



Månadsnytt

Årgång 30 – Nr 2 – Februari 2014

Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen

Årsmöte

Styrelsen som valdes på årsmötet



*Stående från vänster: Per Aspeli, Sten-Åke Bengtsson, Gunn Andersson, Curt Konradsson och Jan-Olof Forsling.
Sittande från vänster: Gunnel Ringman, Lena Kinell, Leila Raudsaar, Siv Kanon och Monica Karlsson.*

**Allt om
årsmötet**

**Läs på
sidorna 4-5**

**Motion är
viktigt!**

**Läs på
sidan 6**

**Är du bra på
korsord?**

**Gör ett
försök på
sidorna 14-15**

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt tisdagen den 18 mars kl. 16.00.

Distribution fredagen den 28 mars.

Måndag 3 mars kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdag 4 mars kl. 14.00

Månadsmöte. Rävåskyrkans samlingsal.

Rune Blidh – egna och andras visor.

Se notis sidan 3! Anmälan till exp. tel. 302 40
senast måndag 3 mars kl. 11.30.

Måndag 10 mars kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.



Torsdag 13 mars kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Tisdag 18 mars kl. 14.00

Vetgiriga Veteraner. Rävåskyrkans samlingsal.

Annica Lilja – Äldrevård nu och i framtiden.

Se notis sidan 3! Anmälan till exp. tel. 302 40
senast måndag 17 mars kl. 11.30.

Lördag 22 mars mellan kl. 10.00-12.30

Träffen. Jan-Olof Forsling informerar om

lätta rörelser på en DVD. Kaffeservering.

Se notis sidan 3 och artikel sidan 9!

Måndag 24 mars kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Torsdag 27 mars kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Monica Hedlund-Zetterblad,
Stenbäcken, Älvkärrstorp 106
Gunilla Lindberg, Dalhemsvägen 4 B
Kerstin Saarentaus-Avander,
Övre Rävåsvägen 46
Roland Tedenrud, Badstugatan 21

Hjälp våra brevduvor!

Många villabrevlådor har en i det närmaste oläslig skylt. För brevbäraren betyder det tydligen inte så mycket, men för de som delar ut Månadsnytt är det frustrerande. Snälla, fräscha upp texten om den är dåligt läsbar!

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



Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:
Annonser:
Kansli och expedition:

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

Siv Kanon, tel 513 57. E-post: siv-kanon@spray.se
Birgitta Hede, Jan-Olof Forsling, Lena Kinell och Majken Lasson.
Per Aspeli, tel 537 81. E-post: per.aspeli@hotmail.com
SPE, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.
E-post: spfkarskoga@telia.com Öppen måndag, tisdag och torsdag kl. 10-12
samt fredagar då Månadsnytt distribueras.
Siv Kanon, tel 513 57. E-post: siv-kanon@spray.se
Lena Kinell, tel 557 57. E-post: lenakinell@gmail.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

I förra numret skrev Kajsa Werner att hon på årsmötet den 4 februari skulle lämna sitt uppdrag som ordförande. Kajsa har varit verksam i styrelsen i sju år och har varit en mycket framåt och effektiv ordförande. Jag har aldrig hört Kajsa



klaga eller tycka att något är besvärligt. Nu vill jag här passa på tillfället och än en gång tacka Kajsa för allt hon gjort för SPF som ordförande. Kajsa kommer som hon skrev fortsättningsvis att hjälpa till och rycka in när hon behövs. Jag, en 69-årig pensionerad f d högstadielärare, som arbetat 26 år på Skrantaskolan i ämnena historia, religion, samhällskunskap och geografi, har nu själv fått det hedervärda uppdraget att vara ordförande för SPF under år 2014. Jag skall göra mitt allra bästa. SPF i Karlskoga behöver både sätta fokus på och föra fram SPF:s viktiga frågor. Speciellt så här i valtider. Styrelsen har planer på att i början av september bjuda in politiker från de olika partierna i kommunfullmäktige till ett månadsmöte för att ge våra medlemmar tillfälle att ställa frågor.

På Vetgiriga Veteraners träff i januari var läkaren och forskaren Lillemor Nyberg inbjuden för att tala om äldres hälsa. Lillemor berättade att den allra minsta motion var viktig. Ni kan läsa mer om detta på sidorna 6 och 7. Detta har gjort att vi har funderat på vad vi skulle kunna göra med Lillemors budskap. En tanke är att efter något Månadsmöte erbjuda de som så önskar lite introduktion i små lätta rörelser. Rörelser som lätt går att göra själv hemma. En del rörelser som man t o m kan göra sittande. De som då inte är intresserade går hem eller sitter kvar och pratar runt kaffebordet. På detta sätt så behöver ingen åka extra till en träff utan finns på plats och kan själva avgöra om det låter intressant. Men allra först blir det en introduktion på lördagsträffen.

Siv Kanon

Månadsmöte

Tisdagen den 4 mars kl. 14.00
i Rävåskyrkans samlingssal.

Program:

Rune Blidh –

egna och andras visor.

För tredje gången på några år besöker oss Rune Blidh. Denne genomsympatiska trubadur och kristinehamnare kommer i vanlig ordning att bjuda på visor, dikter och roliga historier.

Före kaffet en avdelning med egna verk och efter kaffet andras visor.

Kaffeservering, lotterier och samvaro.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 3 mars kl 11.30.

Välkommen till en varm och positiv eftermiddag!

Eders evige

Kjell Selander

Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 18 mars kl. 14.00
i Rävåskyrkans samlingssal.

Program:

Annica Lilja –

Äldrevården nu och i framtiden

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.

Anmälan till exp tel 302 40 senast måndag 17 mars kl. 11.30.

Välkomna till en intressant träff!

Gunnel Ringman

Sten-Åke Bengtsson

Lördagsträffen

22 mars kl. 10.00 – 12.30

Program:

Jan-Olof Forsling

**informerar om att träna mjukt
och demonstrerar en DVD.**

Kaffeservering.

Vi välkomnar alla, även icke medlemmar!

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

ÅRSMÖTET 2014

En gråmulen dag den 4:e februari samlades medlemmarna för årsmöte 2014. Det var det trettiosjunde årsmötet i föreningens historia.

Mötet inleddes med att Lili-Ann Regestad spelade vackert på flygeln.



Ordföranden Kajsa Werner hälsade välkommen och informerade om dagens program.

Parentation

Efter inledningen följde en parentation över de medlemmar som avlidit under det gångna verksamhetsåret. Siv Kanon och Kjell Selander läste växelvis upp namnen på de bortgångna. Efter uppläsningen medverkade Tore Kjäll med att läsa en dikt som passade väl för denna stund av eftertanke. Ordföranden



Kajsa Werner tände ett ljus på altarbordet och de församlade sjöng psalmen "Härlig är jorden" som avslutning på parentationen.

Årsmötesförhandlingar

Så vidtog årsmötesförhandlingarna. Anders Jones utsågs till mötesordförande och Per Aspeli till mötessekreterare. Till justeringsledamöter valdes Marianne och Roland Ekelund. Dagordningen godkändes.



Verksamhetsberättelsen föredrogs och visar på en livaktig förening med många varierande aktiviteter.

Ekonomi

Leila Raudsaar, vår kassör, redovisade det gångna årets ekonomiska resultat. Revisor Jan Hammarstedt lovordade Leilas bokföring och sa att balansräkningen var mycket lättläst och klar. Revisorernas berättelse ledde till beslut om ansvarsfrihet för styrelsen under verksamhetsåret. Det bestämdes att årsavgiften skulle vara oförändrad – 240 kr.

Val av ordförande och styrelse

De flesta av ledamöterna i nuvarande styrelse har valt att stanna kvar och ingå i den nya styrelsen. Till ny ordförande valdes Siv Kanon. Ny i styrelsen är Eyvor Lundblad.

Gunnel Carlstedt slutar i valberedningen. Styrelsen fick i uppdrag att utse ny valberedning i god tid till nästa årsmöte.

Övrigt

Gunnel Carlstedt påtalade att breviduvorna behöver ersättare.



Avgående funktionärer

Funktionärer som slutar helt eller delvis avtackades med applåder och rosor.

Vi kan alla vara tacksamma för alla dessa som jobbat och jobbar ideellt för vår förening.



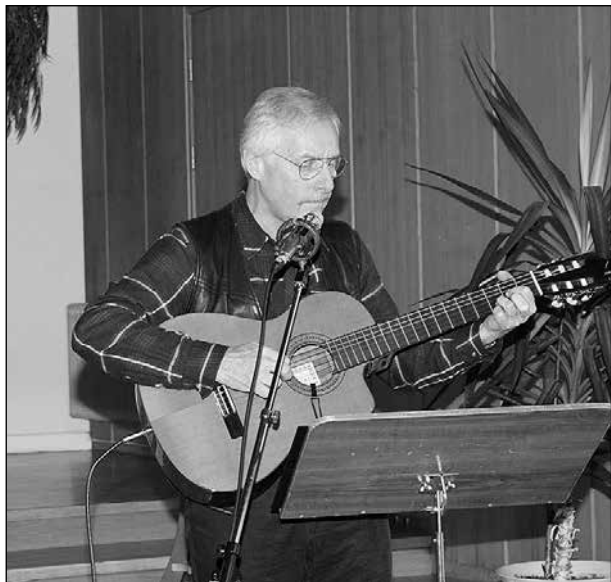
De som fanns närvarande på mötet var Roland Ekelund, Elvy Mattson, Kjell Selander, Lennart Avesand, Kajsa Werner (förstås), Berit Greek och Birgitta Jones.

Avrundning

Kajsa Werner tackade för året som gått och för sin tid som ordförande. Kajsa är särskilt nöjd med att Lördagsträffarna återupptagits under året och att datakurser för nybörjare genomförs alltjämt. Succén med Easy-Line är också en fullträff. Antalet

medlemmar var i september 1264 – 716 kvinnor och 548 män.

Själv har Kajsa bidragit med mycket under sin tid som ordförande. Hon har också inspirerat andra att komma med idéer. Ett stort tack till dig, Kajsa!



Underhållning

Tore Kjäll bjöd oss på ett fint Evert Taube program. Tore är själv från Bohuslän och känner sin Taube sen barnsben. Vi fick höra om Taubes öden från att han växte upp på Vinga till att han firade sin 85-årsdag, allt varvat med musikunderhållning med sång och gitarrackompanjemang. Handelsman Flink, Maj på Malö, Så länge skutan kan gå och Änglamark för att nämna några av de visor vi fick höra och sjunga med i.

Tore Kjälls sång och musik fick oss att minnas sommar och sol och hoppas på nya härliga somrar.

Kaffestund

Efter årsmötet samlades alla i Mariasalen för kaffe och gemytlig samvaro.



Text: **Lena Kinell och Majken Lasson**
Foto: **Sten-Åke Bengtsson**

Lite information kring fotgängare och halkolyckor



Under åren 2010 – 2012 skadade sig i genomsnitt 25 000 fotgängare per år i halkolyckor till följd av snö och is. Med skada menas då att man uppsökt akutmottagning, av de skadade var 15 000 kvinnor.

De flesta olyckorna skedde på promenadväg och på parkering i bostadsområde. Den vanligaste skadan hos både män och kvinnor är frakturer.

Hos män är det vanligare med skador på axel och skuldra, medan kvinnor har flest skador på underarmar och handleder.

Av dem som uppsökte en akutmottagning behövde 18 % läggas in på sjukhus för vård, vilket ledde till 30 000 vårddygn.

Trafikverkets, kommunernas och fastighetsägarnas **kostnader för vinterväghållning** har under ett normalår uppskattats till 550 miljoner kronor.

Vinterväghållning har flera syften. Ett syfte är att göra gång- och cykelvägar mer framkomliga och möjliggöra för befolkningen att ta sig till Arbetet eller skolan. Ett annat syfte är att förhindra halkolyckor.

Det har visat sig vid is/snövägslag att samhällets kostnader för skadade fotgängare är betydligt högre än kostnaden för vinterväghållningen.

Ansaret för att **förebygga halkolyckor** som orsakas av snö eller is ligger till stor del på kommuner, fastighetsägare och andra ansvariga för snöröjning och halkbekämpning.

Den enskilde kan också göra sitt genom att hålla egna trappor och gångar isfria, använda lämpliga skor och även ha halkskydd på skorna.

Monica Carlsson
Trafiksäkerhetsombud

Vetgiriga Veteraner: Viktigt om motion för äldre

Det var absolut fullsatt när Lillemor Nyberg berättade om motion för oss Vetgiriga Veteraner! Över 100 SPF:are hade kommit.



Lillemor Nyberg och Sten-Åke Bengtsson (en av arrangörerna) var nöjda med publiktillströmningen.

Lillemor berättade lite om sig själv för oss som inte kände till henne. Hon är distriktsläkare på Karolina Vårdcentral och har varit den trogen ända sen 1982.

Fysisk aktivitet har hela tiden varit Lillemors stora intresse och redan på 80-talet föreskrev man det på recept, långt innan det blev vanligt på andra håll.

Man lever 6 – 9 år längre

Naturligtvis vet vi att det är bra att röra på sig. Men nu fick vi veta mer. En person som är måttligt fysiskt aktiv lever i genomsnitt 6 – 9 år längre än den som sitter stilla. Man kan förbättra sig ganska snabbt när man börjar, men om man övergår till stillasittande så går det tyvärr också mycket fort utför. Det är just skillnaden mellan stillasittande och en måttlig aktivitet som är så avgörande. Man lever kanske inte ännu längre om man tränar riktigt hårt.

Lillemor drev under ett antal år det s.k. MÅ BRA-projektet. En viktig erfarenhet därifrån är att de som tränar i grupp mår bäst. Man inspirerar varandra och har kanske till och med lite roligt under tiden.



Kärlkramp: Operation eller träning?

Lillemor berättade om en mycket intressant undersökning där en grupp patienter med kärlkrampsproblem fick göra en s.k. ballongsprängning och en annan grupp fick träna ganska intensivt. De fick börja med hjälp och ledning och sen fortsätta hemma på egen hand. De som "bara" hade tränat hade bättre arbetsförmåga och blodcirkulation och fick betydligt mindre återkommande problem med kärlkramp.



Hållfastheten i rörelseapparaten har stor betydelse. Man vet att både muskelstyrka och lungkapacitet försämras med stigande ålder (vem har inte känt av det med en suck?). Från 50 års ålder får man räkna med ca 1 % försämring per år. Det gäller att försöka motverka det så mycket som möjligt.

Men det är inte bara rörelseförmåga och kondition det handlar om, även om det minsann är viktigt nog. Ca 80 % av våra folksjukdomar kan påverkas av fysisk aktivitet. Det bildas ämnen (bl.a. i våra muskler) som påverkar ämnesomsättningen på många sätt. Några exempel är blodfetter, bukfetma och kärlkramp. Dessutom kan man med regelbunden fysisk aktivitet minska risken för både demens och depression. Numera vet man att man till och med kan påverka nybildningen av nervceller i hjärnan. Det fick vi förr veta att det var omöjligt, men så är det inte.

Som om vi inte redan hade fått veta tillräckligt många positiva effekter av fysisk aktivitet så tillkommer även förbättrat infektionsförsvar och minskad stress.

Stress är roten till mycket ont

Här är en liten lista på vad stress kan ställa till med: Sömnstörningar, depression, dåligt humör, magkatarr och liknande, hjärtproblem, högt blodtryck, muskelspänningar, huvudvärk, nackont, ryggont.



Hur mycket bör man röra på sig?



Ovanstående ger oss alldeles tillräckligt med argument för att öka vår fysiska aktivitet. Men hur mycket bör vi röra på oss? En bra regel är att promenera ca 30 minuter 5 gånger i veckan. Men då ska

man anstränga sig så pass mycket att man blir trött.

Tar man i lite extra hårt så kan 20 minuter 3 gånger i veckan räcka.

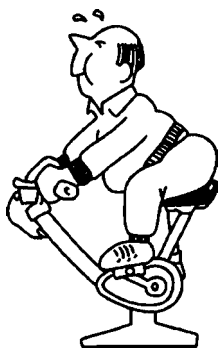
Ett bra mål att sträva mot är att gå 10 000 steg per dag. En stegräknare kan vara bra som hjälp.

Artros

Lillemor kom naturligtvis också in på problemet artros. Det är vår allra vanligaste folksjukdom. Mer än hälften av oss som är över 70 år har artros i någon led. Ofta tänker man förstås på knän och höfter. Många undrar: Varför ska jag träna när knäna gör ont? Svaret är att träning så att man får starka ben ofta är bättre än operation. Vid knäproblem kan träning ge förbättring på tre månader. Vi får inte tro att det går på en gång!

Bäst är förstås om vi håller igång från början så att vi slipper problemen.

Vad ska vi då göra? En bra sak är att när man vaknar på morgonen göra en maximal böjning i knän och höfter, vilket innebär att man drar upp benen så långt som möjligt. Man bör göra böjningar i knän och höfter flera gånger om dagen. Vid knäböjningar är det viktigt att stå bekvämt. Benträning i trappor är bra och en motionscykel är ett utmärkt hjälpmedel.



Lillemor berättade om ett bra sitt-och-stå-test. Man sitter på en vanlig stol och så reser man sig upp och sätter sig genast ner igen så många gånger man kan på ½ minut. En frisk kvinna på 60-64 år bör klara 16 gånger och en man 19 gånger (han har ju starkare ben).

Publiken uppskattade verkligen allt som Lillemor berättade. Jag tror att många med mig kände sig inspirerade att börja röra på sig mer än tidigare.

Text och foto: Birgitta Hede



Våra datorer

Många har säkert hört antydningar om att operativsystemet Windows XP, som finns i de flestas PC, efter april inte längre understöds av Microsoft. Vad innebär då det? Jo, dessa datorer kommer att bli alltmer sårbara för hackerattacker och virus. Alltså är det dags att byta till en senare version. Detta är dock inte så enkelt. Dels krävs 2 GB RAM-minne, alltså mer än vad som sitter i flertalet XP-datorer, och dels kan man inte enkelt uppgradera datorn med bibehållande av all den information man sparar i den i form av bilder, dokument och program.

Det är tekniskt möjligt att sätta i mer RAM-minne, fast det är något många inte vågar göra själv. Det finns noggranna beskrivningar på hur man skyfflar runt sin information via USB-minnen eller externa hårddiskar, men inte heller det är något helt enkelt. Man kan naturligtvis köpa dessa tjänster eller anlita kunniga bekanta.

Kanske är det i stället dags att köpa en ny dator. Då är det smidigt med en laptop, en bärbar PC. En stationär dator är oftast billigare och medger att man behåller sin gamla bildskärm, som är större än laptopens. Det gamla tangentbordet kan man däremot ansluta till laptopen om man så föredrar. Vilket operativsystem ska man då välja? Den senaste versionen och den som ligger i nästan alla nya datorer är Windows 8, men försiktighet! Alla jag talat med (och jag själv) förbannar detta eftersom man plötsligt inte känner igen någonting på bildskärmen. Välj i stället Windows 7 så får du en dator som du är någorlunda bekant med. Men - har du en "smartphone" är omställningen mindre dramatisk.

Låt mig samtidigt trycka på att man måste ha ett antivirusprogram. Det blir nu ännu viktigare. Det finns flera utmärkta gratisprogram, t ex Avast och AVG. Och se till att låta installera program-uppdateringar automatiskt.

Jag har här gjort några generaliseringar för att förenkla beskrivningen. En och annan blir kanske sårad och för det får jag be om ursäkt.

Christer Lassel, webbansvarig

SPF har planerat följande resor och aktiviteter:



Göteborgsoperan

"La Cage Aux Folles"

Söndag 2 mars. Pris: 1160 kr

Mikael Samuelsson, känd för svenska folket som *Fantomen på Operan*, är tillbaka på musikal-scenen, 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.

Endast återbudsbiljetter!

Påskresa till Värmland

Måndag 14 april. Pris: 580:-

Vi avreser från Karlskoga vid 10-tiden med sikte på Solbacka Gästgiveri i Östra Ämtervik, där vi ska inta vårt påskbord.

Mätta och belåtna fortsätter vi sedan vår resa mot Sahlströmshuset. Där blir vi guidade runt och där intar vi också vårt eftermiddagskaffe. Det finns också en butik, där de som vill kan handla.

Därefter går färden mot Karlskoga igen.

I priset ingår: Bussresa, påskbord med dryck, visning och kaffe på Sahlströmshuset.



"Ut i det blå"

27 maj. Pris: 570 kr

Här får ni inget veta - men ta med ett gott humör, så ordnar jag resten!

Resa till Bornholm

30 juni – 4 juli. Pris: 5.335 kr

Vi avreser med buss från Karlskoga tidig morgon med stopp för kaffe och lunch.

Färja från Ystad, boende på hotell Grif-feni, Rönne i 4 nätter.

Vi kommer att bli guidade runt hela ön av lokalguide. Vi har också en fri dag i Rönne, som vi kan göra vad vi vill. Hemresa femte dagen.

I priset ingår: Buss från Karlskoga, båtresa Ystad - Rönne, 4 nätter i delat dubbelrum med frukost och 2-rättersmiddag exkl. dryck men inkl. kaffe på hotellet, lokalguide 2 dagar, entré till Österlars Kirke.

För ett mer utförligt program, ring Marianne Cornelid.



Operan på Skäret

"Othello"

10 augusti

Operan på Skäret ger i år Verdis opera "Othello" ("Moren i Venedig"). Othello, som är huvudpersonen i Shakespeares drama, mördar sin maka, Desdemona, av ogrundad svartsjuka.

Återkommer med pris och annan information i nästa nummer av månadsnytt!

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

Träna mjukt

med Friskis & Svettis nya dvd

På vetgiriga veteraner i januari var vi många som lyssnade på Lillemor Nyberg, som berättade om hur motion kan påverka äldres hälsa (se artikel på sidan 6-7). Hon nämnde bland annat, att vi från 50 till 80 års ålder varje år förlorar 1% av våra muskler och 1% av vår kondition, det blir 30 %. Det är det här tappet vi måste och kan hejda genom fysisk aktivitet. Och för att det ska bli av, måste vi hitta någon form som är rolig.

Det är alltså helt naturligt att vi med åldern tappor orken och blir mer orörliga. Just nu tänker jag på dem som kanske inte rör sig så mycket men känner att de skulle vilja göra något. Då tror jag att Friskis & Svettis DVD kan vara ett alternativ. Man får ett program med uttänkta rörelser som leder en fram. Jag har redan presenterat programmet i novembernumret av Månadsnytt.

Träna mjukt tar extra hänsyn till rygg, leder och muskler. Med den här DVD:n tränar du rörlighet, styrka, hållning och balans på ett enkelt och skonsamt sätt. 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.

I **Träna mjukt** kan de flesta vara med eftersom man kan ta 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.

Vår nya ordförande, Siv Kanon, och jag var i Örebro på en inspirationsdag som Birgitta Wallbom, folkhälsosamordnare i SPF:s Örebro distrikt, ordnade. Halva dagen ägnades åt en genomgång av Träna mjukt. För att vidarebefordra våra erfarenheter till våra medlemmar, kommer vi att presentera programmet på Träffen lördagen den 22 mars. Välkomna då.

Jan-Olof Forsling
Friskvårdssamordnare



Äta bör man . . .

och gärna
tillsammans!



Torsdagen 13 mars träffas vi omkring kl 13 på **Karlskoga Wärdshus** (tidigare Scandic, nedanför Skolgärdet).

Dagens lunch kostar **90 kr**, vilket inkluderar fräsch salladsbuffé, smör, bröd, måltidsdryck, kaffe och liten kaka. Välj mellan dagens rätt, veckans pasta, veckans wok och veckans GI-rätt.

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 spfkarlskoga@telia.com senast **tisdag 11 mars**.

Ingalill Ericson och Ulla Forsling



Datorkurs

Vi kör en omgång till av vår datorkurs för nybörjare.

Där lär vi oss att **skriva enkla texter**, **söka information**, t.ex. adresser och telefonnummer och att **sköta bankaffärer**.

Anmälan görs till SPF-expeditionen tel. 302 40 så hör vi av oss.

Curt Konradsson

Vinprovning på Träffen



Tredje gången gillt! Så sa Marianne Cornelid när vinprovningen denna gång skulle gå av stapeln. Gunnel Zenk från Askersund var den som delade med sej av sina kunskaper om vita viner. Vi var ett trettiotal SPF:are som mött upp i Träffen denna fredagskväll.



Stämningen blev god från första början när vi tillsammans med bordsgrannen skulle testa våra vinkunskaper på ett antal påståenden.

Gunnel visade bilder från Alsace och Bourgogne och vinproduktionen där.

Billiga viner skördas med maskin. Om priset är högre är druvorna plockade för hand och innebär ett gott vin. Ekologiska viner kommer alltmer.

Gunnel själv har erfarenhet från arbetet med att plocka druvor.

De fyra viner som provades:

Hunter's Sauvignon Blanc, Nya Zeeland
(Sauvignon Blanc, 6202)

Gustave Lorentz Riesling, Alsace (Riesling, 22257)

Blason de Bourgogne Macon-Villages (Chardonnay, 2295)

Pinot Gris Bestheim (Pinot gris, 2899)

Inom parentes druvsort och beställningsnummer.

Vita viner ska inte hållas upp förrän precis innan servering till skillnad från röda viner som bara blir godare av att hållas upp innan gästerna kommer.

Vi fick börja med att lukta och smaka på vinerna med utgångspunkt från smakklockorna sötma, fyllighet och syra. De olika aromerna diskuterades.

Därefter upplevde vi hur smaken kan förändras tillsammans med de godsaker som serverades; paj, salta kex, ostar, marmelad, choklad och charkuterier.

Och vi fick lära oss hur man kombinerar vinet med maten på bästa sätt.

En söt efterrätt blir mindre söt tillsammans med sött vin t ex.

Och vad man gör med maten om:

Vinet smakar surt – tillsätter syra

Vinet smakar beskt – försöker rädda med syra

Vinet smakar strävt – tillsätter salt, syra eller grädde

Vinet smakar inget – serverar mildare, lättare mat

Vinet smakar sött – serverar sötare mat.

Gunnel Zenk tackades med varma applåder av förtjusta vinkännare och noviser.

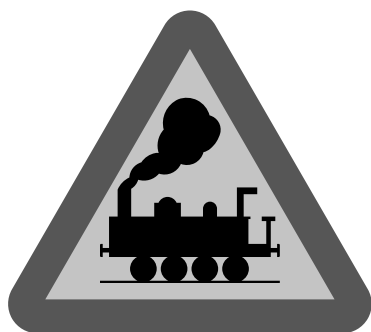
Kanske kan det bli en vinresa i Marianne Cornelids regi med Gunnel som guide.

Det hoppas vi på!



Text och bild: **Lena Kinell**

Den sanna (?) historien om en dramatisk tågresa



Varning! Den här berättelsen är ingenting för känsliga läsare. Men vi vet förstås ingenting om sanningshalten.

Läs själv och bedöm:

Det var tre äldre systrar från Ystad som var på tillfälligt besök i Kiruna. De hade aldrig förr sett den spännande naturen i norra Lappland och det var ju en upplevelse för dem.

Då hände det tragiska att en av systrarna dog. De båda andra började undersöka hur de skulle kunna ordna med transporten hem till Ystad. Det visade sig emellertid vara mycket dyrt.

Vare sig de valde flyg, bil eller tåg så översteg kostnaderna systrarnas mycket begränsade tillgångar. Till slut kom de på den radikala idén att helt enkelt ta med sin döda syster som en vanlig passagerare på tåget. Alla tre hade ju från början köpt returbiljett.



Kiruna station. Här startade tågresan.

De släpade med den döda systemen upp på tåget. Det var förstås jobbigt men det gick. De valde en kupé där de kunde stötta upp henne mellan sig. Där satt de utan att röra en min och ingen märkte något. Möjligen såg mellansystemen en aning blekare

ut, men i värsta fall kunde ju blekhet skyllas på åksjuka.

Efter några timmar började de två damerna känna sig hungriga, så de bestämde sig för att uppsöka restaurangvagnen. Den döda systemen flyttades till platsen i hörnet och de stöttade upp henne så gott det gick innan de traskade iväg.

Under tiden de satt i restaurangvagnen blev en man in i kupén. Han pekade på en plats och frågade om den var ledig. Just då skakade tåget till så det såg ut som om damen i hörnet nickade jakande. Mannen la upp sin koffert på hyllan över den tystlåtna damen och satte sig ner. Han skattade sig lycklig över att ha funnit en så lugn och fridsam kupé.

Nu bar det sig inte bättre än att tåget plötsligt skakade till så pass mycket att den stora väskan föll ner i huvudet på damen. Mannen blev förskräckt, böjde sig ner över damen och konstaterade helt riktigt att hon var död.

– Herre Gud, tänkte han, det är ju mitt fel! Vad ska jag ta mej till? Jag blir väl anklagad för att ha dödat henne och hur ska det då gå med min familj?

Han tänkte en stund och sen öppnade han kupéfönstret och hivade ut den stackars damen. Så småningom kom de båda andra systrarna tillbaka och fann systemens plats tom. De blev ju helt förskräckta, men som omständigheterna var kunde de inte förklara varför. Den ena systemen frågade mannen:

– Ursäkta, men satt det inte en dam i den här kupén?

– Jodå, svarade mannen, men hon gick av vid förra stationen.

Vi kan också fråga oss vem som egentligen har berättat. Det är ju faktiskt ingen som vet hela sanningen.



Hur lyfta äldrevården i valet?



Gösta Bucht.



Jane Lindell Ljunggren.



Yngve Gustafsson.

Ovanstående fråga ville Veteranen ha svar på och samlade därför tre partipolitiskt obundna experter för samtal och utfrågning. Hur det gick beskrivs i en artikel i decembernumret av Veteranen (sid 16). Här följer en mycket kort sammanfattning av den.

Närvarande var: geriatrikprofessorn Yngve Gustafsson från Umeå och Jane Lindell Ljunggren som driver det prisade demensboendet Hattstugan på Gottland och som satte fingret på äldrevårdens svagheter i höstens SVT-satsning **Sveriges bästa äldreboende**. Geriatriken Gösta Bucht som är SPF:s sakkunnige expert och talesperson i vård- och omsorgsfrågor. Från veteranen Jan Arleij.

Hur kan äldres vård och omsorg bli en tydlig nationell fråga?

Genom att få politikerna att inse att det i vården och omsorgen finns så stora brister och så stora demografiska utmaningar framöver att en långsiktig blocköverskridande uppgörelse är nödvändig (*Yngve*).

Men det behövs också mer av styrning och ett exempel är då bristen på geriatrisk kompetens i allmänhet och geriatriker i synnerhet. Det behöver utbildas 700 sådana men ingenting händer (*Gösta*).

Vem ska göra vad?

När inte kommuner och landsting levererar det som är absolut nödvändigt i vården och omsorgen om våra sjukaste äldre, ja då måste regeringen orka sätta sig över det kommunala självstyret (*Gösta*).

Det behövs tydligare mål som kommun- och landstingspolitiker måste bli tvungna att följa (*Jane*).

Konsekvensen har blivit att vård och omsorg i Sverige ges på olika villkor beroende på var i landet man bor. Orimligt och hur kan regering och riksdag tillåta det här (*Gösta*)?

Olikheterna i vård och omsorg är kända. Vad föreslår ni?

Att landstingen avskaffas. Man skulle spara oerhörda resurser om man fick bort denna kolossala politiska överbyggnad och byråkrati. Resurserna måste istället gå till att ge äldre en sammanhållen, kvalificerad vård och omsorg. Vi måste lära oss se den enskilda människan. Jag var med i arbetet med att försöka skriva nationella riktlinjer för vården av multisjuka äldre, men vi kom fram till att det inte gick! Varje enskild individs behov är alltför komplexa. Vi måste inse att varje individ måste få sin egen, kvalificerade bedömning (*Yngve*).

Yngve hoppas att SPF kan göra skillnad i valdebatten för åldersdiskrimineringen är påtaglig i svensk äldrevård. Han tar ett exempel. Ska du vara chefsläkare för en hjärtklinik idag måste du vara kunnig i hjärtats sjukdomar. Men ska du vara ansvarig läkare eller chef för ett demensboende så krävs inte en enda dag av utbildning i demenssjukdomar.

Vad kan en sådan orättvisa bero på?

Det speglar nog det grundläggande problemet vi har i vårt samhälle, nämligen att vi värdesätter människor olika beroende på hur produktiva de är. När man kommer till ett möte med Statens medicinska rådet uttrycker flera av deltagarna att om man en dag blir dement så vill man ha

dödshjälp, ja då undrar jag vad det egentligen säger om vår tid och vår inställning till sjukdom och svaghet (*Yngve*).

Det finns också mycket som talar för att de områden som belönas med pengar tränger ut andra viktiga förbättringsområden eftersom de inte betalar sig (*Gösta*).

Vårdvalet är en variant på det problemet. Konsekvensen blir på många håll att äldre trängs undan. När ersättningssystemet fungerar så att nybesök ge mer ekonomisk ersättning än ett återbesök så slår det i praktiken mot den äldre person som har många sjukdomar och komplexa behov (*Yngve*).

Ytterligare krav?

Det är alldeles avgörande att vi lyckas göra omsorgsarbetet attraktivt men då måste arbetsvillkoren bli mycket bättre och vidareutbildningar ingå som något naturligt (*Yngve*).

Om man också kan lyfta kompetensen blir äldreomsorgen en betydligt mer attraktiv och intressant arbetsplats. Det här ingår som bärande delar i SPF:s vård- och omsorgsprogram (*Gösta*).

Vi måste också lyfta fram positiva exempel. Vi i vården behöver bli duktigare på att beskriva vad vi gör (*Jane*).

I samma nummer av Veteranen presenteras en rapport från SPF:s vård- och omsorgsgrupp (sid 22). Ur innehållet: Äldre personer med sammansatta behov måste få en fast vårdkontakt med helhetsansvar för individens vård och omsorg, kontinuitet. Omsorgsteam bör inrättas. Betydelsen av förebyggande och hälsofrämjande åtgärder. Förbättrat anhörigstöd.

Jan-Olof Forsling
Friskvårdssamordnare

Till alla som blir besvikna på sidan 14

Ulla har bett att få stå över den här gången.

Vi hoppas hon återkommer i nästa nummer.

Det finns de som tycker
att jag pratar mycket.
Då har jag ändå inte
sagt vad jag tänker.



*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

? Korsord ?

av **Birgitta Hede**

Som omväxling kommer nu ett korsord på nästa sida. Proffsiga konstruktörer undviker småorden med 2 bokstäver, men tänk på att detta är mitt allra första försök. Några av orden har anknytning till Karlskoga. Lösning kommer i nästa nummer.

Vågrätt

1. Ord i KU-förhör vi aldrig glömmet
4. Dödlig för sorken
9. Måne
10. Ett av våra vanligaste grundämnen
11. Kortlivat ämne som en karlskogabo bör känna till
12. Babylonisk gud
14. Oas som fått namn av en garvare
17. Kan vara hög vid sjukdom
18. Kanske du åt i november?
19. Lite extra
20. Jag förbjuder!
21. Litet land i Europa
22. Viktigt spårämne
23. Skapade rubriker för ca 40 år sen
25. Palindrombrorsa till v. 44
26. Italiensk flod, flyter ofta i korsord
28. Gör vi på våren?
30. Dotter till L. 5
32. Obestämd artikel
33. Plast som bör finnas på varje konditori (haha)
35. Då är man uträknad
36. Kan förenas med nöje
38. Ett streck i räkningen
40. Firma österut
41. Har många av oss bytt ut, en eller två
42. Tysk artikel
44. Hårding (?) som nyligen firat 50
46. Krumelur i firmanamn
47. Grannort västerut
48. Påstås bo i ost



”Om du inte antar några utmaningar kommer du att förbli en åskådare till ditt eget liv.”

Sidney B. Simon

Lodrätt

2. T.ex. bakterie eller mögel
3. Relativt pronomen
4. Var grön i en fars
5. Levde länge på hoppet
6. Ingenting
7. Har vi nog snart inte råd med längre
8. Barium
10. Ger inte bort något i onödan
13. Kanonställe
14. Fick ovälkommet besök
15. Hon vann 7 OS-medaljer!
16. Sammanslutning där vi är med
24. Vad finns nu kvar av detta stolta företagsnamn?
26. Numerär
27. Strålande ämne, tänk på Marie Curie
29. En gång till
30. En var vän med Bertha, en annan med Emil
31. Kan ge allergi
33. Symboliserar språkförbistring
34. Har vi hall för
35. Karlskoking som tar sig ton
37. Tolka
39. Lär gå åt i München i oktober
43. Typ av strålning
45. Sämre än att ge (det står i Bibeln)

Alla är genier

Men om du bedömer en fisk utifrån dess förmåga att klättra i träd, så kommer den att leva hela sitt liv i tron att den är dum.

Albert Einstein

Svar på gåtorna i januarinumret:

1. Dom där smala konsonanterna som ibland blir tjocka **Ellen**
2. Skriva under utan Curieupptäckt **Signe**
3. Säger hon när hon klagat på dålig vara **Jenny**
4. Kan hon sin karaktär **Dana**
5. Bra när hon söker jobb **Merit**
6. Tycker hon att vissa av gåtorna är **Maria**
7. Hon tar bort o-et från sitt lilla blåsinstrument **Karina**
8. Bör ge bifall **Monika**

Sir Henry har många intressen.
Ett av dem är mat.

Här presenterar han några visdomsord:

All glädje utan rotmos är konstlad glädje.

Torsten Ehrenmark

Bara vår Herre och slaktarn vet vad som finns i korven.

Gammalt svenskt talesätt

**Och här är några helt nyupptäckta natur-
lagar inom matområdet:**

Salt är det som gör att maten är så smaklös när det fattas.

Saltlagen

Har du tackat ja till en fest blir du bjuden till en annan som verkar roligare.

Invitationslagen

*En vitlök om dagen håller
doktorn borta!*

*TVå vitlökar om dagen håller
alla borta!*

Vitlökslagen

*Ju fler brända pepparkakor,
desto fler får man smaka före jul.*

Bagarlagen

Grillkol glöder bäst när maten är klar.

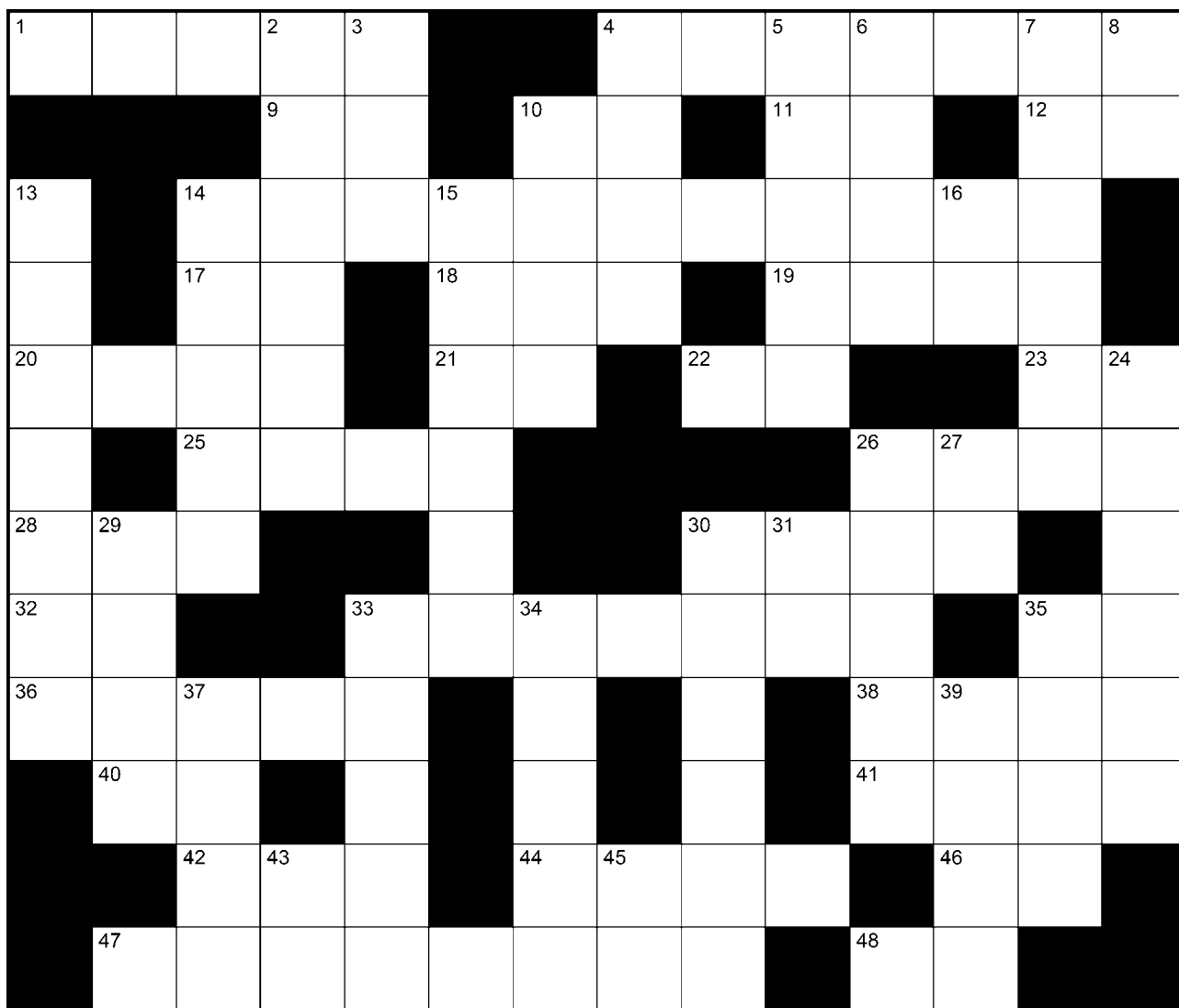
Förbränningslagen

*En fallande smörgås landar alltid med smör-
sidan neråt.*

Första lagen om selektiv gravitation

*Sannolikheten att smörgåsen faller med smör-
sidan neråt är direkt proportionell mot värdet
av mattan.*

Följdsats till Första lagen om selektiv gravitation



Margareta Karlsson – en driftig och färgstark politiker



På *Vetgiriga Veteraner* i februari berättade Margareta Karlsson om sin tid och sina upplevelser som kommunalråd. Hon arbetade då som speciallärare och hade mött många elever som för illa och vars föräldrar inte klarade av att hjälpa dem. Hon beslöt att engagera sig politiskt. Till att börja med tog hon reda på vad de olika partierna stod för och kom fram till att socialdemokraterna stämde bäst med hennes egna värderingar och 1995 gick hon in i politiken. Hon blev lite förvånad när hon blev tillfrågad om att bli kommunalråd eftersom hon inte gått den rätta vägen – inte jobbat på golvet. Dessutom var hon akademiker vilket inte ansågs som en merit i dessa kretsar. Snäll och foglig ansåg en del kanske. En del sa att Margareta blir ingen riktig politiker. Men Margareta försökte hitta sin stil och sitt sätt att jobba. Margareta var öppen med sina åsikter och lyssnade på andras. Eftersom hon satt i socialnämnden gjorde hon studiebesök

på olika institutioner bl.a. inom äldreomsorgen. Hon påpekade hur viktigt det var med bra bemötande mot äldre. Man skall aldrig acceptera att någon behandlar en äldre person på ett kränkande sätt eller pratar över huvudet på denne.

1998 visade det sig att Karlskoga kommuns ekonomi var i botten. Olyckskorparna förespåkade att Bofors skulle reduceras till en underhållsenhet med c:a 300 anställda. 2000 jobb skulle försvinna direkt. Margareta protesterade och menade att det behövdes tid för omställning. Man ordnade ett manifest på Karlskoga torg för att samla in namnunderskrifter. Hur skulle man uppnå förbättringar? Förslag som kom upp var: Ta vara på kompetensen för universitetskurser i vissa ämnen. En träff på Örebro slott med statsminister Göran Persson ordnades där också landshövding Gerd Hagman var med. Bra förslag tyckte Persson om förslaget att bygga om E18 mot Örebro. Men det skulle bli dyrt och inga pengar utlovades. Politikern Björn Rosengren blev så småningom inkopplad på fallet och lovade guld och gröna skogar men det var bara tomma löften. Så småningom blev det i alla fall bestämt att E18 skulle byggas om i etapper.

Från centralt håll beslutades att antalet tingsrätter skulle minskas. Karlskoga var en av dessa platser. Här protesterade man så länge Margareta var aktiv. Hon tyckte för övrigt att kommunen gav sig för lätt.

Forskning visar att ledarskapet är a och o när det gäller att lyckas. Enligt författaren Stefan Einhorn kan en politiker fungera på i huvudsak tre sätt: 1) rent egoistiska mål, 2) drivs av ideologiska skäl och 3) drivs av viljan att göra gott. De flesta åhörarna hade nog den åsikten att det tredje alternativet passade in på Margareta.

Text och bild: Majken Lassel

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

MAXI

ICA STORMARKNAD

KARLSKOGA