

Månadsmytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 3 – Mars 2017

Årgång 33

Snart är våren här!



**Vi får aldrig
glömma
Förintelsen.
Läs på sidan 4.**

**Bostads-
planering.
Läs om det
kommande
stormötet
på sidan 5.**

**Vad händer i
vår kommun?
KPR-rapport
på sidan 11.**

**Bengt Aldén
berättar om
"Den gamla
goda tiden"
på sidorna
12-13.**

Hackspett utanför vårt fönster i mars 2017. Foto: Jan Sjögren.

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt fredagen den 14 april kl. 16.00.

Distribution fredagen den 28 april. (Det blir vårens sista nummer.)

Tisdag 4 april kl. 14.30

Månadsmöte. Solbringens matsal.

Fakta om alkohol och hälsa. Anmälan till exp.

tel. 302 40 senast måndag 3 april kl. 11.30.

Se notis!

Onsdag 5 april kl. 18.00

Stormöte på Prisma. OBS! Tid och plats!

Information och diskussion om Bostads-

planering i Karlskoga. Anmälan till exp.

tel. 302 40 senast tisdag 4 april kl. 11.30.

Se notis!

Måndag 10 april kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.



Tisdag 18 april kl. 14.30

Vetgiriga Veteraner. Solbringens matsal.

Bengt Rodin: Kajakturer världen runt.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast torsdag

13 april kl. 11.30. Se notis!

Måndag 24 april kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdag 2 maj kl. 14.30

Månadsmöte. Solbringens matsal.

40-årsjubileum med underhållning och tårta.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast fredag

28 april kl. 11.30. Se notis!

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



Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Stig Ovén, Rostarevägen 6

Reijo Tikkanen, Lämås 466

Tänk på att gynna våra annonsörer i Månadsnytt och Lathunden!

De ger oss inkomster som bekostar
en stor del av både Lathunden
och Månadsnytt!



*Månads-
nytt
redaktion
önskar alla
läsare
Glad Påsk!*

Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:

Annonser:
Kansli och expedition:

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

Siv Kanon, tel 513 57. E-post: siv-kanon@spray.se
Birgitta Hede, tel 536 02. E-post: birgitta.hede@bahnhof.se, **Gunvor Andersson**,
Majken Lasson, **Eva Sandström** och **Jan Sjögren**. E-post: m-nytt@spfkarlaskoga.se
Per Aspeli, tel 537 81. E-post: per.aspeli@outlook.com
SPE, Solbringan 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlaskoga. Tel 302 40.
E-post: spfkarlaskoga@telia.com Öppen måndag, tisdag, torsdag och fredag kl. 10-12.
Siv Kanon, tel 513 57. E-post: siv-kanon@spray.se
Gunnel Carlstedt, tel 542 20. E-post: busterbogl@hotmail.com
Leila Raudsaar, tel 181 01. E-post: leila@raudsaar.com
www.spfkarlaskoga.se E-post: christer@lasson.st
5715-5640
Karlaskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden har ordet

Åldersfixering, finns den? Ja vi är nog många som undrar hur det ska bli när vi blir äldre. Kommer det bara att gå utför? Är det en utförsbacke som man kan förvänta sig? Kanske är det som mitt barnbarn



frågade mig. Varför blir du gammal mormor? Jag vill att du ska bli ny igen, fortsatte han. Han hade nyss fått klart för sig att när man blir gammal dör man. Det ville han inte skulle hända med mormor.

Det visar sig att inom många områden blir man faktiskt bättre med åren. Det stod att läsa i en tidning.

Det stod att man blir mer nöjd med livet när man blir äldre. Vissa åkommor blir mildare och framträder mer sällan. Hösnuva blir lättvindigare. Vi blir mer sällan förkylda. Vi får färre allergier och mindre svettningar. Tänderna blir mer okänsliga med åren. Det innebär mindre ilningar.

Sedan gäller det förstås att tänka på att ta hand om hjärnan. Som vanligt är det motion, sömn, avstå från cigaretter och alkohol. Äta fet fisk och grovt bröd, frukt, bär och baljväxter. Ja, där har det inte ändrat sig något.

Det framkom först ett hopp om, när jag läste vidare, att nu skulle man kunde man äta det man ville av onyttig mat, åtminstone lite mer än förut. Men som sagt, där fanns kraven och råden kvar. Men bara det att höra att något blev bättre var ganska så skönt. Det som man också slipper är ett stressigt arbetsliv, även fast många tycker att arbetslivet var berikande och något man saknar, så nog fanns stressen där för de flesta av oss.

Social samvaro är också en ingrediens som förordas. Där försöker vi inom SPF finnas med och erbjuda ett varierat program med möten två gånger i månaden. Dessutom vill vi erbjuda trevliga resor som kan leda till nya bekantskaper som berikar livet. (Men vi saknar just nu reseledare.)

Läste också på ett annat ställe om en kvinnlig designer som uppfunnit en armband. Om man råkar ut för något tar man tag i ringen på armen. Armringen lyser då rött, samtidigt som den automatiskt ringer upp sju sedan tidigare inprogrammerade telefonnummer. När någon av de uppringda numren svarar lyser armbandet grönt och man kan fram föra vad man råkat ut för och förhoppningsvis få hjälp. Kanske finns det brister och svagheter med armbandet.

Det som gläder mig är att det finns människor som sysselsätter sig med att försöka göra säkerheten bättre för oss äldre.

Jag har nyss kommit hem från en resa till Dubai. Med på resan fanns en man som berättade att han var mycket orolig för sin gamla mor som allt oftare ramlade omkull. Han hade planer på att sätta upp skenor i taket i hennes lägenhet. I skenorna skulle sedan löpa ett slags sele som gjorde att när modern miste balansen skulle hon inte falla i golvet. Även detta låter nog lite tveksamt. Men precis som i förra beskrivningen: Bra att olika funderingar kring faror och ålderdom finns och berör många. Av tio förslag kanske det blir ett som kommer till användning och gör livet säkrare för oss.

Siv Kanon

Månadsmöte

Tisdagen den 4 april kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program:

**Annika Andreasson
informerar om
Äldre, alkohol och hälsa.**



Annika kommer från organisationen **Hela Människan**.

Allt fler människor dricker alkohol regelbundet, och mer än tidigare. Vad anses riskabelt?

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.

Anmälan senast måndag den 3 april kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

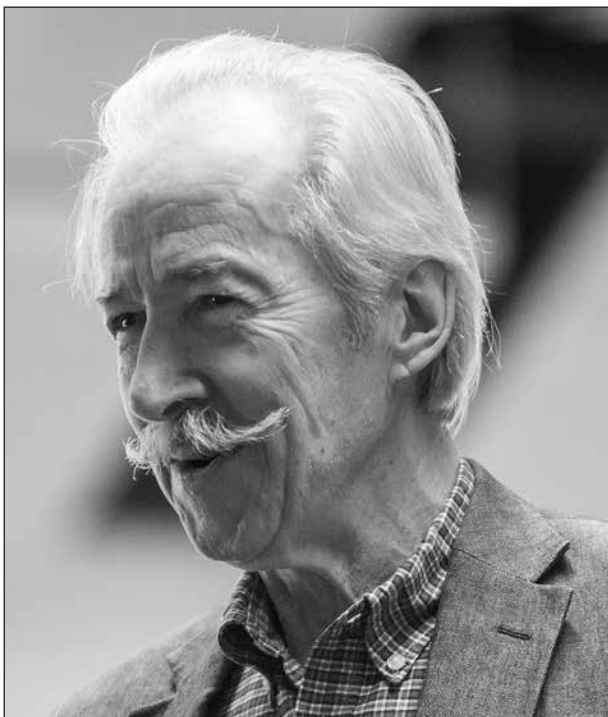
Välkomna till en intressant eftermiddag!

*Valter Jehrén
Marianne Leijder
Anders Lindbäck*

Vetgiriga veteraner: Polen och förintelsen

Hur kunde detta fruktansvärda ske i ett demokratiskt land omgivet av andra demokratier?

Lars Malmros, före detta lärare i bland annat historia, besökte oss på Vetgiriga Veteraner och berättade om bakgrunden och orsakerna till judedeförföljelsen under andra världskriget. Lars har studerat detta noggrant och gjort många resor till de aktuella platserna i Polen.



Lars Malmros: en sympatisk föreläsare med en fruktansvärd berättelse.

Hitler kom till makten 1933. Han hade haft stora drömmar om att bli konstnär men han kom inte in på Konsthögskolan. Han var en stor demagog och var duktig på att övertyga folk om sina idéer.

Tyskland skulle bestå av ett folk som var långa, blonda och blåögda – den ariska rasen. Att han själv inte motsvarade den beskrivningen föll honom aldrig in!

Hur stor del av Tysklands befolkning var då judar? Bara 0,8 %. Hitler stiftade c:a 400 lagar för att skapa ett ”vi och dom-samhälle”. Om man hade en judisk förälder var man ½-jude. Man kunde vara ¼-jude, ⅛-jude beroende på släktskap med judar. Det gällde att övertyga folk om hur hemska judarna var och ge dem skulden.

Den 10 november 1938 såg man till att en stor mängd butiker, framförallt guld- och juvelerarbutiker, länsades på sina varor. Denna händelse fick namnet Kristallnatten efter alla fönsterrutor som krossades.

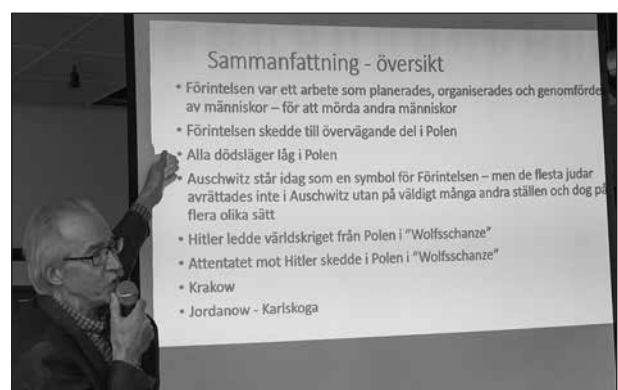
Till en början var målet att tvinga judarna till emigration ur Tyskland. Andra världskriget startade 1939 och tyskarna lade under sig stora delar av Polen. Man upprättade koncentrationsläger för judar, handikappade och andra ”mindervärdiga”.

Märk väl att inga förintelseläger fanns i Tyskland. De förlades till Polen. Det var detta som gjorde att man kunde hålla på ostört utan att gemene man reagerade.

Judarna deporterades i stora mängder till dessa läger. Man invaggade dem i säkerhet. Det var viktigt att de ställde sina skor tillsammans så att de kunde få dem tillbaka sedan man duschat. Alltså gick alla lugnt in i duschen.

Men det var inte vatten som sprutade ut. Det var giftgas. Snabbt och effektivt tog man död på stora grupper. Kläderna kunde användas av andra. Innan duschen klipptes allt hår av på kvinnorna. Detta gjorde man peruker av och sålde.

När Lars hade slutat sitt anförande satt åhörarna helt tysta. Alla var tagna av detta hemska som hänt under vår livstid.



Den sakliga framställningen med tabeller och siffror gör ämnet nästan ännu mer outhärdligt. (Jordanow är en samarbetsort till Karlskoga.)

Förintelsen var ett arbete som planerades, organiserades och utfördes av människor för att mörda andra människor.

Text: Majken Lasson

Foto: Jan Sjögren

Inbjudan till stormöte om Bostadsplanering i Karlskoga

**Onsdag den 5 april kl. 18.00
på Prisma**

Ett bostadsplaneringsprogram 2017 för Karlskoga kommun skickas snart ut på remiss.

Centerpartiet anser att detta är en viktig fråga som ska prioriteras. Genom sin ordförande Inga-Lill Andersson inbjuder de därför alla pensionsorganisationer till ett stormöte för att få höra våra åsikter.

Pensionärerna är en stor grupp i Karlskoga. Med stigande ålder kommer många att få förändrade behov då det gäller boende. Vilka alternativ kommer då att finnas? Bostadsplaneringen har särskilt stor betydelse för oss.

Mötet kommer att inledas med att Inga-Lill presenterar förslaget i stort. Det är mycket som händer på byggfronten i Karlskoga just nu. Därefter fritt fram för åsikter, frågor och förslag. Vi ser fram mot en givande dialog.

Anmälan om deltagande senast tisdag 4 april kl. 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarl-skoga@telia.com.

Centerpartiet bjuder på kaffe och smörgås.

Eventuella förfrågningar till undertecknad.

Välkomna till en kväll med information om bostadsplanering.

Jan-Olof Forsling

Tfn: 0586-549 23, mobil 070-282 05 51

e-post: jof@blixtnail.se

Fria ord



Tidningen Månadsnytt i rätt brevlåda

För några år sedan byttes postlådan vid det egna huset i Karlskoga ut mot Postens lådor försedda med en adressremsa. Den placerades vid en samlingsplats för 3 - 5 lådor eller också flyttades den egna lådan till samma plats. På många av Postens lådor är numera, under inverkan av väder och vind, adressremsan helt eller delvis borta eller oläslig.

Brevbärarna klarar sig kanske med oläsliga nummer på lådan, för de lägger ju post i lådorna i stort sett varje dag. Vi brevduvor som går en gång i månaden under bara 8 månader om året och inte riktigt har numret på postlådan i huvudet har inte samma förmåga att klara detta.

Om nu inte Posten förmår hålla adresslapparna på lådan i läsbart skick, så kan väl ni husägare försöka att förse lådan med husnumret. Det finns ju så många snygga, mer eller mindre påkostade, siffror att köpa, som faktiskt kan bli en prydnad på Postens ganska tråkiga lådor.

Har du en egen postlåda på samlingsplatsen kan du väl vara snäll att se till att det finns ett husnummer också på denna.

Tack för din förståelse.

Brevduvans klagan

Till alla Månadsnyttets läsare!

Tala om vad du anser om både det ena och det andra! Det kanske är något som går att förändra.

Redaktionen

Öppettider:

Måndag	9-18
Tisdag	9-19
Onsdag	9-18
Torsdag	9-18
Fredag	9-16



Ring 0586-583 74

Rörläggarvägen 13, 691 43 Karlskoga



Pensionärs- rabatt

Måndag-fredag
9-12

Månadsmöte 7 mars

Vid dagens möte stod Per Henning från Karlskoga för underhållningen. En sommar i Grebbestad skickades Per och hans kompisar upp på scenen på Röde Orm. Publiken frågade sedan efter "de där värmlandspojker".

Resten är historia. Det var så bandet där Per spelar keyboard och sjunger fick sitt gruppnamn Värmlandspojkar.

Trion har turnerat runtom i Sverige och Norge genom åren. Denna dag underhöll Per dock ensam med sång och musik. Han inledde svenskt med ett Sven Ingvars-medley.

Därnäst gick han över gränsen till Norge och hämtade där "Ljus och värme" vilket kunde behövas denna kyliga dag med snöfall. Sedan var det Danmarks tur med den välkända "Tusen bitar" som ursprungligen kommer från vårt södra grannland.

Detta var en av många önskelåtar som framfördes under eftermiddagen. Per bad oss knappa 50 personer önska melodier samtidigt som han erkände att det var lite läskigt då publiken kunde önska sådant han inte kunde.

Vi fick höra låtar av Lasse Stefanz, Ted Gärdestad, Dan Andersson, Gunnar Wiklund, Vikingarna och Sten & Stanleys (ska jag kalla den signatur?) "Jag vill vara din, Margareta".

En liten utmaning blev Lille Bror Söderlundhs "Midsommarblomster", där Per fick låna texten av en deltagare i Publiken.



Per Henning stod för en varierad och uppskattad underhållning.

Avslutningsmelodin blev "Strövtåg i hembygden" (den kända första dikten ur Frödings diktcykel) vilket var mycket uppskattat. Därefter höll Lena Kinell i pausgympa före sedvanlig kaffedrickning och lottdragning.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren



Pausgympa på mötena kanske kan bli en tradition?

Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 18 april kl 14.30
i Solbringens matsal.

Program:

Bengt Rodin: Kajakturer världen runt

Bengt har paddlat i alla kontinenter, med förkärlek för Grönland och Patagonien. Han kommer att berätta och visa bilder från sina upplevelser.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.

På grund av påskhelgen måste anmälan göras senast torsdag den 13 april kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkommen till en intressant eftermiddag!

*Gunnel Ringman
Sten-Åke Bengtsson*



*Välkommen till butiken med
färg, form och nostalgi!*

Köper delar av hem eller enstaka saker

*Här hittar Du fina presenter
Ta med annonsen så får Du 10% på valfri vara
Gäller under april.*

*Öppettider: Ons 12-18 samt enl ök
Tel 070-6931315, 070-6553274*

*Kungsvägen 31, Karlskoga
www.antikochkuriosaboden.se *

Månadsmöte

Tisdagen den 2 maj kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program:

40-årsjubileum med tårtkalas



Irene Sangemark
från Revymakarna i Västerås:

Rock'n Roll och Stilettklackar



En underhållning från det glada 50-talet.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.

Anmälan senast **fredag den 28 april** kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!



*Valter Jehrn
Marianne Leijder
Anders Lindbäck*

Vi har inga egna resor nu, men bl.a. tillsammans med SPF Örebro distriktet har vi hittat några trevliga resor.

I januari planerade vi att ta med en resa till Wales med SPF Örebro distriktet. Tyvärr hann den bli fullbokad. Men man kan få en ny chans:

Resa till Wales

4 – 11 september

Wales är ett av Storbritanniens intressantaste och vackraste landskap.

Vår svenska guide Lena, som bor i Wales, visar oss under en vecka det mesta av detta fantastiska, historiska landskap. Vi bor bra, äter gott och njuter av trädgårdar, snöhöljda berg, gruvlandskap, slott och små byar och naturligtvis ett whiskydestilleri.

Pris: 11.675 kr (enkelrumstillägg 2.375 kr).

**Anmälan till Lasses Resor,
tel. 0582-107 88.**

Ring snart om du vill med till Wales!

Den resan kan också bli fullbokad snabbt.

Stora Tjeckienresan med flyg, 10 – 16 augusti, 7 dagar

Till SPF och PRO ger Lasses Resor ett specialpris **8.975 kr** (ord. pris 9.475 kr). Enkelrumstillägg 1.875 kr.

Vi lär känna några av östra Europas pärlor. Fantastiska Prag, de gamla böhmiska städerna Ceske Krumlov och Ceske Budejovice, Kutna Hora med sin katedral och en bondby på landet, samt god mat och kunniga guider. En unik resa som för oss till platser där ingen svensk vanligen sätter sin fot.

Buss hämtar i Karlskoga och nästan allt ingår: bussar och flyg, 4-stjärnigt centralt hotell, frukost och middag, många luncher, utflykter, guider, folklorekväll, båttur på Moldau, måltidsdrycker.

**Anmälan till Lasses Resor,
tel. 0582-107 88.**

Läs mer på www.lassesresor.se (där anges dock annat datum och högre pris).

Vi har också möjlighet att resa till

Andalusien

(i sydligaste Spanien)

den 24 - 31 oktober.

Resan går med egen anslutningsbuss till Arlanda och flyg till Malaga. Det 4-stjärniga hotellet ligger i Torremolinos, direkt vid Medelhavet.

Det bli utflykter, till den lilla vackra bergsbyn Frigiliana, Nerja och till Malaga, där man kan besöka saluhallen, katedralen borgen och Picasso-museet. Dessutom en frivillig utflykt till Gibraltar.

Pris 7.975 kr. Enkelrumstillägg 1.795 kr.

Även den resan ordnas av Lasses Resor.

Läs mer på www.lassesresor.se

Resedags Örebro distriktet:

SPF Seniorerna Örebro City

bjuder in alla SPFare att följa med till

Skagen och Jesperhus

17-20 maj 2017 med Lasses Resor

Vi besöker Skagen museum, Råbjerg mile, den "tillsandade kyrkan" och tar traktorvagnen Sandormen till Grenen där Skagerak möter Kattegatt. Nordeuropas största akvarium Nordsjö Oceanium får också besök liksom den fantastiska blomsterparken Jesperhus med sina blomsterskulpturer. Vi får uppleva Skagenmålarna, naturscenerier och fina vyer. Båten från Göteborg till Fredrikshamn tar ca 3 tim och vi bor på 4-stjärniga hotell Skaga i Hirtshals.

Kostnaden för buss, båt, mat ombord, frukost och två st 3-rättersmiddagar, entré till Skagen museum och Oceanium, åktur med Sandormen och en heldagstur till blomsterparken inkl. entré och lunch är **4.450 kr** (enkelrumstillägg 795 kr). Möjlighet till diverse inköp kommer att finnas innan vi stiger på båten i Fredrikshamn.

Resan utgår från Fredsgatan i Örebro och startar runt **kl 10.**

Bindande anmälan senast 10 april.

Kontakta Marianne Nyström

Tel. 070-837 57 88 eller e-post:

marianne_nystrom@yahoo.se

Anmälan vidarebefordras till researrangören som sänder utförligare information och inbetalningskort.

Örebrodistriktet erbjuder två resor:

Kulturresa

Vi åker **tisdagen den 23 maj** med Koboltresor och Meta Nyängen till Bogesunds slott och till Villa Akleja. Konstexperten och Ackesamlaren Claes Moser har efter 45 år lyckats förvärva J.A.G. Ackes hem och här låtit dennes verk återerövra väggarna. Vi får också se Skagenmålaren Marie Krøyers känslosamma målningar som varit gömda under lång tid och kanske aldrig tidigare visats.

Vi besöker också Bogesunds slott där vi av vår kunnige guide lär känna slottets ägare samt får en återblick av stormaktstiden.

Pris: 995 kronor. I resans pris ingår buss, förmiddagskaffe, entré och visning på Bogesunds slott, lunch, entré och visning på Villa Akleja, dryck och tilltugg hos Claes Moser samt reseledare.

Anmälan är bindande, senast 20 april.

Ring SPF:s kansli tid måndag-torsdag kl 10-12. 019-611 30 55 för att få anmälningsblankett.

Anmälningarna vidarebefordras till researrangören som skickar bekräftelse och anvisningar om betalningssätt.

Avgångstid från Örebro ca 08.00.

Kultur- och upplevelseresa

Följ med SPF Seniorerna Glanshammar på en Kultur- och upplevelseresa till Höga Kusten. Sex dagar med avresa **3 juli**. Arrangör Nord Syd Resor.

Pris: 7.690 kronor (enkelrumstillägg 1.130 kr). I priset ingår "nästan allt".

Bindande anmälan senast 1 maj, men vänta inte för länge!

Ring Lotta Gustafsson, telefon 070-246 53 97. E-post: lotta42@comhem.se.

Anmälan vidarebefordras till researrangören som sänder information och inbetalningskort.

(Det finns en mycket utförlig information om resan som vi tyvärr inte har plats för här. Ring eller mejla så kan du få den!)

Vandringssresor

Rolfs Flyg & Buss erbjuder ett antal vandringssresor.

Några är krävande och fordrar stor vana men här är förslag på ett antal som kan passa pigga pensionärer.

Ganska lätta:

Rhendalen

6 dagar 28 juli.



Vinodling på sluttningarna vid Rhen.

Telemark

28 augusti, 18 och 25 september.

Lite mer krävande är dessa två:

Dolomiterna

10 dagar.

Avresor varje fredag 30 juni – 11 augusti.



I dolomiterna finns fina vandringsleder över alpängarna.

Skottland

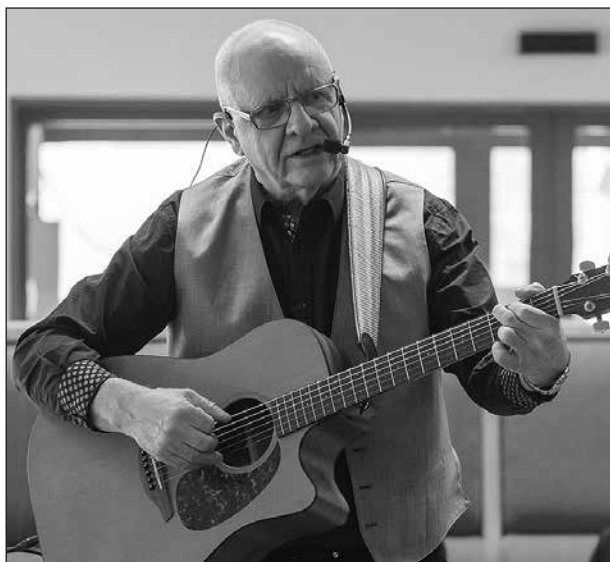
8 dagar med avresa 25 juni.

Om du är intresserad så hittar du mer information på företagets hemsida www.rolfsbuss.se.

Du kan också ringa tel. 031-55 00 00 eller mejla: info@rolfsbuss.se.

Kulturrundan 22 februari

Dagens gäst var musikern Åke Holt. Han är född i Töcksfors i Värmland men bor nu i Örebro. Som musiker började han med trummor, för att sedan övergå till bas för att landa på gitarr. Han sjunger ibland i duon Emelie och morfar.



Åke har flera gånger spelat vid Örebro kulturrundor och är i Karlskoga tre gånger i år. Han har uppträtt i Norge, Mellansverige, på olika föreningar, församlingshem och festivaler. Ofta ombeds han ta med gitarren till privata fester och har till och med spelat gitarr till psalmer i kyrkan vid ett tillfälle då organisten blev försenad.

Eftermiddagen startade med en Nils Ferlindikt tonsatt av Gunnar Turesson sedan Åke berättat om ett besök och samtal med diktaren på en bänk i Filipstad.

Till de svenska visorna i repertoaren hör bl.a. Taube, "Kvinnaböske", Alf Robertsson, Dan Andersson, Fröding och skånska Lasse. Vi fick höra musik av dem alla och även flera Sven Ingvars-melodier, bl.a. ett medley efter fikapausen. Även norsk musik i form av Åge Aleksandersens "Lys og varme" där vi fick höra, första versen på svenska, andra på norska.

Eftermiddagens sista sång blev "Nu går sista visan". Vi fick mycket trevligt mellansnack mellan sångerna, vid vårt bord sjöngs det med, skrattades och många breda leenden bröt fram under framträdandet. Nattens snöfall kan ha orsakat att det bara blev knappt 40 personer som lyssnade denna trevliga eftermiddag.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



Tisdag 25 april träffas vi **kl 13.00** på **Lakelodge** (f.d. Våtsjörestaurangen).

Lunchen kostar **99 kr** inkl bröd, smör, sallad, vatten, dagens rätt, dagens pasta, dagens soppa samt kaffe & kaka.

Se www.lakelodge.nu/var-meny eller tel. 020-58 50 00 för aktuell meny.

Välkommen med anmälan (helst!) senast **måndag 24 april** till expeditionen, e-post spfkarlskoga@telia.com eller tel 302 40.

Meddela samtidigt om du vill åka med i en bil eller har plats för passagerare i din bil. Restaurangen ligger längs E18 mellan Örebro och Karlskoga, avfart Våtsjön. Buss 500 med avstigning Våtsjön.

Ingalill Ericson och Ulla Forsling

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

Rapport från Kommunala Pensionärsrådet KPR

Välfärdsteknik

Årets första KPR-möte inleddes med en film med titeln ”Välfärdsteknik för äldre - möjligheter eller hot? Ett studiematerial framtaget av PRO och ABF.

Socialstyrelsen skriver om välfärdsteknik: *Digital teknik som syftar till att bibehålla eller öka trygghet, aktivitet, delaktighet eller självständighet för en person som har eller löper risk att få en funktionsnedsättning.*

Det kan vara trygghetslarm med GPS, digitala nycklar, medicinpåminnare, hälsorobotar, automatiska toaletter med tvätt- och torkfunktion, äthjälpmedel samt robotar som stimulans för personer med demenssjukdom.

Välfärdsteknik kan främja individens livskvalitet, integritet och självbestämmande men kan också vara ett intrång i personers integritet och privatliv. Flera kommuner i Sverige har påbörjat arbetet med tekniska hjälpmedel. Äldre personer och pensionärsråd har en viktig roll i denna utveckling.

Äldreplan

Socialförvaltningens Äldreplan del 1, planeringsföresättningar presenterades.

I kommunen finns politiska mål att Karlskoga ska vara en trygg och säker kommun att leva i. En del i att känna sig trygg är att veta vad man kan förvänta sig av samhället när man blir äldre. Äldreplanen ingår därför i en strategisk och långsiktig planering som ska ge trygghet, god vård och omsorg.

Som ett led i arbetet med Äldreplanen har en befolkningsprognos tagits fram av Statistiska Centralbyrån, SCB. Prognosen beskriver en fortsatt ökning av invånarantalet. 2030 förväntas antalet vara drygt 33 000. Förvärvsarbetande ökar långsammare än de som är 65 år och äldre, därmed förändras försörjningskvoten i negativ riktning, Medellivslängden beräknas också öka i Sverige.

Arbetet med del 2 pågår och ska presenteras under 2017. Där ingår konkreta handlings- och åtgärdsplaner.

e-Hälsa

e-Hälsa är ett samlingsnamn på insatser, verktyg och processer som går ut på att rätt person ska ha rätt information vid rätt tillfälle. Syftet är att skapa nytta för invånarna och beslutsfattare.

Inom ramen för e-Hälsa utvecklas digitala trygghetslarm, kameratillsyn, vårdplanering på distans, nationell patientöversikt (NPÖ), garanti på utförda insatser hos vårdtagare, mobil dokumentation.

Inom kommunen utvecklas bland annat lokal digital agendautveckling, säkra e-tjänster för invånarna, internet på kommunens boenden och att utveckla service kring utbud av välfärdsteknik.

Kommande byggnationer

Samhällsbyggnadsförvaltningen informerade om kommande byggnationer. Här redovisas en kortfattad lista:

Nämndhuset – privat ägare – lägenheter?
Finneback – fler villor – tomtkö ca 70 pers.
Espenäs – arkeologiska utgrävningar
Våtsjötorp – planer på hus
VA-utbyggnad till Villingsberg
Karlberg – gör-om-planer
Grönfeltsudden – hotell?
Bregården – ledig tomt
Golfbanan Bricketorp – tomter slut: radhus
Ytterligare tomter i Brickegården
Storängen – varuhandel?
Centrumstråket – förhandlingar om tomten
Torget – pågår – samråd
Alfred Nobels Björkborn
Bofors station
Ekebykorset – Trafikverket – ombyggnad
Saxlyckevägen – dagligvaruhandel
Baggängen – ny förskola Myran 2

Intressant och bra information! Alla var nöjda!

Britt-Marie Danielsson
Ledamot i KPR

**Du har väl sett notisen på sidan 5 om det planerade stormötet den 5 april!
Anmäl dig och gå dit om du vill vara med och påverka våra bostäder i framtiden!**

"Den gamla goda tiden"

Fattigvården förr

Den slutna fattigvården bestod förr i tiden av helinackordering i primitiva fattigstugor.



Så här kunde fattigstugan se ut.



Andakt i fattigstugan.

Den öppna "vården" bestod i rotegång eller legitimerat tiggeri. Myndigheterna tilldelade då vissa fattiga s.k. tiggarrbrickor, som skulle sys fast väl synligt på kläderna. Det var straffbart att tigga om man inte hade en sådan bricka.



Tiggarrbricka från Arboga.

Det var församlingen eller sockenstämman som bestämde vilka som skulle få bära dessa brickor som det stod "Fattig Hjon" och församlingens namn på. Ofta var det barn, änkor och andra fattiga som bestods denna ynnest.

Barnafödslar

Om föräldrarna var gifta stod ofta både faderns och moderns barn i födelseböckerna, men i ännu äldre födelseböcker kanske bara faderns namn fanns med. Lika illa var det om fadern sägs vara okänd och allra värst var det om varken far eller mor finns nämnda. Den nyfödde kan ibland stå som "församlingens barn". Om det s.k. "barnmordsbrevet" 1778 finns en del hemskheter.

Lönskaläge = könsumgänge mellan ogifta personer

Om den ena av kontrahenterna var gift, kallades umgänget *enkelt hor*, var båda var för sig gifta med annan, kallades det *dubbelt hor*. Om könsumgänge bevisligen förekommit mellan makar före vigseln, betecknades detta som *otidigt sängelag*. I alla fyra fallen utdömdes straff. Straffen var dubbla: dels dömde kyrkan, dels den världsliga domstolen. Ordet *hävddad* förekommer då och då i vigselböcker och annorstädes och har innebörden otidigt sängelag.

Under 1800-talets förra hälft ökade antalet ogifta kvinnor och utomäktenskapliga barn lavinartat. År 1845 var t.ex. 75 % av de vuxna kvinnorna i Stockholm ogifta och 45 % av barnen föddes utom äktenskapet. Enligt instruktionen av år 1856 var barnmorskan förbjuden att vid s.k. hemlig förlossning på något sätt forska efter barnafaderns namn. Hon skulle inte heller anteckna eller anmäla



Hilda Nilsson dömdes 1917 för mord på åtta barn.

barnaföderskans namn, men barnet skulle anmälas till pastorsämbetet. Detta var barnauktionernas och "änglamakerskornas" tid.

Änglamakerskorna åtog sig mot engångsbetalning ta hand om "oäkta" barn. Dessa kanske vanvårdades till döds eller mördades. De gjorde "änglar" av barnen. Änglamakeri förekom ända tills de nya barnavårdslagarna av 1917 och 1924 gjorde slut på den hemska hanteringen.

Men genom att spädbarnen vanligen låg i moderns säng om nätterna kunde det hända att de då kvävdes, något som alltid ledde till en rättslig undersökning. Barnamord var ganska vanligt bland de stackars ogifta mödrarna.

Om kyrkotagning och sängelag

I 1686 års kyrkolag sägs följande om "Barnakvinnors kyrkogång" (kyrkotagning).

Kyrkotagning innebar att en barnaföderska återintogs i församlingslivet och fick kyrkans välsignelse först efter sex veckor. Ännu längre tillbaks i tiden stod det i Moseboken att barnaföderskor som födde gossebarn inte intogs i templet förrän efter 40 dagar och de som födde flickebarn fick vänta 80 dagar. De kvinnor som hava avlat barn tillhoppa med sina fästmän – och söka kyrkogång, förrän vigseln tillkommer, skola icke intagas som andra kyska barnaföderskor utan med ett särdeles bönesätt, som i handboken är infört. Men om de som befinnas vara hävdade med sina män icke föda barn före bröllopsdagen, skola de som andra ärliga hustrur intagas och för otidigt sängelag giva till kyrkan två daler silvermynt.

Om lönskaläge: Tager man den till äkta, som man lägrat haver, giva till kyrkan för otidigt sängelag två daler vardera.

Anställningarna

Legohjon kallades man när man var anställd hos någon. Man fick bara anställa legohjon mellan

Larsmäss (10/8) och Mickelsmäss (25/9) och först sedan man var säker på att personen i fråga fullgjort sin tjänst hos den förra arbetsgivaren. Man "tog städja" på ett år, från Mickelsmäss till nästa års Mickelsmäss, och fick inte sluta tidigare även om man ville. Städjan var en summa pengar, förskott på lönen. Efter Mickelsmäss var legohjonen på landet lediga i sju dagar och i staden fyra dagar, det var årets semester.

Om man rymde ur tjänsten, så hade husbonden rättighet att hämta tillbaka sin rymling med hjälp av kronobetjäningen, medan den förrymde gick miste om sin lön till nästa Mickelsmäss. Husbonden kunde också låta legohjonet slippa tjänsten bara han fick tillbaka städjepengarna.

Om knektar och mönstring

Uppgifterna i generalmönsterrullorna varierar mycket från regemente till regemente och från tid till tid. Ibland samsas tre eller fyra familjer om varje rusthåll. Enligt riksdagsbeslut om indelningsverket skulle dessa hemman utgöra en rote. 150 rotar sammanfördes till ett kompani, 8 kompanier till ett regementsområde. Ett regemente skulle sålunda ha 1200 indelta soldater.

Vid roteindelningen undantogs viss frälsejord och bergsmanshemman, rusthållen (som ju skulle hålla hästar och ryttare), befälsboställen, kungs- och prästgårdar, länsmans, gästgivares och postbönders hemman.



En kvinna väntar i vapenhuset på sin kyrkotagning.



Soldattorp.

Korpralerna hade torp som de meniga soldaterna. Högre befäl hade löneboställen inom sitt område. I några landskap ägde knektarna i stor utsträckning sina torp.

Före den obligatoriska folkskolan (1842) var adeln, prästen, klockaren och knekten i socknen tämligen ensamma om att kunna skriva.

Nedtecknat av Bengt Aldén

Utflykt fredag 16 juni kl. 8.00: Fryksdalen i Selma Lagerlöfs värld och i verkligheten

Utflykten genomförs i egna bilar. Vi startar från Solbringan kl. 8.00 (ej senare!) och anländer till Allan och Birgittas gård i Brunskog kl. 9.30. Där bjuds på fika och ett bildspel om Fryksdalen och Selma Lagerlöf.

Kl. 10.30 bryter vi upp för fortsatt färd över Fryksdalshöjden till Rottnerosparken där vi vandrar runt på egen hand och beundrar den vackra parken med blommande rhododendron och de många skulpturerna.



*Staty av flicka omgiven av rhododendron i Rottneros park
(= Ekeby i Gösta Berlings saga).*

Kl. 12.15 förflyttar vi oss till den närbelägna restaurangen Nils Holgersson där vi serveras en god lunchbuffé till pensionärspris.

Senast kl. 13.30 åker alla som vill upp på Tossebergsklätten och beundrar den underbara utsikten över Fryken, för att därefter åka till Mårbacka dit man bör komma senast kl. 15.



Utsikt från Tossebergsklätten (= Gurlita klätt).

De som vill åker i stället direkt till Mårbacka för att se på trädgård och utställningar. På vägen dit passerar vi Sundsbergs gård där vi gör ett kort uppehåll.



Sundsbergs gård (= Björne).

Strax före kl. 15.15 samlas vi alla vid ingången till Mårbacka. Mellan kl. 15.15 och 16.00 guidas vi runt på Mårbacka och blir informerade om Selma Lagerlöfs liv och författarskap.



Mårbacka (= Lövdala).

Vi avslutar besöket på caféet med kaffe och kanske en Mårbackakaka med lingonsylt. Därefter åker vi hem till Karlskoga på Frykens östra sida. De som är intresserade kan stanna till vid Östra Åmterviks kyrka och besöka det Lagerlöfska gravmonumentet.

Jan-Olof Forsling har lovat svara för samlingen och avresan från Solbringan. Medresande rekommenderas att betala 6 kr per mil. Totalt kan max 30 personer delta i utflykten. Hittills anmälda (24 mars) är 22 st.

Vid frågor, kontakta Allan Hede, tel. 536 02.

? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Den här gången blir det några flicknamn:

1. Sa den förkylda norrländskan när hon fick hostmedicin.
2. Kan man henne som är duktig.
3. Kan hon om de sina.
4. Hon sjunger en kattsång i skogen.
5. Hon är en moderat piffig tös.
6. Är hennes berättelser alltid?
7. Gör hon till Ceylon?
8. Gör hon hopp åt människor.



Svar i nästa nummer.

Svar på gåtorna i februarinumret:

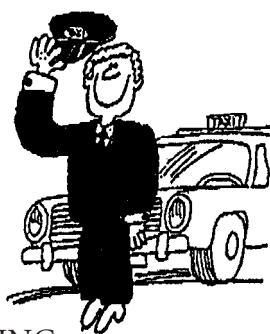
1. Han går en liten runda på 10x10 m: **Artur**
2. Han förstår hur strömmen går: **Elvis**
3. Finfördelar något som blir en dryck: **Malte**
4. Är han som inte vet något i huvudet: **Tom**
5. Han kommer inte nu men en annan: **Dag**
6. Han vill inte bråka om karamellerna: **Gottfrid**
7. Kan han slå på t.ex. pianot: **Anton**
8. Strömvabrott i England: **Elof** (eller Noel)

TAXI KARLSKOGA DEGERFORS AB

Vissa taxiföretag är bättre än andra

För din skull

ÖPPET
DYGNET
RUNT



RING

0586-362 00

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

Det är likadant för Sir Henry som för oss. Trots att han varit pensionär länge så minns han många små episoder från arbetslivet:



- Varför är chefen sur på dig?
- Jo, på firmafesten ropade han: "leve personalen!" och då skrek jag: "Vad då av?"

Direktören grälade på sin kontorist:

- Jag hörde att Olsson körde omkring med en skottkärra på dansgolvet på firmafesten.
- Hörde? Direktören satt ju själv i den!

Chefen skäller på den nyanställda:

- Tror du att jag är en idiot?
- Jag vet inte, jag är ju alldeles ny här.



- Det är en herre utanför som antagligen vill tala med direktören.
- "Antagligen", vad menas med det?
- Jo, han frågade om den gamle grinvargen var inne.

Två anställda på kontoret diskuterar lönen:

- Och då sa jag till chefen att om jag inte får högre lön så slutar jag.
- Hur gick det sen då?
- Jo, vi enades om en kompromiss. Han höjde inte lönen och jag slutade inte.

Chefen till de anställda på sammanträdet:

- Jag har ingenting emot att det råder delade meningar här på firman, bara det är så att jag har en mening och att ni andra delar den.

- Chefen är elak, men han är i alla fall rättvis.
- På vilket sätt då?
- Han är lika elak mot alla.

Saxat ur Senioren på nätet

Mat som transporteras blir åksjuk

Den kände kocken Leif Mannerström höll en föreläsning om framtidens äldremåltider. Här är några av de största utmaningarna:

- Kompetensbrist hos personalen som ingen satsar på.
- Maten är tillagad av proffs men serveras av amatörer (läs vårdpersonal). Så här borde det vara istället: Se matgästen. Du äter med ögonen så duka med omtanke.
- Maten blir "åksjuk" när den lagas i ett centralkök några mil bort.
- Äldre tappar ofta aptit på grund av mediciner, dåliga tänder, muntorrhet och trötthet.
- Samarbetsproblem mellan måltidschefen, vårdchefen, vårdpersonalen och köket.
- Ett förminskande och nedsättande språk, t.ex. när man säger brukare istället för gäst.

Pengar klen förklaring

Leif Mannerström menar att de som köper in maten skyller på att den inte får kosta så mycket. Men det går att laga fantastisk mat för under 10 kr om man bara har bra råvaror.

Vad kan SPF Seniorerna göra, undrar en man i publiken.

– Ta reda på vilka politiker som har ett engagemang och rösta på dem! Och servera samma mat i riksdagen som de äldre får.

Då kommer det att hända något, svarar Leif Mannerström.



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

Öppet: tis-fre 08.30-18.00, lör 10.00-15.00, sön-mån stängt.

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

Allt är hemlagat!

Glutenfria/laktosfria alternativ finns.

Seniorrabatt 5%
varje tisdag

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

