



Månadsnytt

Årgång 30 – Nr 4 – April 2014

Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen



Tibergs udde intill Långbans gruvby. Läs om kommande vårutflykt på sidan 5. Foto: Allan Hede

**Läs på sidan 4
om Jan-Olof
Forsling, ny
medarbetare i
Månadsnytt.**

**Soheila Fors
lämnar ingen
oberörd.
Läs på
sidan 6**

**Viktigt för oss
alla:
Äldrevården nu
och i framtiden.
Läs på sid. 12-13**

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt tisdagen den 19 augusti kl. 16.00.

Distribution fredagen den 29 augusti.

Måndag 5 maj kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdag 13 maj kl. 14.30

Månadsmöte. Solbringens matsal (OBS!).

Kajsa Jansson berättar. Se notis.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag
12 maj kl. 11.30.

Måndag 9 juni kl. 11.30

Vårutflykt. Se notis!



Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Berit Andersson, Passvägen 6

Leif Johansson, Sörmlandsgatan 9, Degerfors

Harry Tåquist, Klarbärsvägen 27



Sommarstängt På SPF-expeditionen

Från torsdag 6 juni.

Öppnar igen måndag 18 augusti.

Månadsmöte

Tisdagen den 13 maj kl. 14.30

i Solbringens matsal.

(OBS! tid och plats)

Program:

Kajsa Jansson berättar vidare.

Kajsa Jansson besökte oss i oktober och berättade om sitt liv som bilhandlare. Kajsa hann naturligtvis inte att berätta allt. På många önskan kommer hon och berättar mer för oss.

Därefter blir det kaffe och samvaro. Det kostar 40 kr och då ingår kaffe.

Anmälan till SPF:s expedition tel 302 40 senast måndag den 12 maj kl 11.30.

Välkomna till en intressant träff.

Monica Karlsson & Siv Kanon

Funktionärsträff

Tisdag 26 augusti kl. 13.00 på Folkhögskolan.
Brev med inbjudning skickas ut till berörda funktionärer i början av augusti.

**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
SPF, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.
E-post: spfkarlskoga@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.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

Vi måste bli fler äldre representanter i de olika politiska organen. Det blev jag övertygad om när jag läste Margareta Karlssons artikel på sidan 9. Margareta nämner att förhållandevis få motioner angående äldre frågor lades fram för vår riksdag. Jag hörde för en tid sedan en politiker på TV, som ville väljas in till EU-parlamentet. Han tyckte att äldre skulle bytas ut mot yngre ledamöter med lite moderna idéer. Jag måste nog tyvärr tillstå att jag tidigare inte opponerat mig mot ett sådant resonemang. Jag har helt enkelt inte insett vad det betyder.

När sedan Margareta skriver att endast 7 ledamöter i riksdagen är över 65 år så förstår man bättre varför så få motioner läggs fram i äldre frågor. Det finns 349 ledamöter i riksdagen, och de skall representera ett genomsnitt av befolkningen. Det borde då vara bortåt 90 personer över 65 år i riksdagen. Med ens står det klart varför äldre frågorna får så lite uppmärksamhet. Det finns inte tillräckligt många som för fram frågorna som rör oss äldre. Vi över 65 har nog inte riktigt satt oss in i hur det är ställt. Vi har nog ofta tänkt att vi borde släppa in de yngre. Så har i alla fall mina tankar tidigare gått. Men vi kan inte lasta de yngre. De tänker förstås mest på andra frågor. Vi måste nog tänka om och inte ta för givet att andra fixar våra frågor. Det måste vi nog försöka göra själva. Även om det skulle kännas skönt att slippa så kan vi tyvärr inte ta pension från våra egna pensionsfrågor.

Förslaget som Margareta nämner att man borde få besluta själv om några timmar av det man kan få hjälp med som äldre, kan inte vara så svårt att genomföra. Den vårdtagande betalar ju detta själv. Som jag tidigare påpekat, ju bättre äldre mår, desto mindre sjukvård. Jag tror att förslaget är kostnadsneutralt, d.v.s. det kostar samhället plus minus noll.

Att vara ordförande för SPF i Karlskoga är ett förtroende och en förmån där mycket beror på övriga medhjälpare. Jag har nyligen kommit i närmare kontakt med Månadsnytt's redaktion. Det är många timmar som ligger bakom en månadstidning. Vilket fantastiskt frivilligarbete som utförs på olika håll i SPF och vilken kunskap det finns både där i redaktionen, på expeditionen, hos brevduvorna, de olika värdarna, ja alla inbegripna. Jag är djupt imponerad och tacksam.

Siv Kanon

Enkät till medlemmarna i SPF Karlskoga

I en förening är kommunikation mellan styrelse och medlemmar viktig.

I vår förening har vi **Månadsnytt**, där vi alla har möjlighet att berätta både om vad som *har* hänt och om vad som *ska* hända.

Enkäten vill vi ska vara medlemmarnas chans att tala om för styrelsen, vad ni tycker är bra och vad som kan förbättras.

Med den sista frågan hoppas vi nå fler medlemmar som kan tänka sig att hjälpa till, med smått eller stort. Styrelsen har visserligen det yttersta ansvaret för verksamheten men kan inte och ska inte göra allt själv. Det finns redan många som bidrar på olika sätt, t ex alla "brevduvor", alla kaffekokare som också serverar, många ledare av olika slag. **Stort tack** till er alla! Men vi behöver vara fler. Ju fler vi är som delar på uppgifterna eller turas om, desto mindre betungande blir det för var och en. Även enstaka punktinsatser är välkomna.

Betrakta gärna besvarandet av den här enkäten som *en första insats för föreningen!* (Om ni tycker att det är dåligt med utrymme för egna kommentarer, går det naturligtvis utmärkt att skriva på ett extrapapper.)

Lämna enkäten i samband med någon av föreningens aktiviteter, lägg den i brevlådan utanför vår expedition på Solbringen eller skicka den med post till SPF, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga.

Vänliga SPF-hälsningar.

Styrelsen

Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



Torsdagen 15 maj träffas vi **kl 13** på **Degernäs**.

Dagens lunch, (kött- eller fiskrätt) kostar 89 kr, vilket inkluderar salladsbuffé, smör, hembakat bröd, soppa, måltidsdryck, kaffe och kaka.

Anmälan till exp. tel 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com senast **tisdag 13 maj**. Meddela samtidigt om du önskar bilskjuts.

Ingalill Ericson och Ulla Forsling

Ny medarbetare i Månadsnytt

Sedan en månad tillbaka är Jan-Olof Forsling ny medarbetare i redaktionskommittén för Månadsnytt. Jan-Olof är en välkänd profil i stan. Han flyttade hit 1968 med fru Ulla och ett barn. Familjen utökades snart till tre barn.



Jan-Olof Forsling.

Jan-Olof fick arbete som tandläkare på Folktandvården där han fortsatte under hela sitt verksamma liv. Hans yrke kom också att bli hans stora intresse. Han har varit engagerad inom förebyggande tandhälsovård för barn och ungdom.

Den första tiden sedan familjen flyttat till Karlskoga bodde man i ett kedjehus. Därefter flyttade de in i en lite större villa som de själv planerat för att passa deras behov och intressen. Ett sådant intresse var trädgården som de ägnar mycket tid åt.

Familjen, arbetet, villan, fackligt arbete och barnens aktiviteter fyllde livet under flera år. Men nu är barnen utflugna och han är pensionär och då finns tid för andra saker. De har sju barnbarn och för några år sedan flyttade yngste sonen med familj tillbaka till Karlskoga. Det innebär att de kan följa sina två yngsta barnbarn. I somras hade de med dem till Funäsdalen där de gjorde dagsutflykter upp på fjället. Det gav mersmak.

Både han och Ulla är engagerade i föreningslivet. Jan-Olof sitter i SPF-s styrelse där han är friskvårdssamordnare.

Folkhälsofrågor intresserar honom mycket. Han hinner också med att vara lässtödjare inom ramen för Rädda Barnens verksamhet i årskurs två.

Villan, trädgården och naturen är paret Forslings stora intresse och då och då någon utlandsresa. Under sommarperioden åker de gärna till sin sommarstuga i sydvästra Gästrikland som Jan-Olof och två bröder har arvt efter sina föräldrar och där han vuxit upp. Där har han också under många år jagat älg.

Text och foto: Majken Lasson

Lördagsträffen: Träna mjukt

Det var Jan-Olof Forsling som höll i denna något annorlunda lördagsträff den 22 mars. Han hade varit på inspirationsdag i Örebro som handlade om att träna efter sin förmåga. Han visade också en DVD från Friskis och Svettis som handlade om detta.

Med den här DVD-n tränar man rörlighet, styrka, hållning och balans på ett enkelt och skoningsamt sätt. Man

kan ha skor på sig eller träna barfota men man skall absolut inte träna i strumplåsten, då man lätt kan halka.

I de flesta övningar använder man en stol, ibland för att sitta på men oftast som ett stöd så man får bättre balans och känner sig mer säker. Det var inspirerande och medryckande musik i bakgrunden. Britt Strinnholm, f.d. gymnastiklärare, tyckte att det var ett mycket bra program.

Tyvärr var lokalen för liten för att alla i publiken skulle kunna genomföra övningarna men det fungerade som bra inspiration.



Somliga i publiken deltog i övningarna, andra tittade på.

Jan-Olof lovade undersöka om det gick att få mängdrabatt om man beställde åtminstone 10 st DVD samtidigt. Hör av er till honom om ni är intresserade.

Text och foto: Majken Lasson

SPF-lunch på Möckelngymnasiet

Det har varit ganska många SPF-luncher nu, på olika restauranger i stan. För det mesta har det varit bra och trevligt men den senaste lunchen på Möckelngymnasiet är värd att berättas om.

Vi var 26 lunchgäster och så här såg menyn ut:

Förrätt: Skaldjurscheesecake på hembakt vört. Serveras med blåbärsnapé samt stenbitsrom.

Varmrätt:

Färserad kalventrecôte med syrade rödbetor, karamelliserad rödvinssås samt rostade rotfrukter.



Foto: Christer Lasson

Dessert:

Krämig chokladfondant med basilika- & limemarine-rade jordgubbar samt citron- & champagne-sorbet.



Foto: Christer Lasson

Denna utsökta lunch hade tillagats av tre elever med viss hjälp av en lärare. Dukningen var stilfull med brutna servetter, maten var elegant upplagd, serveringen utmärkt och framför allt: Allt smakade utmärkt gott.



Några glada lunchgäster med kockarna i bakgrunden. (De fick applåder!) Foto: Ingemar Olofsson

När vi vill äta en lunch lite utöver det vanliga åker vi gärna dit igen!

Text: **Birgitta Hede**

Vårutflykt till Långban

För den som är intresserad av mineral, industri- och teknikhistoria eller växter bör den här utflykten till Långban passa bra. Långban anses nämligen vara världens mineralrikaste plats. Över 300 mineral har man hittat här.

I Långban finns vidare byggnader, gruvor och maskiner från den omfattande järnverksamhet som pågick här under 1700-, 1800- och 1900-talen.

Intill industriområdet finns reservatet Tibergs udde med rik växtlighet och många sällsynta växter (se omslagsbilden).

Utflykten sker måndag 9 juni

Vi samlas utanför SPF:s expedition kl 11.30 och reser i egna bilar. I Långban startar vi med lunch på nyöppnade Anna Karolinas kök, kostnad ca 100 kr.

Därefter rundvandring. Allan Hede ställer välvilligt upp som vår kunnige guide.

Är du intresserad? Anmäl dig senast den 3 juni till expeditionen eller till undertecknad. Ange om du behöver skjuts eller om du kan erbjuda plats i din bil. Minst 10 anmälningar krävs för att resan ska bli av. Välkommen!

Jan-Olof Forsling

tel: 0586-549 23

e-post: jof@blixtnet.se

Höstutflykt

Liksom förra året planerar vi en utflykt till bergshistoriskt intressanta platser i närområdet. Planerad tidpunkt är början av september.

Närmare besked kommer i augustinumret av Månadsnytt.

Jan-Olof Forsling

Varning!

Har du råkat ut för någon som ringer och pratar (kanske på engelska) om att du har virus i din dator och att de vill hjälpa dig?

Eller har du kanske fått mejl som t.ex. utger sig för att vara från Telia, din bank eller din mejloperatör?

Ge dem inga uppgifter! Det finns inga seriösa företag som jobbar så.

Lägg på luren direkt! Ta bort sådana mejl genast!

Soheila – en eldsjäl

Soheila Fors är väl vid det här laget en välkänd kvinna. Hon har deltagit i tidningsreportage och i TV-program.

Tisdagen den 4 april 2014 var hon på Månadsmötet och berättade om sitt liv. Hennes förfäder regerade som kungar över stammen Kalhor i västra delen av Iran på gränsen mot Irak. Det som varit lever ännu starkt i dessa trakter. I ett dokument som hon fick härom året framgår att hon är deras prinsessa.

Som flicka i deras kultur är man omgärdad av många begränsningar. Hon tyckte under sin uppväxt att det var så orättvist att det bara var pojkarna som fick cykla och simma och hon opponerade sig ofta. Men hon hade en mycket vidsynt pappa. Han gav henne boken om Pippi Långstrump och för Soheila blev Pippi en symbol för frihet.

I hennes kultur kunde man bli bortgift redan i magen. Äktenskapet handlade inte om kärlek. Det sågs som en förening av familjer. När hon var sjutton år blev hon kär i en man som hon inte kände innan. Han smickrade henne och hon gifte sig mot familjens vilja med den unge mannen. Hon trodde på hans vackra ord som senare visade sig vara mest lögn. Äntligen hade hon hittat sin väg till frihet trodde hon. Efter giftermålet fick hon bo med sin man hos svärföräldrarna i en trerumslägenhet med åtta av hans syskon. Hon blev deras tjänare. Hon fick städa och laga mat. De manliga familjemedlemmarna hade inga jobb och gjorde heller ingen nytta i familjen. Hon födde två barn. Hon hade inget värde utan blev ofta misshandlad. Hennes far lät henne få flytta hem.

Pappan satt tidvis i fängelse och dog så småningom i en hjärtattack vilket var ett svårt slag för Soheila. Hennes man flydde till Sverige och efter ett par år får hon komma hit och de bosätter sig i Hedemora. Äktenskapet fungerar dåligt. Hon



skiljer sig så småningom från sin man. Hon är nu gift med Kjell Fors här i Karlskoga och de har två barn tillsammans.

I Soheilas hemland finns många tehus men endast för män. Där träffas männen och umgås. Här i Karlskoga träffade hon invandrarkvinnor som berättade att de blivit misshandlade för att de varit på kafé. Då beslöt hon att starta ett tehus för kvinnor. Många invandrarkvinnor är oerhört isolerade. De saknar totalt någon att prata med.

Föreningen Khatoon är en svensk ideell förening som grundades 2006. Khatoon är den kurdiska beteckningen för en fri självständig kvinna med värdighet. I takt med att

hedersproblematiken har aktualiserats i media har också föreningen Khatoon, Tehuset och dess förgrundsgestalt Soheila Fors lyfts fram som positiva exempel.

Sveriges första tehus för kvinnor startades i just Karlskoga. Det är beläget i gamla Nämndhuset på Kungsvägen. Vem som helst kan besöka Tehuset. Man kan beställa tid hos deras frisör. Man har också Second Hand butik.

Soheila har också startat Saras Hus som ger både kvinnor och män som är utsatta för hedersvåld en fristad. Soheila ansåg att Sverige borde ställa större krav på invandrare som kommer hit. I Sverige gäller svensk lag för alla! Hon tycker också att våra politiker ofta är fega och inte vågar tala klarspråk. I Sverige sker c:a 15 kända hedersmord per år!

Det var ett mycket intressant och tankeväckande berättelse som Soheila förmedlade och glädjande nog var det många som kommit för att lyssna.

Text och bild: Majken Lassin



SPF-Träffen 12 april

Teaterföreningen Lyset

Birgitta Söderman berättade om Lysets historia och verksamhet. Historien går långt tillbaka i tiden. Kort kan sägas att 1999 slogs Amatörföreningen Lyset och Karlskoga teaterförening ihop och bildade Teaterföreningen Lyset. Inom denna har man två delar, dels arrangörssektionen som köper in teaterproduktioner, dels amatörsektionen som producerar egna föreställningar för och med både barn, ungdomar och vuxna.

År 1995 blev Musikskolan Kulturskolan och teaterhuset anslöts till denna. Barn och ungdomar fick nu långt större möjligheter att spela teater, dels för andra elever i skolan, dels också delta i teateruppsättningar med vuxna. I många projekt har man beställt manus av författare, men ibland har man helt utgått från elevernas idéer. Ett exempel är "Cilla som tystnade". Här har barn i låg- och mellanstadiet bidragit till pjäsen med sina erfarenheter.

Teaterföreningen Lysets verksamhet har haft stor betydelse för teaterlivet i vår stad och många exempel skulle kunna nämnas på personer som börjat sin teaterbana här.

Rädda Barnens

lässtödsverksamhet

Ingalill Ericson och Ulla Forsling redogjorde för denna. Efter ett års förberedelser startade verksamheten läsåret 2006 - 07. Det är i årskurs 2 som det är viktigt att träna upp läshastigheten och öka läsförståelsen. Alla klasser i åk 2 i Karlskoga får en gång i veckan besök och varje elev kan då enskilt, eller i grupper om två till tre, läsa med en lässtöd-jare och prata om innehållet i texten. Eleverna och lärarna uppskattar verksamheten som nu är inne på sin 16:de termin.

I höstas fick Rädda barnen från folkpartiet ett pedagogiskt pris på 5000 kronor. Detta har möjliggjort att varje klass med sina lärare och sina lässtödjare under vårterminen kan göra ett studiebesök på biblioteket, där personalen väl förberedd tar emot. En verksamhet som uppskattas av alla och som förhoppningsvis ska kunna upprepas nästa läsår.

De medverkande avtackades med varsin bukett tulpaner och applåder.

Jan-Olof Forsling

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

MAXI

ICA STORMARKNAD

KARLSKOGA

Hushållsnära tjänster

Hem- och flyttstäd • Trädgårdsarbete • Gräsklippning

Fixarservice • Snickeri



SENIORFIXAREN

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

SPF har planerat följande resor och aktiviteter:



"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 Griffen i Rönne 4 nätter.

Vi kommer att bli guide runt hela ön av lokalguide. Vi har också en fri dag i Rönne, då vi kan göra vad vi vill. Hemresa femte dagen. För mer utförligt program, ring Marianne Cornelid.

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 (se bild).



OBS! Absolut sista anmälningsdag är den 15 maj!

Opera på Skäret

"Othello"

10 augusti. Pris: 1.270 kr



Opera 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.

I priset ingår: Bussresa, tvårätterslunch inkl. måltidsdryck och kaffe med kaka på Bångbro Herrgård samt biljett till föreställningen.

Shoppingresa i Östgötabygden

Onsdag 10 september. Pris: 465 kr

Vi kommer att besöka olika shoppingställen i Östergötland.

Vårt första stopp blir hos **Gunnes Väskor**, där vi intar vårt förmiddagskaffe.

Besök blir det också på **Boxholms Ost**, **Brunneby Musteri** och **Vätterns väveri**, där vi kommer att få vårt eftermiddagskaffe.

"**Gamla Linköpings Vårdshus**" står för lunchen på denna resa.

I priset ingår: Bussresa, förmiddagskaffe, lunch samt eftermiddagskaffe med dopp.

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

Fria ord

Redaktionen har fått nedanstående text från **Margareta Karlsson**.

Som alltid när hon uttalar sig är det kloka ord.

Omyndigförklarade äldre

Äldrefrågorna har kommit på undantag, inte minst i riksdagen. Av de riksdagsmotioner som lämnades in under 2012/2013 berörde 40 äldrefrågor. Det kan jämföras med över 300 motioner om skola, mer än 270 motioner om arbetslöshet och 250 motioner om polisverksamheten.

Bara sju över 65 år i riksdagen

Att äldrefrågorna inte stått mera i fokus beror säkert på att det endast finns sju representanter i riksdagen, som är över 65 år. Antalet riksdagsledamöter totalt är 349. Detta motsvarar mindre än tre procent av riksdagsledamöterna, medan gruppen äldre i samhället motsvarar 26 procent av väljargruppen. Trots dessa dystra fakta händer det en del positiva initiativ i kommunerna.

Mina timmar

I Norrköping anser politikerna att de äldre ska vara med och bestämma själva vilken typ av hjälp de önskar i hemmet. Privata företag är man i nuläget inte intresserad av. Men för att öka valfriheten inför kommunen i stället "Mina timmar". Man beviljas ett antal timmar. Därefter väljer man utifrån en meny av tjänster. Kanske en promenad, bok- eller tidningsläsning, duschning, inköp eller vad man önskar få hjälp med.

Norrköpings kommunfullmäktige beslutade redan 2011 att systemet med "Mina timmar" skulle införas. Frågan har sedan utretts och diskussioner har förts med de äldre över 65 år hur de sett på saken. Väldigt många har ansett det värdefullt att få vara med och ha inflytande.

Man har påbörjat den nya valfriheten i ett hemtjänstområde. Efter fyra månader sker en utvärdering. Därefter införs "Mina timmar" i hela kommunen.

Den politiska ledningen, bestående av S, V och MP, säger att man tagit intryck av diskussionen om valfrihet. Därav beslutet om att se till att de äldre kan påverka hjälpen i hemmet.

Ge Karlskogaborna besked!

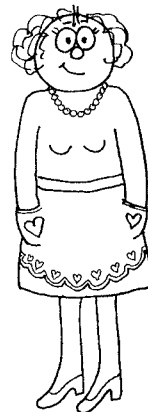
Det ska bli intressant att se när Karlskogas

politiker anser att de äldre kan få vara med och bestämma över insatserna i hemmet.

Det eller de partier som öppnar upp för ett sådant system av valfrihet och släpper förmyndarattityden kommer säkert att få många röster. Ge Karlskogaborna besked!

Jag är säker på att de äldre är kloka nog att kunna avgöra vilken hjälp som behövs. En utomstående biståndsbedömare kan avgöra antalet timmar, men inte innehållet.

För blev man myndig vid 21 års ålder. Nu blir man ommyndig vid 65.



Ur Gunilla Dahlgrens
Ingen ålder för en domkyrka

Golf 2014!

Ja, så var det ett nytt år och även ett nytt golfår igen.

Hoppas det har varit en trevlig vinter fast det har varit dåligt med snö, vi har ju kunnat spela ända in i december, själv spelade jag sista gången den 6 januari 2014, sedan kom snön. Nu är det snöfritt på banan och vi fick gå ut på den redan 4 april, ca 3 veckor tidigare än normalt.

Vi drar igång med SPF-golfen den 24 april.

På grund av det nya hektometersystemet är det lite nya saker som gäller. Du får spela från den tee du helst vill en dag (t.ex. 57), nästa omgång kanske du vill spela från 49, en tredje gång från 53, man väljer alltså från gång till gång vilken man spelar ifrån. Hoppas det skall gå bra, vi får försöka lösa det tillsammans när det blir dags.

Med detta vill jag hälsa såväl gamla som nya golfare välkomna till en ny och förhoppningsvis härlig golfsäsong.

Bengt Andersson

Redaktionens kommentar:

Sir Henry var en ivrig golfspelare i sin ungdom. Läs hans bidrag på sidan 15!



Årsstämma 2014 i SPF - Örebrodistriktet

Tisdagen 25 mars hölls Örebrodistriktets årsstämma på City Konferenscentrum, Örebro.

Efter det inledande kaffet välkomnades vi av vice distriktsordförande Ulf Grell. Ulf har fått ta över ordförandeskapet då Roland Edlund avled i oktober förra året efter en tids sjukdom.

Ulf berättade om Rolands engagemang in i det sista och hans motto; "Nu kör vi!"



Distriktsstämman samlade många deltagare. Foto: Lena Kinell

Därefter följde en presentation av SPF:s valmanifest för allas rätt till valfrihet, trygghet, rättvisa och inflytande. Inför valet 2014 vill SPF lyfta 10 punkter som bidrar till ett samhälle där likabehandling råder och där ålder inte spelar en roll för hur vi bemöts och vilka möjligheter vi har.

Parentation

Under ledning av kyrkoherde emeritus Boris Gudmundsson följde en parentation över de 240 medlemmar i distriktet som avlidit sedan förra årsstämman. Ett bildspel med vacker musik och vackra bilder illustrerade parentationen.

Inbjudna organisationer

SKPF (Svenska KommunalPensionärernas Förbund). Kerstin Karlsson berättade att SKPF är öppet för alla pensionärer och att man jobbar med samma frågor som SPF.

RPG (Riksförbundet pensionärsgemenskap). Ingrid Ström lockade till många skratt och hade många bra påpekanden. Bl.a. ska vi försöka hänga med i teknikutvecklingen beträffande telefoner, datorer m.m.

Region Örebro län

Landstingsdirektör Rickard Simonsson presenterade arbetet med regionbildning i Örebro län. Man lägger samman verksamheter från landstinget och regionförbundet i en ny organisation – regionen.

Från och med 2015 får vi ett regionfullmäktige som är ett direktvalt parlament med ansvar för helheten, alla de frågor som landstinget och regionförbundet hittills ansvarat för var för sig.

Vad ingår?

Följande områden är exempel på vad som ingår i regionalt utvecklingsarbete:

Kultur, kollektivtrafik, infrastrukturplanering, kompetensförsörjning, innovationsarbete, besöksnäring/turism, energi och klimat, skolstöd, social välfärd och folkhälsa, regional samhällsplanering.

I Örebroregionen finns både starka sidor att bygga vidare på och utmaningar att ta sig an.

Negativt för regionen är skolresultatet: 15 % av alla som går ut gymnasiet har inte godkända slutbetyg. Folkhälsan innehåller också tråkig statistik med flest fetmaoperationer i landet, hög alkoholkonsumtion bland unga och många rökare.

Det är kompetensbrist inom flera sektorer och samtidigt hög arbetslöshet.

Underhållning

Musikkåren Lyran bestod av fjorton duktiga musikanter. Vi fick höra Lysmaskidyll, Säg det med ett leende, ja en hel radda med kända melodier. Trevligt småprat och roliga historier hörde också till underhållningen.



Musikkåren Lyran underhöll vid stämman. Foto: Lena Kinell

Projektet "Äldreomsorg"

Distriktet har under året fått projektmedel för "Hur kommunerna planerar för det ökande antalet äldre". Projektledare Ulf Grell presenterade sitt arbete som har försenats något eftersom Ulf har fått ta över ordförandeskapet i distriktet. Rapporten är klar i höst.

I vårt län hade vi år 2013 59200 personer över 65 år, varav 8200 över 85 år. Det är när man är över 85 år som hjälpbehoven kommer och antal personer över 65 och 85 är stadigt ökande.

SPF-representanter och ansvariga i kommunerna träffas för information om äldreomsorgsplaneringen i respektive kommun.

Så här långt kan man se att det finns förbättringspotentialer inom följande områden:

- bemötande i hemtjänsten (var 4:e kund i Karlskoga tycker inte att man får ett bra bemötande)
- antal personer i hemtjänsten som kommer under en 14-dagarsperiod
- dietistkunskap om äldres mat
- väntetid till särskilt boende.

Viking Line och Vuxen-skolan

Resesäljare Pia Gustavsson berättade om Viking Lines resor med kulturellt innehåll och/eller kryssning med god förtäring och underhållning.

Fredrik Dahlin med kollegor från Vuxenskolan vill gärna utöka sitt samarbete med SPF.

Årsmötesförhandlingar

Så vidtog årsmötesförhandlingarna, som genomfördes smidigt

Ulf Grell,
ny ordförande i
Örebrodistriktet.
Foto: Mats Otterström



med Börje Gustafsson och Anders Jones i presidiet.

Som bekant avled den tidigare distriktsordföranden förra året. Till ny ordförande valdes Ulf Grell, tidigare vice ordförande.

Från Karlskoga har vi Kjell Selander som styrelsemedlem och Siv Kanon är ersättare.

Lena Kinell



Från SPF i Karlskoga deltog Siv Kanon, Per Aspeli, Anders Jones, Lena Kinell, Curt Konradsson, Kjell Selander och Jan-Olof Forsling.



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

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

Allt är hemlagat!

Glutenfria/laktosfria alternativ finns.

Vetgiriga veteraner 18 mars:

Annica Lilja - Äldrevård nu och i framtiden

Sten-Åke Bengtsson framhöll att det är mycket vi vill veta om äldrevården och därmed hälsade han Annica Lilja, områdeschef för Vård och omsorg i vår kommun, välkommen.



Annica Lilja, områdeschef.

Annica berättade att hon arbetat inom vården i snart 40 år, något som inneburit många möten mellan människor. Hon tyckte att det var positivt att få komma och berätta om äldrevården, en verksamhet som hon var stolt över, även om man inte får vara nöjd eftersom den alltid kan bli bättre.

Organisation för socialförvaltningen

Tre programområden:

Vård och omsorg 1, hemvården och vård och omsorg 2, vårdboende

Individ- och familjeomsorg

Handikappomsorg

Ekonomi: budgetram 590 mkr

Personal: mer än 1000 medarbetare.

Vårdboende: Man ansöker själv till ett boende och får ett biståndsbeslut. Det finns 325 platser fördelat på fem vårdboenden. Korttidsplatser 24 stycken.

Hemvård: Här har man 1100 vårdtagare med biståndsbeslut och av dessa har ca 500 hjälp med personlig omvårdnad.

Seniorboende - serviceboende

I Karlskoga idag finns seniorboende på Nickkällan, Solbringen och Bergmästaren. År 2012 beslutade socialnämnden att avskaffa serviceboenden. Socialförvaltningen har ansvar för de som var i behov av vård, antingen i ett vårdboende,

vid större omvårdnadsbehov eller i hemvård i sin ordinarie bostad. Socialtjänstlagen påtalar att socialnämnden har ansvar för att verka för goda bostäder för äldre, men att det finns bra bostäder för äldre är att betrakta som ett samhällsansvar där kommunen, kommunala bostadsbolag och andra aktörer på bostadsmarkanden har ett gemensamt ansvar. De som har beslut om serviceboende behåller dessa, successivt överförs lediga lägenheter till seniorboenden. Seniorbostäderna förmedlas av Hyresbostäder och HSB. Information fås bäst genom att ta direkt kontakt med dessa.

"Förebyggande" verksamheter

Dagverksamhet

Under 2014 kommer dagverksamheten på Bergmästaren och Nickkällan att samlokaliseras och bedrivs som social dagverksamhet. Dagrehab ersätts fullt ut med hemrehabilitering som sker effektivast i hemmiljö. Dagverksamhet för demenssjuka finns på Skrantahöjden.

Träffpunkter

Efter det att servicehuset Geologen avvecklats har samordnare för sociala aktiviteter inlett ett arbete med Söderkyrkan för att skapa "Träffpunkt Söder" där många aktiviteter äger rum. Meningen är att man i övriga stadsdelar ska skapa något liknande, och man ser gärna att olika organisationer ska delta i frivilligarbete. Ett exempel som finns redan idag är att på Nickkällan Odd Fellow spelar fia med de äldre en dag i månaden. I Kulturrundan deltar pensionärsföreningarna med servering av kaffet. Hörselfrämjandet har ordnat med hörselkafé och önskar ett samarbete med kommunens hörselombud.

Hembesök till 80 åringar.

Till den förebyggande verksamheten hör också att alla som fyller 80 år får ett erbjudande om ett hembesök.

Historik

En stor förändring skedde 1992 då kommunerna tog över huvudmannaskapet för hemsjukvården från landstinget. Det innebär att man i organisationen har sjuksköterskor och arbetsterapeuter som samarbetar med stöd av läkare och sjukgymnaster i primärvården.

Annica började en gång som timanställd i

vården. 1979 började hon som arbetsterapeut på långvården där de boende bodde i rum med 2-4 patienter, ganska pigga, men fysiskt handikappade. Man kan gå ändå längre tillbaka i tiden. Annica visade med en bild hur synen på lokaler förändrats och tog ett exempel från Björkliden 1953 där ett vådrum för en person hade 7 kvadratmeter. Det är den yta som en bostad i vårdboende har i sitt hygienrum när man i dag bygger nytt.

Framtida utmaningar

En åldrande befolkning

Fler innevånare med demenssjukdom

Ökade krav

Man försöker på olika sätt förbereda sig för framtiden. Man hoppas på ny teknik. Ett exempel på det kan vara webbkameror för nattövervakning av vårdtagarna på frivillig grund. Behov av medarbetare kommer i framtiden, här kan våra nysvenskar bidra. Samverkan fördjupas mellan kommun och landsting, bland annat då det gäller utveckling av kvalitetsarbetet. Ett nytt arbetssätt införs, där den äldres behov sätts i centrum. I stället för att som tidigare utgå från insatserna försöker man ha ett mer individuellt arbetssätt där man utgår från vårdtagarens behov genom att fråga denne: Vad kan du och vad behöver du hjälp med?

Ge råd

Annica vill helst inte ge råd, då det är upp till var och en att forma sitt liv, men så ändå:

Planera, hur vill jag bo och leva?

Information, tar man till sig den information som går att få så ger det trygghet.

Hon avslutade med att ge oss fyra punkter för hälsosamt åldrande: social gemenskap, meningsfullhet, fysisk aktivitet och goda matvanor.

Annica hade gett oss en bra beskrivning av hur äldre vården fungerar och besvarade flera frågor och funderingar. Sten-Åke tackade och överlämnade en vårbukett och alla deltagare gav henne en varm applåd.

Text och foto: Jan-Olof Forsling

PS. Efter mötet har vi fått dessa besked:

Hyresbostäder vill att man tar kontakt direkt med dem för information om köregler, eftersom förändringar är på gång. Intresserade kan höra av sig till Bobutiken 0586-657 10.

HSB: Anne Kvarnström förmedlar lägenheterna på Bergmästaren, säger att man står i kö efter det datum man kontaktar HSB.

Vi finns när du behöver oss

Du får hjälp med allt som rör en stilfull och värdig begravning.

Vi hjälper dig fylla i Vita Arkivet, välja gravsten och teckna begravningsförsäkring.

Hembesök • Jour dygnet runt

Värmlandsvägen 2, Karlskoga

Tel. 0586-534 10

Varmt välkommen!



FONUS

fonus.se

Vi gör din värld tryggare!



Skilsmässa – Samboavtal – Testamente – Äktenskapsförord

Livet är fullt av stora livsavgörande händelser. Du gifter dig, du blir förälder, ni separerar, någon nära dör, du flyttar ihop med någon du älskar är bara några exempel.

Vi hjälper dig att undvika de vanligaste juridiska fallgroparna redan innan de sker. Låt oss ta hand om ditt testamente, äktenskapsförord, arvsbrev, bodelning, samboavtal, gåvobrev m m, så kan du koncentrera dig på ditt nya liv, kärleken, minnena, barnen och romantiken.

Familjens jurist, Värmlandsvägen 2, Karlskoga.

Tel. 0586-534 40

Sveriges största juristbyrå inom familjejuridik
– din hjälp vid livets stora händelser.

 *Familjens jurist*

www.familjensjurist.se

Tro det eller ej – lycka går att köpa för pengar!

”Skänk mig nu bara ett rimord på sol, när jag redan har använt fiol och viol”, suckar vår berömde värmlänning Nils Ferlin i en av sina dikter.

Jag förstår precis hur han känt sig, när han satt där med ett blankt papper framför sig och måste åstadkomma något läsvärt för att, i hans fall ofta, hålla björnarna lugna när dom jagade honom för obetalda räkningar!

Utan all jämförelse i övrigt med den store skalden sitter jag just nu i samma dilemma – inte precis jagad av några björnar, men lite vänligt påmind av Birgitta Hede att nu i det sista numret för våren av Månadsnytt bör jag nog ha något lite att komma med från min penna. Vad i all världen skall jag skriva om: våren lunkar på i april med lite väderomkastningar som vi ju är vana vid, i TV-n käbblar våra politiker precis som alla tidigare valår och lovar runt om alla förbättringar just deras parti kommer att bjuda på bara de får vår röst i september. Av erfarenhet vet vi alla vid det här laget, att det bara är lögn och tomma ord. Nej, där finns det inte något att hämta för en kåsör i Månadsnytt!

En stor händelse (efter mitt mått mätt) har i alla fall just inträffat hemma hos mig: jag har köpt ett sprillans nytt piano! Mitt 40 år gamla piano har fått åka till pianohimlen (om det finns en sådan) och det var faktiskt med sorg jag skildes från det! Men att betala flera tusen kronor varje år för att stämma ett instrument, som inte längre har något som helst marknadsvärde är ju helt vansinnigt!

Akustiska pianon går inte att sälja och ingen vill ha dem som gåva heller – nej nu skall det vara digitala instrument! Jag har spjärnat emot i det längsta, eftersom jag alltid tyckt att tonen i dylika pjäser blir hård och metallisk – men utvecklingen går framåt och nu ha jag det allra senaste som finns på marknaden – en riktig värsting, där jag kan välja precis vilken klang jag vill ha från konsertflygel till jazzpiano.

Det är så roligt och jag tillbringar timmar varje dag med att vi båda skall vänja oss vid varann.

Rinner lusten på sent på kvällen kopplar jag bara in mina hörlurar så grannarna är helt ovetande om när jag kvintilerar!

Känner jag för att återuppliva mina minnen från tiden som organist på morgonböerna i läroverkets aula 1941-1947 trycker jag bara på en knapp och pianot förvandlas till en orgel – det är så härligt! Och så nyttigt för mina reumatiska fingrar som fått en helt ny rörlighet genom trägna övningar (hörlurarna på) med etyder och skalor! Slutsats: **Lycka GÅR att köpa för pengar!**

Nu återstår bara för mig att tacka för den här terminen och alla vänliga människor, som säger snälla saker till mig om mina ”skrönor”, det peppar mig att våga återkomma då och då. Jag önskar er alla en Glad Påsk och en lagom varm och solig sommar!

Vi hörs igen (kanske).

Ulla

PS Våra ”omhändertagna” textiltavlor lyser fortfarande med sin frånvaro, trots löfte om återlämnande! **DS**



? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Svaren ska bli svenska orter, kanske inte så stora, men ändå välkända.

1. Blandade karameller
2. Varm dryck med lågt pH.
3. En alldeles rak kust
4. Donera liten kroppsdel
5. Lägg till strömya
6. Skäl utan k
7. Finkornigt material för sko
8. Moses brorsa har en stuga



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

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

Svar på gåtorna i marsnumret:

1. Ärligt förtjänade pengar **Vitklöver**
2. Välkänd molekyl, fast och flytande på samma gång. **Snödropp**
3. Känner du sångerskan Lindfors? **Lilja (= Lill ja)**
4. Man som bör banta? **Fetknopp**
5. Vacker blomma utan kläder **Näckros**
6. Detalj i klädseln för visst yrke **Prästkrage**
7. Viktig militärisk kroppsdel **Löjtnantshjärta**
8. Skönt att få för den som är ledsen **Ögontröst**
9. Däri gör man något hemligt. **Lönn**

Lite om hur lagar fungerar i olika typer av regimer

Demokrati

Allt som inte är förbjudet är tillåtet.
Hellre fria än fälla.

Diktatur

Allt som inte är tillåtet är förbjudet.
Hellre fälla än fria.

Totalitär regim

Allt som inte är påbjudet är förbjudet.
Blotta beskyllningen bevisar brott.
Rättegång vore slöseri med Statens medel.

*Ur Läsobok för syndare av
Bertil Martinsson*

Nu är våren på gång
ordentligt och Sir Henry
som gärna spelar golf vill
berätta några historier på
detta tema:



- Min hustru säger att om jag inte slutar upp med golfen kommer hon att lämna mig.
- Det må jag säga, det var hårda bud.
- Ja, verkligen. Jag kommer att sakna henne.

- Du är så upptagen av ditt golfspel att du inte ens kommer ihåg när vi gifte oss.
- Jo, visst gör jag det, älskling, det var ju den dagen jag sänkte den där 20-metersputten.

Det var två präster som spelat golf mot varandra i över 30 år. Den yngre av dem hade ständigt förlorat och den här dagen ute på golfbanan var han nära ett sammanbrott.

- Gaska upp dig, min vän, sa hans äldre kollega. Kom ihåg att du i alla fall kommer att vinna till slut. Du kommer nog att begrava mig en dag.
- Ja, men till och med då svarade kollegan, kommer det ju att vara ditt hål.

Två tillfälliga golfkamrater gick mot en green när de fick syn på två kvinnor som promenerade över kullarna.

- Titta där! sa en av männen. Där kommer min hustru med nån gammal hagga som hon har letat upp nånstans.
- Och där kommer minsann min fru också med en annan gammal hagga, svarade den andre.

Och så var det golfspelaren som spelade gräsligt dåligt.

- Ojoj, suckade han till slut. Det kan ju inte finnas någon sämre spelare än jag!
- Nåja, nog finns det väl sämre spelare, kommenterade caddyn lugnt, men det är klart, dom spelar väl inte.

Det är på förslag att man ska inrätta ett hem för åldrade golfspelare. Frågan är bara hur gammal en golfspelare behöver bli för att han ska känna att han behöver ett hem.

Inspirationsdag om hörsel

Den 8 april ordnade Örebrodistriktet en inspirationsdag om hörsel. Bland flera föredragshållare kan nämnas ordföranden i Hörselskadades riksförbund, Birgitta Tell. Hon berättade att **1,4 miljoner svenskar har problem med sin hörsel**. I åldersgruppen 65 - 75 år hör var fjärde person dåligt och i gruppen över 80 år är det varannan. Problemen kommer smygande, man vänjer sig successivt, och det tar ca 10 år från det man börjar höra dåligt till dess man söker för sina besvär.

Att höra dåligt påverkar individens sociala liv och den egna självbilden men trots detta drar man sig för att söka för sin nedsatta hörsel. Detta illustrerade Birgitta med ett exempel: mannen som rekommenderades söka för sin dåliga hörsel men som då svarade att så gammal var han inte! Han var 85 år!

Att höra dåligt kan innebära en **social isolering** som kan vara lika farligt som att vara alkoholist eller att röka 15 cigaretter per dag. Det innebär "att vara utanför" och kan redan i dag betraktas som ett folkhälsoproblem som kommer att tillta vartefter gruppen äldre kommer att bli större. Alla som har problem kan utan remiss söka sin hörcentral för en hörselkontroll.

Hörsel är ett angeläget ämne för oss äldre och styrelsen har därför beslutat att ha detta som en programpunkt på ett månadsmöte till hösten.

Jan-Olof Forsling
Hörselombud

Hearing med Karlskogas politiker

SPF Örebrodistriktet planerar tillsammans med SPF Karlskoga en hearing med politiker i slutet av augusti.

Det kan bli intressant!

Besked om tid och plats kommer i annons i ortens tidningar i augusti.

Siv Kanon

Kunskapslyft:

Gilla din ekonomi!



Många känner behov av ökade kunskaper om ekonomi. Därför har en satsning gjorts på en sådan utbildning för Sveriges pensionärer.

En sådan kurs har redan tidigare annonserats i Månadsnytt. Den hölls i Örebro och har redan varit minst 5 gånger.

I höst får vi tillfälle att gå på samma utbildning i Karlskoga.

Man får under en dag ökade kunskaper om pensioner, försäkringar, lån, konsumenträtt, familjejuridik och annan privatekonomisk planering.

Tid: Tisdag 23 september, kl. 9-15.30

Lokal: Studierummet på Solbringan.

Kostnad: 100 kr, lunch och kaffe ingår.

Antalet deltagare är max. 18 st.

Anmäl dig gärna redan nu till exp. tel. 302 40. Mer information kommer i augustinumret av Månadsnytt.

Det enklaste sättet att skapa
en liten förmögenhet är att
starta med en stor.

Red Top

Tänk på det här en stund:

Vi får snart rösta i ett val
som inte är förbestämt
eller korrumperat.

Ingen kommer att
hota oss eller
försöka hindra oss.

Alla har inte den
förmånen.

