsnytt:**

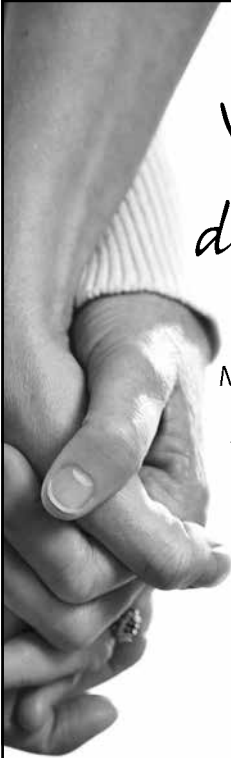
Påskresa till Värmland med påskbord i april

"Ut i det blå" i maj

Resa till Bornholm

i slutet av juni och början av juli

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



*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

Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 21 januari kl. 14.00
i Rävåskyrkans samlingssal.

Program:

Lillemor Nyberg –

Motion för äldre, hur påverkas hälsan.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.

Anmälan till exp tel. 30240 senast måndag 20
januari kl 11.30.

Välkomna till en intressant och lärorik träff.

*Sten-Åke Bengtsson
Gunnel Ringman*

Svar på fråga om städhjälp

I septembernumret av SPF-tidningen Månads-
nytt riktades en fråga till Kommunala Pensionärs-
rådet, KPR, från signaturen "Ulla".

Nu vill jag be KPR att fråga:

**Informerar kommunen de pensionärer som
önskar städhjälp om att det finns billigare och
bättre alternativ att få genom de privata företa-
gen? Prisskillnaden är 50 %.**

Tarja Karlsson på Socialförvaltningen ger föl-
jande svar:

Kommunen informerar de som ansöker om
städhjälp att det finns andra fördelaktiga alterna-
tiv hos privata företag. Kostnaden för kommunens
städning grundar sig på den enskildes inkomst och
bostadskostnad och kan därmed variera från 0 kro-
nor till 315 kr i timmen. (Inget Rutavdrag). Be-
stämmelser finns vad som skall utföras och när.

Lite mer information:

Tjänster utförda av kommunens fixarservice är
kostnadsfria. Eventuella materialkostnader tillkom-
mer. **Seniorfixarens** städhjälp ligger mellan 199-
225 kr efter Rutavdraget. De utför allt som kun-
den önskar. **Sunefalks** utför städning enligt kun-
dens önskemål för 175 kr/tim efter Rutavdraget.
Fönstertvätt kostar 30 kr för ett fyrsidigt fönster
efter Rutavdrag.

*Britt-Marie Danielsson
Ledamot av KPR*

Redaktionen kommentar:

Det angivna priset hos Sunefalks tycks vara nor-
malt hos städfirmor. **Städeriet** (tidigare Städjou-
ren) som annonserar i Lathunden städar t.ex. för
samma pris.

Månadsmöte: Det var dans i folkets park

I hård konkurrens med Bokens dag samlades vi ganska många i Rävåskyrkan för att lyssna till Bo Fransson och se hans bildspel om den svenska folkparken.



Den här skylten väcker nog minnen hos många.

Folkparkerna tycks vara en typiskt svensk företeelse, men nu totalt utrotningshotad. På 50-talet fanns det ca 250 stycken. Det var då deras verkliga guldålder inträffade. De publikrekord som sattes då har ofta stått sig genom åren.



Publiktillströmningen kunde man inte klaga på!

Bo Fransson varvade stillbilder med filmsekvenser i sitt bildspel och vi fick höra mycket musik som illustrerade det han berättade.

Vi fick se en kort intervju med Peter Flack som framhöll Thore Skogman som en av de mest typiska folkparksartisterna. Men när det kommer till 50-talets publikrekord, så handlar det naturligtvis om Gösta Snoddas Nordgren som knappast behöver någon närmare presentation.



Snoddas blev van vid att skriva autografer.

Snoddas fick sitt stora genombrott 1952. Somliga kallade honom ibland för Folkparkernas Åsa-Nisse. Det var förstås såna som var måna om fin-kulturen.

Folkparksbesökarna kan karakteriseras på diverse olika sätt. Här är ett sätt:

Killarna kom av två skäl, brännvin och brudar. Tjejerna kom uppsnofsade och väldoftande och ville kanske hitta ”den ende och rätte”.

Sen fanns det en tredje kategori och det var jazzdiggarna.

Starten på det hela var i Möllevångsparken i Malmö. Syftet var i stort sett att ge arbetare möjlighet att roa sig utan att det skulle bli för dyrt. Oftast började man med en enkel dansbana och så småningom utökades aktiviteterna.

Orkestrarna var viktiga och här fick vi se och höra Thore Ehrlings orkester och den välkända signaturmelodin.

Många folkparker hade också ambitiösa teaterprogram med sådana kända skådespelare som Tora Teje, Anders de Wahl, Inga Tidblad och Elof Ahrele. Operett hade man ofta och mest välkänd är

förstås Vita Hästen med Max Hansen. Det förekom till och med opera, som t.ex. Tosca.

Owe Thörnqvist var en ofta och gärna sedd gäst i folkparkerna. Han berättade också en del om baksidorna, t.ex. i Vittinge där det lär ha gått vilt till, för som Owe sa: det var hembränning i varje stuga. Han gjorde sig extra rolig när han kallade ett visst klientel för korsordspublik: lodrätt in och vågrätt ut.

I samband med Owe Thörnqvist kom den stora frågan upp om vad som egentligen hände i Pålsboda? Ja, det visste förstås Bo Fransson. Owe Thörnqvist uppträdde tillsammans med Lill Lindfors och när hon sjöng något lite mer finstämt var det trist att en bråkmakare höll på och störde hela tiden. Owe sa åt honom, det hjälpte inte, och då blev bråkmakaren ombedd att komma upp på scenen. Han kom och visade sig vara nästan skrämmande stor till växten. Följande dialog utspann sig:

- Varför skulle jag komma upp på scen?
- Jo, du stör showen.
- Vilken show?

Då brast det för Owe och näven åkte fram. Det slutade med att han blev instämd till tingen och fick böta. Det kanske det var värt?

Lill-Babs med sin oerhört långa karriär är naturligtvis en av dem som har allra mest erfarenhet av folkparkerna. Hon var intervjuad i bildspelet och sa så här: Det är bland de finaste minnen jag har och jag saknar dem oerhört.



Lill-Babs gick hem hos publiken.

Mot slutet fick vi höra en historisk kavalkad med minst en låt från varje decennium. Vi fick ofta sjunga med och det gjorde vi också. Det började med Fia Jansson från ca 1905. På 20-talet kom Ernst Rolf och på 40-talet ondgjorde sig många över det förskräckliga dansbaneeländet. Det var



Det gick livat till när det var dans i folkets park.

som vi minns Alice Babs som var ”roten till det onda”. Ofattbart nu.

Och på 40-talet hade vi också Ulla Billquist. Sedan kom 60-talet med Anita Lindblom och Hep Stars.

Nu är det inte många folkparker kvar och de som finns lever mest en tynande tillvaro.

Det är bara att beklaga att man inte kan ha ljud till ett sådant här referat, men alla närvarande kan nog intyga att det var en rolig och intressant kavalkad över en gången tid med mycket musik. Stormande applåder och blommor till Bo Fransson blev den naturliga avslutningen.



Bo Fransson var lika glad som publiken.

*Text och foto: Birgitta Hede
(Bo Fransson har också lånat
ut bilder från sitt bildspel)*

Träna mjukt

med Friskis & Svettis nya DVD

Av Birgitta Wallbom, folkhälsosamordnare i SPF:s Örebro distrikt, fick jag ett brev ur vilket jag citerar:

”Allt hör ihop för att kroppen ska fungera bra. Kondition är grunden och den skaffar man på många olika sätt. Cykla, promenera, jogga, golfa, skidor, simma, dansa – allt utifrån ens livsstil och vad man trivs med. Men när det gäller rörlighet, smidighet, styrka, stabilitet, hållning och balans behöver man träna mer utvalt. I dvd:n *Träna mjukt* tar övningarna dessutom extra hänsyn till rygg, leder och muskler.”

I de flesta övningarna använder du en stol, ibland för att sitta på, men oftast som ett stöd som ger dig bättre träningskvalitet. Med stolen blir träningen effektiv men ändå mjuk. Passet är 20 min. Dessutom finns ett golvprogram på 10 min med flera övningar för styrka och rörlighet.

Jag har just skaffat och sett programmet. Det kan jämföras med Easyline, som många har erfarenhet av. Där kan de flesta delta efter förmåga eftersom träningsapparaternas motstånd ökar ju mer man tar i.



I *Träna mjukt* kan de flesta också vara med eftersom man tar ut rörelserna efter förmåga. Vill man inte köra hela träningsprogrammet, är det min uppfattning att de som tycker att det tar emot ändå kan hitta flera enstaka rörelser som man kan göra när man till exempel sätter sig till frukostbordet eller mellan TV-programmen.

Det är alltid bättre att göra något än att inte göra något alls. Och det känns alltid så skönt att röra sig.

Nu får alla SPF-medlemmar rabatt på tränings-DVD:n *Träna mjukt* som beställs på Friskis & Svettis hemsida www.friskissvettis.se – klicka på butik. Filmen kostar 249 kronor men om du använder koden SPF1314 får du avdrag för frakten (= 49 kr rabatt). Erbjudandet gäller till den 31 mars 2014.

Men, om du är intresserad men ändå tvekar och inte vill köpa grisen i säcken, erbjuder jag dig att visa DVD:n. Ring då till expeditionen, tel. 302 40, och ange namn och telefon så tar jag kontakt. Eller kontakta mig direkt. Välkommen, även med andra funderingar kring friskvård.

Jan-Olof Forsling

Friskvårdssamordnare

Tel: 0586-549 23

e-post: jof@blixtnet.se

Klockan som gick baklänges

På månadsmötet i september berättade Sonny Persson om en klocka som var upphängd bakom kunderna på Björstams Frisersalong. Den hade timmarna ombytta vänster/höger och gick baklänges, allt för att kunna avläsas i en spegel framför kunden.

Häromdagen blev jag uppringd av Åke Björstam, vars far drev sin frisersalong från 30-talet fram till mitten av 60-talet. Åke kom mycket väl ihåg klockan och berättade också att pappa Björstam passade på att lära Åkes syster Gunnel att läsa klockan när hon satt i pappas frisorstol och blev klippt. Man undrar kanske hur systemen reagerade när hon vände sig om och fick se klockan med siffrorna som hade bytt plats höger/vänster.

Svaret fick jag, då jag senare i ett annat sammanhang mötte systemen, som nu är pensionerad och gift med en karlskoking, utflyttad till Århus i Danmark. Hon berättade att pappas klocka, till skillnad från klockan som visades av Sonny Persson, hade streck i stället för siffror, så hon märkte nog ingenting. Men klockan gick i alla fall baklänges.

Åke Björstam har försökt ta reda på var klockan kan ha tagit vägen sedan frisersalongen stängdes av den sista ägaren, tyvärr hittills utan resultat. Om någon läsare har något tips om var denna märkliga klocka finns idag, hör då gärna av dig till redaktionen.

Roland Ekelund

Författare till referatet om uppfinningar

Trevlig träff med 80-plussare



Strömtorparna i full aktion.

Höstdagen den 24:e oktober var 80+-medlemmarna inbjudna till en sammankomst. Det var glädjande god uppslutning. Vi var närmare femtio personer inklusive Strömtorparna som stod för underhållningen.

Strömtorparna bestod av Christer Dahlberg och ytterligare fem musikanter som roade oss med härlig musikunderhållning, roliga historier och dessemellan allsång. Det svängde riktigt i Mariasalen.

Efter kafferast informerade Berit Greek om en utbildning som hon deltagit i för KPR. Den handlade om läkemedel och att det kan bli fel i förskrivning och användande. Var 3:e person som är över 80 år får olämpliga läkemedel.

Apoteket, PRO och SPF har tillsammans arbetat på vad som kan göras för att förbättra situationen. Alla som är äldre än 75 år och som får medicin på recept bör ha en årlig läkemedelskontroll av sin läkare.

När man hämtar ut läkemedel på recept kan farmaceuten använda sig av EES (Elektroniskt expertstöd) för att ta reda på om medicineringen är bra eller om något behöver göras för att förbättra den.

Till exempel kan EES upptäcka:

- Flera läkemedel med samma verkan
- Läkemedel som krockar med varandra
- Läkemedel som är olämpliga på grund av din ålder
- För hög dosering

Två informationshäften om detta ämne har getts ut:

”Kloka frågor om äldres läkemedelsbehandling att ställa i sjukvården.”

”Kloka rättigheter som ger dig en bättre läkemedelsbehandling.”

Broschyrerna medföljer detta nummer av Månadsnytt, men de finns att hämta på expeditionen för dem som får tidningen med post.

Det här är viktigt för SPF:s medlemmar, för ca 45 % av Karlskogas befolkning över 80 år har 10 eller fler läkemedel på recept.

Motsvarande siffra för Degerfors är ca 55 %.

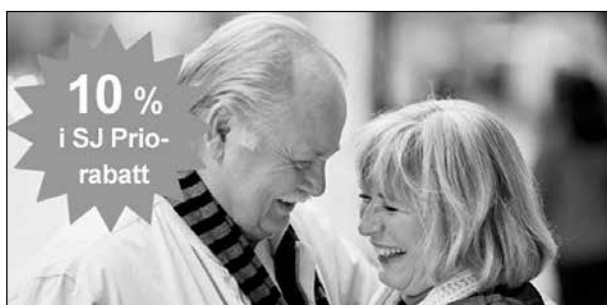
En 80+-träff kommer att anordnas till våren igen. Välkommen då och på återseende!

Text och foto: Lena Kinell

Till alla som saknar Ullas kåseri:
**Ulla har fått en välförtjänt
ledighet men hon önskar
alla läsare en riktigt
God Jul!**



Nedanstående är hämtat från SJ:s hemsida



Seniorrabatt med SJ Prio

Nu får alla seniorer som är SJ Prio-medlemmar rabatt!

Unna dig bekväma tågresor i höst och vinter. Du som har fyllt 65 år får 10 % i medlemsrabatt på dina resor med SJ.

Erbjudandet gäller till och med 31 mars 2014. Kan ej kombineras med andra erbjudanden eller redan rabatterade biljetter som exempelvis Sista minuten.

Logga in för kampanjkod

Allt du behöver göra är att uppge en särskild kampanjkod när du köper din resa. Kom ihåg ditt SJ Prio-kort och giltig legitimation som du kan behöva visa ombord på tåget.

Klicka på Logga in uppe till höger. På Min sida hittar du kampanjkoden.

Inte medlem ännu?

Anmäl dig till SJ Prio idag. Medlemskapet är kostnadsfritt.

Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



Tisdagen 28 januari träffas vi omkring kl 13 på /Nya/ Pärltuppen (Källmossvägen 5, f.d. Brickegårdsverkstaden).

Dagens rätt (2 att välja på) kostar 85 kr, vilket inkluderar sallad, smör, bröd, dryck & kaffe.

Buss nr 2 passerar restaurangen två gånger i timmen, hållplats Brickegårdsverkstaden.

Den som vill åka med i en bil eller har plats i sin bil kommer till Solbringan (utanför exp.) kl 12.30. Vi föreslår att man betalar 20 kr till bilföraren. Meddela om du behöver bilskjuts.

För att kunna boka bord någon dag i förväg vill vi gärna få en anmälan (ej bindande) till exp. tel 302 40 eller e-post spfkarskoga@telia.com senast måndag 27 januari.

Ingalill Ericson och Ulla Forsling



BOFORS HOTEL



På våra välrenommerade julbord finns allt du kan önska dig och lite till. Vi serverar vårt julbord till lunch vardagar och på kvällar och helger. Efter den goda julmaten njuter ni av ett underbart gottbord i våra salonger. Pris från 435 kronor.

För bordsbeställning ring 0586-811 09 eller se www.boforshotel.se

VÄLKOMNA!

? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Jag har valt ut svenska städer och gjort en mer eller mindre fri översättning till engelska. Vilka är städerna? (Stavningen stämmer förstås inte alltid.)

Till den som ev. inte kan någon engelska får jag ursäkta mig med att det är ett sjå att hitta på gåtor hela tiden.

Vi börjar med ett förklarande exempel: Charleswood = Karlskoga.

1. The sandy bay
2. Castle island
3. Healthy village mountain
4. Pennybridge
5. South port
6. Sun sodium
7. Cape skiwax
8. Said laid



Svaren kommer i nästa nummer, men som tidigare nämnts blir det inte längre några vinster.

Frågor och kommentarer kan mejlas till birgitta.hede@bahnhof.se.

Svar på gåtorna i oktobernumret:

1. Kan korsett kännas som? **Bukarest**
2. Hon har gott om mjölk **Amman**
3. Skänker arm eller ben till stormakt **Jerusalem**
4. Kan man segelbåten **Riga**
5. Kika på natrium **Tirana**
6. Behövs något mer än kompass vid orientering? **Jakarta**
7. Engelsk pappa med shoppingväska **Bagdad**
8. Här finns nog 1000 kg barnmat **Wellington**
9. Korsning mellan en rätta och dess värsta fiende **Muskat** (huvudstad i Oman)

Svar på extragåtan

Gjorde vi när vi var trötta: **Laos**

Som de flesta i hans generation har Sir Henry minnen från soldatlivet. Här är några exempel:



Flickan till soldaten under dansen:

- Vet du vad det är för skillnad mellan att dansa och marschera?
- Nej, vad då?
- Precis vad jag trodde, kom så sätter vi oss!

Det här var förstås innan man hade mobiltelefon. En ung löjtnant stod och grävde förgäves i fickorna efter växelpengar till telefonautomaten, när han såg en menig soldat passera. Han rusade fram och stoppade honom och frågade:

- Har ni växel till telefonen?
- Visst, lugna dej lite bara, så ska vi se om inte jag kan ordna det.
- Va?! Vet ni inte hur man talar till en överordnad? Vi gör om det hela. Har ni växel till telefon?
- Nej, löjtnant.

Den nyinryckte kom tillbaka från skjutbanan med det sämsta resultatet i regementets historia. Han var helt förkrossad och sa till furiren:

- Jag är hemskt ledsen, furir, det känns som om jag skulle vilja gå nånstans avsides och skjuta mej.
- Gör det, sa furiren, se bara till så du får med dej tillräckligt med kulor.

Rekryten plockade isär kulsprutepistolen och försökte sedan foga ihop delarna. En sergeant tittade på:

- När jag ser 75an blir jag övertygad om att han och överbefälhavaren har en sak gemensamt.

Rekryten undrade glatt förvånad:

- Jaså, vad då?
- Ni har båda två kommit så långt ni kan inom det militära.



Saxat ur Hänt & Händer nr 8/2013

5 april 1937 – 28 oktober 2013

Vår distriktsordförande Roland Edlund

Vice ordföranden Ulf Grell ger ett personligt porträtt:

Det var ett tungt besked distriktsstyrelsens ledamöter fick mellan två sammanträden den 28 oktober att Roland tidigt på morgonen hade avlidit.

Även om jag var medveten om hans sjukdomstillstånd så var det svårt att ta till sig. Roland och jag arbetade mycket nära varandra i distriktsstyrelsen och hade ett stort förtroende för varandra. Särskilt nära kom vi varandra när vi arbetade i distriktets matprojekt. Under Rolands sjukdomstid och då särskilt från i somras hade vi mycket täta kontakter. Jag förundrades då över hur Roland orkade engagera sig i vad som hände inom SPF. Förklaringen är naturligtvis hans stora och breda engagemang som föreningsmänniska och då inte bara inom SPF.

Inom SPF betydde Roland särskilt mycket i sin förening i Hallsberg men också som distriktets trafikombud, ledamot i distriktsstyrelsen och som distriktsordförande.

Vi är många som saknar denne engagerade SPF:are.

Ett julbord behöver inte kosta skjortan . . .

Prismas Julmeny Vecka 48-51

Adventsbuffé

Torsdag & fredag 11:30-14:30
120:- exkl dryck

Julbord

295:- exkl. dryck
Minst 15 pers endast på beställning
Barn, halva priset!

Boka nu: 070-68 315 90

PRISMA 

Terrassen, Nya Folkets Hus • www.prisma-kg.se

Allt under ett tak!

Öppet alla
dagar 8-21

Telefon 676 70

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA