

Månadsmytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 4 – April 2017

Årgång 33

Stora och små trivs i solskenet.



Igelkottsmamma med sin unge. Foto: Jan Sjögren.

**Distriktets
årsstämma**
Läs på sidan 4

**Hjärnstark och
med god balans.**
Läs på sidorna 10-11

**Vad händer när
du fyller 80?**
Läs på sidan 14

**Mig lurar du
inte!**
Läs på sidan 6

Bostadsplanering.
Läs om stormötet
på sidan 12

SPF Karlskoga 40 år.
Läs historik
på sidan 20

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt fredagen den 11 augusti kl. 16.00.

Distribution fredagen den 25 augusti.

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!

Tisdag 5 september kl. 14.30

Månadsmöte. Solbringens matsal.
Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag
4 september kl. 11.30.



Träffen. Stickkafé. Se almanackan i augusti.

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Elzbieta Alexandersson, Bråtenvägen 16
Ollie Andersson, Myrtorpsvägen 13
Lennart Eriksson, Sahlefeldtgatan 2 A
Rut Nilsson, Mariavägen 8

Tänk på att gynna våra annonsörer i Månadsnytt och Lathunden!

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

Rättelser i Lathunden

Sidan 23

Apoteket Kulan:

Öppettid lördag ska vara 10-14

Apoteket Lärkan, Lasarettet:

Tel. 660 000 stryks.

Det är inget direktnummer.

Sommaruppehåll Expeditionen

Expeditionen är stängd fr.o.m. 14 juni och öppnar igen 17 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 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@spfkarskoga.se
Per Aspeli, tel 537 81. E-post: per.aspeli@outlook.com
SPE, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.
E-post: spfkarskoga@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.spfkarskoga.se E-post: christer@lasson.st
5715-5640
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden har ordet

SPF Seniorerna Örebro-distriktet arbetade för två år sedan med att ta reda på om länets kommuner hade några planer på hur vi äldre ville bo, hur många vi pensionärer skulle vara om 10 och 20 år och hur kommunerna nu tänkt förbereda sig.



Detta ledde till att många kommuner började arbeta med att ta fram äldreplaner. Så skedde också i Karlskoga. För några veckor sedan fick vi i SPF Seniorerna Karlskoga tillsammans med övriga pensionärsföreningar en inbjudan från Centerpartiet. De var intresserade av att höra var vi pensionärer ville ha våra bostäder och hur de skulle se ut.

Jag förberedde mig lite innan mötet med att fråga de pensionärer jag mötte för att ha färsk information.

Jag hade i mina frågor innan mötet fått mycket klart för mig att när man inte kunde bo kvar hemma och sköta sig själv ville många bo på ett boende där det fanns någon personal dygnet runt som man kunde kontakta om man var sjuk, rädd eller otrygg. Man vill också ha en matsal att gå till där det fanns gemenskap. Ingen ville sitta och äta ensam. Jag fick uppfattningen att en plats likt den på Solbringens med personal dygnet runt var något som passade många.

Påståendet att de flesta vill bo kvar i hemmet när vi pensionärer blir ännu äldre pensionärer stämmer alltså inte. Några ville bo kvar i det egna huset så länge som möjligt, men om man hade övervakning eller källare som man skulle få svårt att ta sig upp och ner i, så önskade man att det fanns små enplans radhus med en mycket liten tomt att flytta till.

Någon rekommenderade en typ av boende som finns utanför Karlstad där man byggt ett äldreboende som ett kryss. En av kryssarmarna är för de dementa och en för dem som är handikappade och behöver mycket hjälp. De andra två är för dem som klarar sig ganska bra själva men de kan kontakta personal som har sitt tillhåll i mitten av krysset. Detta förslag togs emot väl av många.

Jag och många med mig är mycket nöjd med att man nu i kommunen har tagit itu med äldreplaner och vill rikta ett tack till Centerpartiet för initiativet att bjuda in oss på information med kaffe och smörgås. Hoppas att övriga partier också gärna hör vad vi pensionärer önskar oss framöver så att vi kan vara med och påverka. (På sidan 12 berättar Jan-Olof Forsling mer ingående om stormötet.)

Varje vecka hör vi på radio och TV och läser i dagstidningarna att äldre luras på alla de sätt. En liga sa sig komma från hemtjänsten. En ligamedlem ringde först upp och sa att hon ville intervjua om hemtjänsten. När hon sedan kom fick hon en hostattack och bad om att få fortsätta intervjun på balkongen för att hon skulle få bättre luft. Under tiden intervjun fortsatte på balkongen kom medhjälpare in och stal en hel del av värde.

Släpp inte in någon om ni är ensamma hemma, inte ens om det så skulle vara själva kungen som ringer.

Vi behöver bli fler medlemmar. Hittills är det fortfarande 51 personer som inte betalt in årets medlemsavgift. Naturligtvis är det helt frivilligt att sluta som medlem precis när man själv vill. Det jag vill att man ska tänka på är om man har sin försäkring som medlem som i så fall försvinner.

Den andra maj firar SPF Seniorerna Karlskoga 40 år i kommunen. Det firar vi med underhållning och tårta. Varmt välkomna.

Siv Kanon

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 Jehrén

Marianne Leijder

Anders Lindbäck



Distriktets årsstämma

Den 29 mars hade distriktet sin årsstämma som den här gången hade förlagts till Folkets hus i Hällefors.

Vi var nio ombud från Karlskoga (vilket är maximalt antal) och dessutom naturligtvis Siv Kanon som är med i distriktsstyrelsen.

Vi hälsades välkomna av Bo Svensson, ordförande i SPF Argenta i Hällefors. Vi fick därefter ett inspirerat föredrag av Carl Jan Granqvist.



Bo Svensson välkomnade Carl Jan Granqvist till stämman.

Bland annat talade han om matkvalitet och om hur viktig maten är som svensk exportprodukt. Sverige är liksom bland annat Frankrike ett land att tänka på i gastronomisammanhang. Som motsatser nämnde han USA och Kina. Sverige är världens bästa land att odla i på grund av bland annat Golfströmmen och rätt mängd nederbörd.

Carl Jan kom också in på ämnet vackra och fula miljöer i samband med att han berättade att det fanns planer på att riva Grythyttans gästgivargård för att ge plats för bland annat varuhus och parkeringsplats. Hans tes var att i fula miljöer blir människor fula och tvärtom i vackra miljöer. Han var en uppfriskande person att lyssna på, en pen-



Christina Johansson, Ann-Louise Eriksson och Ingrid Holmgren har visioner beträffande äldreomsorgen.



Kommunalrådet Christina Johansson.

sionär (71 år) som inte alls tänker sluta vara verksam.

Efter en kaffepaus inleddes nästa programpunkt av Christina Johansson, kommunalråd i Hällefors. Hon presenterade två eldsjälar, Ingrid Holmgren (socialchef) och Ann-Louise Eriksson (medicinskt ansvarig sjuksköterska) som arbetar med förbättringar inom äldreomsorgen.

Man har gjort en äldreplan som är en fantastisk vision och det kändes som att viljan verkligen finns att arbeta för dessa mål.

Bakgrunden är en ansträngd situation för några år sedan med ökade kostnader och försämrad kvalitet. Man behövde genomföra en djupare analys av varför kostnaderna uppstått och de bakomliggande faktorerna. Därefter genomförde man en rad olika åtgärder för att skapa kontroll, minska kostnaderna och höja kvaliteten.

Organisationen har nu en sammansvetsad ledning med tydligt fokus som arbetar hårt för att hela tiden förbättra verksamhetens ekonomiska resultat och samtidigt höja kvaliteten.

Sagt av Ingrid Holmgren: **"Förbättringsarbete är en pågående process som hela tiden måste underhållas. Det gäller att våga satsa för att vinna genom att ha tydliga mål och att arbeta tillsammans för att nå målen."**

Det kan tilläggas att många kommuner inte har någon som helst plan i dessa frågor fast de är så viktiga.

Upp på scenen kom sedan Ola Nilsson som inom förbundet arbetar med folkhälsa och utveckling. Han berättade om den nyutkomna Föreningsguiden som i stort sett innehåller allt som vi i våra föreningar behöver veta. Det är ett dokument med syfte att skapa vi-anda, ge kunskap, främja utveckling samt bidra till ordning och reda.

Innehåll i Föreningsguiden:

1. Vi-anda och identitet

Från folkpensionärer till seniorer i tiden
Organisation, roller och ansvar
SPF Seniorerna som ett träd
SPF Seniorernas styrdokument

2. Rekrytera och behålla

Medlemsrekrytering och medlemsvård
Introduktion av nya medlemmar
Verksamhetsplan, aktiviteter och program
Kreativa och utvecklande medlemsmöten

3. Påverkan och inflytande

SPF Seniorernas påverkansarbete
SPF Seniorernas prioriterade frågor
Föreningens prioriterade frågor

4. Synas och höras

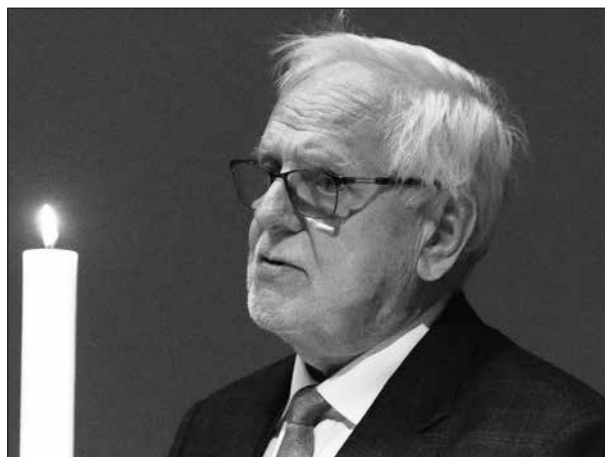
Kommunikation – i och om föreningen
Möjligheter i den digitala världen

5. Ordning och reda

Starta eller dela en förening
Slå ihop eller lägga ner en förening
Förbundet och föreningen
Förtroendevald ledare – att leda frivilligt
Engagera flera
Den viktiga valberedningen
Ta pulsen på föreningen!

Under det långa förmiddagspasset behövdes en uppiggande paus. Det fick vi i form av några minuter med enkla yoga-övningar som leddes av Åsa Mattsson. Hon leder flera yogagrupper i Hällefors och de är välbesökta. Det var ett roligt och annorlunda inslag.

Vi besöktes också av Fredrik Wallin från Studieförbundet Vuxenskolan. Han berättade om samarbetet mellan SV och SPF. SV kan hjälpa till med många slags studiecirklar. Ett exempel som han tog upp var frågan om fallolyckor. Det är fler som dör i sådana än i trafikolyckor. Det bör ju



Bengt Bye, ordförande i SPF VIBY, höll en stämningsfull parentation över de medlemmar som avlidit under året.

inte får vara så och på det området finns mycket att göra.

Eftermiddagen inleddes med att ordföranden Gunilla Werneström hälsade alla välkomna till stämman. Därefter hölls parentation över de medlemmar som avlidit under året.

Ordförande vid stämman var Börje Gustafsson och vice ordförande Jan-Olof Forsling. Dagordningen följde de normala punkterna. Valberedningen hade uppenbarligen gjort bra förberedelser som resulterade i att dagordningen arbetades igenom snabbt och effektivt. Inga som helst kontroverser förekom.

Revisorernas berättelse innebar att de var nöjda med räkenskaperna och styrelsen beviljades som väntat ansvarsfrihet.



Ordföranden Gunilla Werneström.

Ordföranden Gunilla Werneström fick förnyat förtroende. Vår ordförande Siv Kanon kvarstår som medlem i distriktets styrelse. Övriga medlemmar i styrelsen är kanske inte kända av oss men du hittar dem på distriktets hemsida.

*Text: Birgitta Hede
Foto: Jan Sjögren*

"Mig lurar du inte"

Med ovanstående rubrik hade Vetgiriga Veteraner besök av Kennet Sundqvist och Stefan Sundh från Karlskögapolisen. Den förstnämnde har som chef kontorstjänst medan den andre ses patrullera ute på gatorna.

Dagen inleddes med en förklaring från lagboken om bedrägeri. Ca 1% av de brott som sker drabbar äldre och då oftast under dagtid. Medelåldern hos de som utsätts för åldringsbrott ligger på 82 år.

I Vårgårda finns Cirkargruppen, en enhet inom polisen som är specialiserad på brott mot äldre och de är samordnare då ligor rör sig över hela landet. Personer som hör till dessa och tas av polisen döms för alla brott i en domstol.

Vi fick sedan se tre olika filmer med olika tillvägagångssätt vid brotten. Utomhus där den som tar ut pengar vid en uttagsautomat kan ha "tappat" något och i samband med att man tar emot detta blir av med kort och pengar. Ett annat sätt är att någon frågar om vägen och samtidigt hånder något annat så det blir en "rörig" situation.

Är man hemma kan det komma "hemtjänst-personal", "hantverkare" m.fl. som vill komma in. Be alltid om legitimation om det är någon du inte känner igen.

Ett "barnbarn" kan ringa och behöva pengar. Ge inte ut namnet på barnbarnet utan fråga efter detta. Vi fick se folk från "postkodlotteriet" som delade ut vinster i form av kontanter och för detta behövdes kort och pinkod. Man ska ju aldrig lämna ifrån sig något sådant till främmande människor.

Finner man ett främmande föremål utanför dörren ska man se upp. Det kan vara något på gång. Har man dator och internet finns det också anledning att se upp. Det kan komma mail från "banken" eller olika företag att man betalat för mycket och ska få tillbaka pengar men för detta krävs att kontouppgifterna ska verifieras.

Ring företaget, lämna aldrig ut dessa uppgifter, varken bank eller företag begär uppgifter via mail. Klicka aldrig på okända länkar eller bilagor. I värsta fall det innebära att datorn kan bli låst och man krävs på stora summor för att få den upplåst, eller att konton kan tömmas.

Poliserna påpekade att polisstationen är öppen helgfri måndag - fredag klockan 9 - 15, torsdagar till klockan 17. Telefonnummer är 112 om det är något akut, annars 114 14. Ringer man detta nummer kommer man till ledningscentralen i Örebro.



Kennet Sundqvist.



Stefan Sundh.

Regeringen ska enligt Råd och Rön nr 2 2017 lägga ett förslag om att alla muntliga avtal måste bekräftas skriftligen för att gälla. Detta sades även av poliserna.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Läs om NIX-registret på nästa sida.

Kulturrundan 22 mars

Det var östra PRO, eller som de nyligen döpts om till **Torsdagskören från östra PRO**, som underhöll på kulturrundan.

Det är en blandad kör, med sammanlagt 18 medlemmar, varav 15 deltog denna eftermiddag. Kören leds av Kerstin Hedlund. För musiken svarar dragspelaren Roland Karlsson.

Körledaren valde att stå nere på golvet framför kören då hon har svårt att vara stilla när hon leder musiken.

De inledde med sin signaturlmelodi "Säg det med ett leende" som Ulla Billqvist sjöng en gång.



Kerstin Hedlund.



Roland Karlsson.



En glad kör i full verksamhet.

Efter några andra sånger kom Lasse Stefanz "De sista ljuva åren" med ny text som speglar en viss kroppsfixering "Nya fasta låren".

Sen kom en hyllning till Sven-Ingvars med "Börja om från början". Man hade valt den före nyheten om sångarens bortgång. Sen kom Gunnar Vägman och en Taubemelodi före kaffet, sedan bl.a. "Ta mig till havet".

När kören lite senare tackade för sig ville publiken, ca 50 personer, höra en Sven-Ingvarsmelodi till och det blev en repris av "Börja om från början".

Text: **Eva Sandström**

Foto: **Jan Sjögren**

NIX-registret

Hur gör man?

NIX-anmälan sker på 077-228 00 00 från den telefon man vill nixa. Numret får inte vara hemligt, det ska vara svenskt och inte tillhöra företag eller organisation. Företagen uppdaterar sina NIX-register var tredje månad.

När gäller spärren inte?

Spärren gäller inte mot enkäter, marknadsundersökningar, samhällsinformation, politiska kampanjer, samtal från företag där man redan är kund eller har beställt information från, religiös upplysning och liknande.

Godkännande

Observera att om man deltar i vissa enkäter eller tävlingar svarar man ibland ja till telefonreklam. Då måste man ha fått information om detta och godkänt att så sker. Annars har företaget inte rätt att ringa.

(Vid vårt bord pratade vi om True Caller, en mobilapp som stoppar oönskade samtal.)

*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 har inga egna resor nu, men bl.a. tillsammans med SPF Örebro distriktet har vi hittat några trevliga resor. De beskrivs mer utförligt i förra numret av Månadsnytt.

Resa till Wales

4 – 11 september

Wales är ett av Storbritanniens intressantaste och vackraste landskap.

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. En unik resa som för oss till platser där ingen svensk vanligen sätter sin fot.

Buss hämtar i Karlskoga och nästan allt ingår.

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 blir 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 Gibraltär.

Pris 7.975 kr. Enkelrumstillägg 1.795 kr.

Även den resan ordnas av Lasses Resor.

Läs mer på www.lassesresor.se

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

Vandringsresor

**Rolfs Flyg & Buss erbjuder ett
antal vandringsresor.**

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.

Telemark 28 aug, 18 och 25 sep.

Lite mer krävande är dessa två:

Dolomiterna

10 dagar. Avresor varje fredag 30 juni – 11 aug.

Skottland

8 dagar med avresa 25 juni.

**Några fler exempel på resor med
Rolfs Flyg & Buss:**

Prag

6 dagar, 18/4, 26/4, 2/5, 9/5, 16/5 och 23/5.

De hundra spirornas stad. **Pris: 4775 kr**

Barcelona

5 dagar, 29/5, 5/6 och 4/9. Spansk skönhet med starka kontraster. **Pris: 6775 kr**

Rom

5 dagar, 21/5, 28/5, 4/6, 11/6 och 2/7.

Storstadsmetropol fylld av kultur och historia.

Pris: 5975 kr

Italiens sjöar

5 dagar, 11/5 och 18/6. Comosjön, Lago Maggiore och Milano. **Pris: 6775 kr**

Bornholm

4 dagar, 18/5, 1/6, 22/6, 29/6 och 6/7.

Solskensön. **Pris: 3575 kr**

Toscana

10 dagar, 28/4, 5/5, 19/5, 26/5 och 21/7.

Ett av Italiens vackraste landskap. **Pris: 8095 kr**

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.



Om Fria ord och annat material till Månadsnytt

En av redaktionsmedlemmarna skickade för en tid sen en insändare till KT, men den har ni inte läst, för den var tydligen inte tillräckligt intressant för att publiceras. Det var den personens första och sista insändare till KT. Något nytt försök blir det knappast, även om det finns en hel del att skriva om.

Nu vill vi i Månadsnytt's redaktion påpeka för läsarna att i Månadsnytt tar vi in era åsikter. (Undantaget är naturligtvis om det skulle vara något rent kränkande.) Vi tror att våra medlemmar har en massa åsikter. Varför talar ni inte om vad ni undrar eller tycker?



Precis som i dagspressen får man välja om man vill skriva under med sitt namn eller om man vill vara anonym. Redaktionen måste dock få veta namn och adress.

Samtidigt vill vi påpeka att vi gärna tar emot material som är mer av typen artikel från något område. Kanske du har en intressant resa att berätta om, eller en rolig hobby, eller . . .

Det allra enklaste för oss är naturligtvis om du kan skicka ett mejl. Mejladressen finns i faktarutan. Men det går också bra att skicka eller lämna din text på expeditionen. Skriver du för hand så gå det också bra, bara det är läsbart.

Men vi vill be dig som vill publicera något om en sak. Om du lämnar din text på expeditionen så vill vi gärna att du ringer någon av oss och talar om det. Då slipper vi riskera att det blir liggande kvar där.

Månadsnytt's redaktion

Redaktionen får ibland dikter av Folke Granath. Här är en av dem med en hel del tankar om livet:

Litt um vars

*En ha blitt gammel å grå å trötter
å int ha dä blitt bätter
mä åra som gått.*

*Å int får en sôve å inte heller snuse
men flickera di kommer
varevie kväll – å ä glae*

*Tack å lôv för "flickera"
di ä en ljuspunkt i live
en tänk tillbaka hur allt har blive*

*En går te kôrka å lyss te musik
å sen te 39:an å spiser
tänk va viktigt dä ä å träffs å prate – å umgås*

*En tar tablettara för hälsan
mot sjukdomar av olika slag
å di hjälper e ti, sen kommer smärta tillbaka*

*Int jämt va dä morsomt som di säger i väster
en får ändå va nôjder mä live som gått*

*Ett liv med motgång men ock med glädje
över allt som man fått i stort som i smått.*

Vi hoppas att diktaren är så här glad då och då:



Inspirationsdag med temat

”Hjärnstark och med god balans”

Vi var tre deltagare från vår förening, Siv Kanon, Lena Kinell och undertecknad. Det var dessutom 20 deltagare från andra föreningar i distriktet som kom för att få sig en puff i rätt riktning i de här frågorna.

Ansvariga för dagen var Birgitta Wallbom och Pernilla Wedin. Birgitta är folkhälsosamordnare för SPF Örebrodistriktet och Pernilla arbetar med den typen av frågor i Studieförbundet Vuxenskolan.

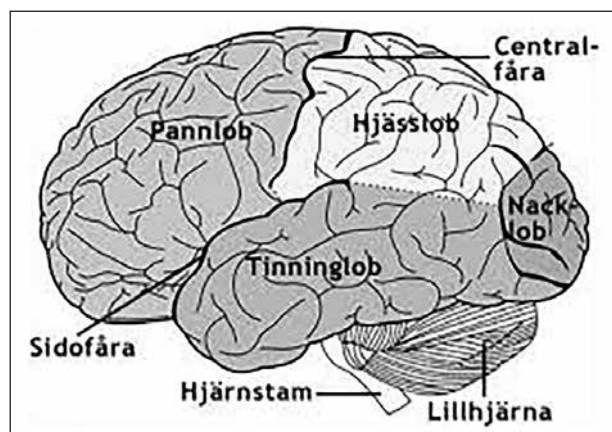


Birgitta Wallbom kan få fart på både huvud och fötter hos vilken soffpotatis som helst.

”Har man inte tid att vara fysiskt aktiv så måste man senare ta sig tid att vara sjuk.”

Ovanstående uttryck skulle nästan kunna stå som ett tema för dagen.

Många av de fakta vi fick var välkända men man kan aldrig få höra kloka ord för många gånger.

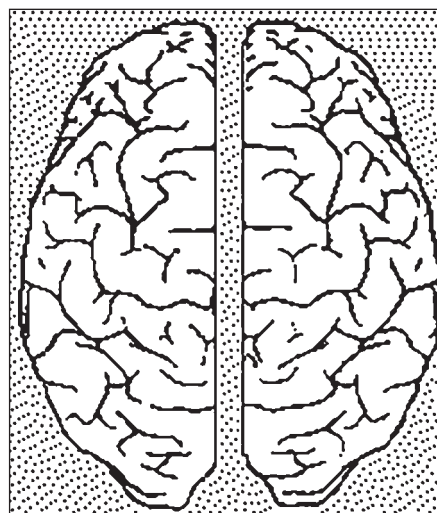


Bilden visar de olika hjärnlobernas placering.

Men det finns en hel del nytt som modern forskning har kommit fram till. Förr fick man lära sig att vi har fått ett visst antal hjärnceller och när de förstörs så är det ohjälpligt. Men nu vet man att det inte är så.

Hjärnan är föränderlig hela livet. Det bildas ständigt nya kopplingar. Ett litet men intressant räkneexempel: Vi har cirka 100 miljarder hjärnceller. Varje sådan kan kopplas till minst 10 000 andra celler. Det totala antalet kopplingar blir ett så stort tal att vi knappt kan fatta det. Men cellerna måste användas och man vet att åldrandet går långsammare om man är fysiskt aktiv.

Det är också viktigt med samverkan mellan de olika hjärnloberna och även de båda hjärnhalvorna. Där hjälper också en bra kondition. Vi måste nog ta till oss att det allra viktigaste alltid är den fysiska aktiviteten. Någon undrade om betydelsen för hjärnan med korsord och liknande. Det finns forskare som säger att det bara har marginella effekter. **Att röra på sig är mycket viktigare.** Det får vi försöka ta till oss, vi som tror att det är riktigt bra med stora svåra korsord.



Båda hjärnhalvorna behöver samverka.

Kortfattat kan man säga att den vänstra hjärnhalvan är den språkliga och intellektuella som också tar hand om logik och matematik.

Den högra hjärnhalvan är den konstnärliga och kreativa med bl.a. känslor, musik, form, färg och fantasi. Alla använder båda men det varierar hos olika individer vilken man använder mest.

Hjärnan är faktiskt riktigt krävande. Den roffar åt sig hela 20 % av vårt energiintag. Det är syre och glukos den behöver. Vi vet ju alla att hjärnan mycket snabbt tar skada utan syre, men att vara undernärmd är naturligtvis inte heller bra för hjärnan.

Och **vad** vi äter betyder naturligtvis också mycket för både hjärnan och resten av oss. Men det där med bra kost kan väl alla. Man kan inte komma och säga att man inte har råd att äta bra. Rotfrukter, lök, kål, bönor och linser är inte det som knäcker hushållskassan.



Pernilla bidrog med många praktiska och roliga övningar.

Pernilla var den som då och då under dagen jagade upp oss ur stolarna och fick oss att röra på både armar och ben. Förutom en del mer ”vanliga” rörelser fick vi minsann spela sittande fotboll med lätta bollar och något som liknade badminton med ballonger och flugsmällor.

Vi åkte hem både uppgiggade och trötta efter en innehållsrik och givande dag. Vi tror att vi verkligen fick med oss något som kan få upp oss ur soffan och sätta lite fart på oss.

Birgitta Hede

Några boktips:

Anders Hansen: Hjärnstark (Dagens inspiratörer hade hämtat en hel del från den).

Helena Bellardini: Senior Power.

Susanne Wolmesjö: Smarta rörelser för fysisk och mental balans (om man vill fördjupa sig lite mer).

Denna text nådde tyvärr inte redaktionen i tid för att införas i marsnumret:

Hej alla golfare!



Så har det gått en vinter igen och våra klubbor har fått vila, så även våra armar, men nu börjar det dra ihop sig igen för en ny säsong.

Vi kommer att vara desamma som tar emot er även den här säsongen. Det ska bli roligt att ses igen. Hoppas det blir en fin sommar så vi slipper regn och rusk, för det är aldrig roligt att spela i sådant väder.

Jag skulle ha skrivit lite tidigare, men jag har haft fullt upp att göra här på vårkanten.

Vi drar igång den **27 april klockan 07.40** som första starttid. Anmälning som vanligt (dropin). Hoppas få se lite nya ansikten i år. Det är samma avgift som förut.



Vi ses på banan, hälsningar från

Bengt Andersson

Stormöte om äldres boende

Centerpartiet hade genom sin ordförande Inga-Lill Andersson inbjudit pensionärsorganisationerna till ett gemensamt stormöte för att föra en diskussion och höra synpunkter kring kommunens planering av frågor rörande äldreboenden.

Detta var aktuellt även med tanke på att kommunen skickat ut ett Bostadsplaneringsprogram 2017 på remiss.

Ca 60 personer fyllde Prismas restaurangdel och ca hälften kom från SPE.

Inga-Lill hälsade alla välkomna och var glad över att så många hörsammat inbjudan. Hon började med att presentera programmet i stort och konstaterade att beskrivningarna ofta är mycket förvirrande. Mycket snart övergick det till en blandning av presentation, frågor och livlig diskussion. Nedan visas ett urval av vad som behandlades och uppgifter som finns i bostadsprogrammet.

Sociala kontakter och ensamhet återkom man till flera gånger.

Behov av centralt belägna äldreboenden.

Boenden i nyproduktion för dyra.

För dyrt att flytta från villa.

I hemtjänsten alltför många vårdare till en och samma vårdtagare.

En principiell översikt över boenden för äldre i Karlskoga ser ut så här:

1. Vård- och omsorgsboende. Behovsprövning. Vårdpersonal dygnet runt.
2. Trygghetsbostäder. Ofta åldersgräns 70 år.
3. Seniorbostäder. Ofta åldersgräns 55 år.

För nr 1. gäller att kommunen koncentrerar sina resurser till dessa (beslut 2012). Det är ingen kö i nuläget. Tidigare servicehus med servicelägenheter fasas successivt ut (beslut 2012).

För nr 2. och 3. gäller ett rent hyresförfarande, hos Karlskogahem eller privat fastighetsägare, ingen behovsprövning, kösystem. För nr 2. Gäller att det ska finnas tillgång till gemensamma lokaler och aktiviteter, ibland även någon form av bemanning, typ bovärd.



Inga-Lill Andersson, ordförande i Centerpartiet, presenterade hur hon tänkt lägga upp programmet för kvällen.

(Tips: Ställ dig i kö hos Karlskogahem.)

Det bör övervägas att ersätta befintliga vårdboenden som inte är lämpligt utformade för sitt ändamål som Torpdalen och Saxlyckan. Dessa kan då istället passa bättre som trygghetsboende. Nytt vårdboende planeras centralt i Karlskoga ca 2020. Nytt vårdboende i östra delen, ev. öster om Sandtorpsudden, kan bli verklighet ca 2027.

Vad händer med den åldring som inte uppfyller behovskriterierna för vård- och omsorgsboende men som känner sig så osäker på grund av fallrisk med mera, att hon skulle vilja komma till ett boende där det finns personal? (Ett exempel är tidigare socialminister Gertrud Sigurdsen som vi hört om). Margareta Karlsson anser att det då finns ett behov av någon form av ett mellanboende innan man kommer till ett vårdboende.

Margareta Karlsson efterlyste vidare en Värdeggaranti inom äldre vården. Det har man i Hallsberg. Införandet av lokala värdeggarantier är ett exempel på arbetet med den nationella värdegrunden i

socialtjänsten. Värdegrunden arbetar man kontinuerligt med i vår kommun. Nämnas kan att för 2 - 3 år sedan hade ingen kommun i vårt län en långsiktig Äldreplan. I dag är det två, Hällefors och Hallsberg som har det. Innan året är slut kommer vi i Karlskoga också att ha en färdig Äldreplan (se Månadsnytt nr 3 sid 11).

Många som har stora villor önskar radhus eller marklägenheter. Även sådana kommer att byggas i den byggboom som vi nu ser början på i Karlskoga (se Månadsnytt nr 3 sid 11).

Siv Kanon tackade för Centerpartiets initiativ att kalla samman och lyssna på oss pensionärer. I en paus under mötet bjöd centerpartiet på kaffe och smörgås.

Inga-Lill nämnde att Centerpartiet önskar "bostadsrotation" och bostäder för olika skeenden av livet. Att vi ska kunna åldras i social samvaro, även i bostäder på landet. Det är bra med flera aktörer, inte bara Karlskogahem och man ser gärna att bostäderna kan bli billigare. Hon tyckte att hon fått ut mycket av kvällen.

Jan-Olof Forsling
Ersättare i KPR

Äta bör man ... och gärna tillsammans!



Förra våren blev vi "lurade" på den sista lunchen, när **Degernäs Herrgård** oväntat blev utan krögare. Efter bara några veckor var verksamheten igång igen i ny regi. Även nu med vällagad mat i vacker miljö enligt vittnesmål.

Så nu försöker vi igen! **Tisdagen 23 maj** träffas vi på Degernäs **kl 13**.

För **89 kr** serveras lunchbuffé och stor salladsbuffé inkl. bröd, vatten, lingondryck, kaffe och kaka. Telefon: 0586-21 67 20 eller www.degernasherrgard.se

Gärna anmälan till expeditionen e-post spfkarlskoga@telia.com eller tel. 302 40 någon dag i förväg. Meddela samtidigt om du önskar bilskjuts.

Ingalill Ericson och Ulla Forsling

Saxat ur Seniorens på nätet

Regeringen vill pröva ny boendeform: Mellanboende

Äldreministern Åsa Regnér gav två löften. Båda anknyter till den utredning av kvaliteten i äldreomsorgen som utredaren överlämnade till regeringen i fredags.

En ny form av mellanboenden ska tas fram för seniorer. När det gäller boendet vill jag att fler äldre ska få bo på ett sätt som motsvarar deras önskemål, säger Åsa Regnér till Seniorens.

Därför har jag låtit socialdepartementet ta fram förslag på en ny form av boende för äldre som inte känner sig trygga med att fortsätta bo hemma med stöd av hemtjänst men inte heller är i behov av så mycket vård och omsorg som särskilt boende ger.

Förslaget kommer enligt Åsa Regnér att presenteras närmare och gå ut på remiss inom en snar framtid. Målet är att kunna införa detta under 2018.

Enklare prövning

Den andra förändringen gäller hur enklare biståndsbedömning ska gå till. "Vissa insatser" inom äldreomsorgen ska kunna ges utan krångliga utredningar med individuell behovsprövning, enligt Åsa Regnér. Det kommer att göra det enklare för de äldre som slipper onödiga utredningar och det kommer att minska administrationen hos kommunerna så att de kan fokusera på att ge bra äldreomsorg med hög kvalitet i stället. Även det förslaget kommer snart att kunna remitteras och sedan införas under 2018.

(Mer ur Seniorens på nätet hittar du på sidan 16.)

Fyller du 80 år?

Då får du ett brev.

Vid Stormötet den 5 april (se sidorna 12-13) nämndes att alla som fyller 80 år får ett brev från kommunen där man erbjuder ett hembesök. Jag avtalar en tid med arbetsterapeuten Gunilla Madsen för att få veta mer om hur det fungerar.

Socialförvaltningen har skyldighet att känna till levnadsförhållandena i kommunen och främja goda sådana. Som ett led i detta har man en uppsökande verksamhet inom äldreområdet och erbjuder i ett brev alla invånare som fyller 80 år ett förebyggande hembesök.

Syftet med besöket är att ge information om kommunens vård och omsorg i stort men även ge tips utifrån personens upplevda behov.

Det är kommunens arbetsterapeuter som gör hembesöken och det man tillsammans går igenom kan till exempel handla om aktiviteter, anhängstöd, träning, kost, trygghetslarm eller att se över hemmet efter eventuella fallrisker.

Min fråga blir hur många brev man skickar ut och hur många som svarar? I stort sett rör det sig om 200 - 220 brev varje år och andelen som tackar ja är ca 70 personer. Varje besök tar vanligtvis ungefär en timme men vid behov längre tid.

Och vilka insatser blir resultatet? Allt går ut på att personen i fråga på ett rimligt sätt ska kunna klara sin vardag så självständigt som möjligt. En del besök leder till fortsatt kontakt med arbetsterapeut. Insatserna varierar, från hjälpmedelsutprovning till hemrehabilitering och ibland bostadsanpassning.

Gunilla har samlat ihop informationsmaterial: En samlad guide om tjänster och stöd för äldre, Bostadsanpassning, Fysisk aktivitet på recept, Träffpunkter, Gå i gång med flera. Det jag särskilt stannar upp inför är: "Förläng de goda åren, en bok om åldrandets möjligheter". En mycket fin och positiv sammanställning.

Alla som fyller 80 år får erbjudande om besök. Besöket är kostnadsfritt. Har man avstått från erbjudandet är det inte för sent, då tar man kontakt själv. Och även innan man fyllt 80 kan man själva ta kontakt om man t ex har behov av hjälpmedel



Gunilla Madsen är en av de arbetsterapeuter som gör hembesöken.

eller miljöanpassning för att klara sin vardag eller om man behöver rehabilitering för att öka sin självständighet.

Ring telefon 0586-613 20 alla vardagar, telefonid måndag - fredag 8.00 - 10.00 och 13.00 - 14.00. Någon av kommunens arbetsterapeuter svarar då.

Jan-Olof Forsling

Ersättare i KPR

Kom ihåg ligan som ringde hem till äldre och utgav sig för att vara från hemtjänsten för att höra hur allt fungerade.

Med listiga knep lyckades en person avleda uppmärksamheten och en annan kunde ta för sig ur plånböcker och handväskor. Om du har fått det aktuella brevet så vet du vem som kommer!

Redaktionen

Äldre, alkohol och hälsa

Till månadsmötet den 6 april kom Annika Andreasson från organisationen **Hela Människan** och berättade om äldre, alkohol och hälsa.

Hela Människan finns i hela Sverige. Annika är projektledare för organisationen och är placerad i Mölndal, men hon reser mycket för projektuppdrag och för att hålla föredrag på olika ställen.



Annika hade mycket intressant att berätta och tackades med en blomma.

Hela Människan har en värdegrund som säger att alla människor har lika värde och skall behandlas med respekt oavsett kön, ålder, etniskt ursprung, sexuell läggning eller funktionsnedsättning.

Alkohol kan vara guldkant på tillvaron eller leda till missbruk. Alkohol ansågs förr vara något som hörde ihop med män, men det har skett en förändring. Idag dricker kvinnor totalt mer än

förr. Fortfarande är det männen som dricker mest men kvinnornas konsumtion har ökat. Den enda grupp där konsumtionen minskat är bland unga människor.

Alkohol påverkar de flesta sjukdomar. Antalet personer över 65 år med alkoholdiagnos ökar. Våra kroppar kan inte binda så mycket vatten som i tidigare år. De blir torrare och då späds inte alkoholen ut lika mycket som tidigare.

Med stigande ålder får man svårare med balansen och då är risken stor för fallolyckor med risk för benbrott och sjukhusvistelse. Den psykiska hälsan kan försämrats och även ekonomin.

Det var ju en ganska dyster prognos men Annika påpekade att man kan påverka sin hälsa positivt hela livet. Landets befolkning över åttio år ökar ständigt men vi kan glädjas åt att alternativet att den inte skulle öka är sämre.

Text: Majken Lasson

Foto: Jan Sjögren

Seniorrabatt 5%
varje tisdag

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA

Saxat ur Seniorens på nätet

Det fanns mycket att hämta i Seniorens på nätet denna gång. Frågan om de äldres mat kan dock inte tas upp för ofta. När man måste tala om svält och undernäring i vårt land kan vem som helst bli upprörd. Nedanstående text kommer bland annat från en debattartikel i UNT som kommenteras i Seniorens på nätet:

“Ovärdigt att äldre svälter”

Det hjälper inte att en måltid är näringsriktig om ingen vill äta den. En stor del av alla äldre är undernärda och därför krävs ett lyft av måltiderna i vården och omsorgen. Kalla matlådor och svårt att önska särskild mat. Så ser det ut för äldre med mat via hemtjänsten.

Utbilda i matlagning

Det finns flera sätt att lyfta måltidssituationen, enligt debattörerna. Själva maten kan förbättras genom att man inför en ”Laga mat-garanti” i hemtjänsten och utbilda hemtjänstpersonal i matlagning, så att äldre kan få hjälp med hemlagad mat. Debattörerna vill också att matlagning ska ingå i RUT-avdraget och att det ska finnas flera rätter att välja på för den med omsorg. Man vill även se en dietist med äldrekompetens i alla kommuner och bättre tandhälsa hos äldre.

Tappad aptit

Det finns många anledningar till att man kan tappa matlusten som äldre, utöver tråkiga matlådor och ensamma måltider. Bland annat försämras doftsinnen, så att man inte frestas av lukten från mat eller känner smak lika bra. Många mediciner gör munnen torr, så att det blir tråkigare att äta. Och har man problem med tänderna blir det ytterligare en faktor. Ofta har vi ägnat en stor del av livet åt att ”hålla igen” och inte småäta, men när man kommer upp i åren kan det vara läge att tänka om.

Bara en leverantör

Det är bara i 13 procent av kommunerna, eller drygt var åttonde kommun, som man kan välja mellan olika matleverantörer. I hälften av de övriga kommunerna erbjuds de äldre möjlighet att välja mellan fler än två måltidsalternativ per dag.

På frågan om äldre själva kan önska en särskild maträtt med tillhörande dryck uppger 169 kommuner av 253 att svaret är nej. Det här är oacceptabelt, anser SPF Seniorernas ordförande Christina Rogestam som kräver att regeringen lyfter frågan om maten i omsorgen.

Vi vill se en nationell kvalitetssatsning på äldres måltider. Det måste vara möjligt att öka äldres möjlighet att påverka måltiderna i äldreomsorgen, exempelvis genom att kunna välja mellan olika matleverantörer.

Problem med undernäring

Nya studier från Jönköpings universitet visar att en fjärdedel av alla äldre kan vara undernärda och nästan hälften befinna sig i riskzonen. Många kommuner mäter förekomsten av undernäring bland äldre med hemtjänst, men för bara 34 procent av dem i riskzonen registrerades en åtgärd.

Det är anmärkningsvärt att kommuner inte verkar följa Socialstyrelsens regler om att förebygga undernäring, framhåller Annica Sohlström, generaldirektör på Livsmedelsverket och Yngve Gustafson, professor och överläkare i geriatrik vid Umeå Universitet i en debattartikel.

Fysisk träning och motivation

I vår pensionärsförening är vi många som deltar i Easyline, cirkulationsträning för både styrka och kondition. Vi har fem grupper i veckan, flertalet går en gång men flera också två gånger. Det är ett trevligt gäng där alla känner väldigt många vilket bidrar till en känsla av gemenskap.

En dag kom en nybörjare, Majken Lasson, som vi känner bra sedan länge. Min fru Ulla brukar stå för lite handledning av de som är nya. Hon observerade då att det var en övning som Majken klarade bättre än alla andra och berättade det för mig. Konstigt och mycket intressant. Det måste undersökas.

Den övning det gällde: man ställer en vanlig stol mot väggen, sätter sig ytterst på stolens kant, reser sig upp, sänker sig ner så att rumpan precis nuddar stolkanten och reser sig upp igen. Det upprepas ett antal gånger. Det här var en av de rörelser hon



Majken i en av träningsmaskinerna på Easyline.

Självtest benstyrka

För dig som har en kronisk sjukdom och vill förbättra din hälsa och livskvalitet



Här finns fyra enkla rörelser som de flesta kan göra. Broschyren visar dessutom hur man kan följa sin egen förbättring och vad som är rimligt att uppnå vid olika åldrar.

tagit för vana att göra varje morgon! Men varför just den?

Förklaringen var att vi på ett möte med Vetgiriga veteraner den 15 november hade haft ett besök av Helena Frisk Wesström från Folkhälsoförvaltningen. Hon demonstrerade då fyra enkla övningar och delade ut en folder, "Självtest benstyrka", som beskriver dessa (se Månadsnytt nr 8 2016).

En av övningarna var den Majken då inspirerades av och nu fortsätter att göra. Hemma fanns det många stolar och det var bara att sätta igång. Detta är bara ett exempel på hur en "sovande" motivation plötsligt bara väcks till liv. Och vad blev resultatet för Majken? Jo, nu orkar hon utföra rörelsen långt fler gånger än tidigare!

Fysisk aktivitet behöver inte alltid vara ansträngande för att vara effektivt. Hellre dagliga och korta än sällan och längre!

Vill du ha ett exemplar av foldern? Kontakta då gärna undertecknad. Gäller även om du vill göra ett studiebesök på Easyline.

Jan-Olof Forsling
f. d. friskvårdssamordnare
0586-549 23
jof@blixtnet.se

Tossebergsklätten, ett av besöksmålen vid SPF-utflykten till Fryksdalen den 16 juni

Efter lunch på Wärdshuset Nils Holgersson nära Rottnerosparken finns två utflyktsalternativ, antingen Mårbacka direkt med dess utställning, butik och trädgård eller ett kort besök på Tossebergsklätten före den gemensamma guidningen på Mårbacka kl. 15.15.

Tossebergsklätten är ett hyperitberg* på västra sidan av Fryken, ca 1,5 mil norr om Sunne med en högsta höjd av 343 m.ö.h. Upp till toppen ringlar sig en brant asfalterad väg med en stigning av drygt 200 meter. På toppen finns både restaurang och utsiktstorn. Vägen byggdes på 1960-talet.

Innan vägen fanns fick man vandra på branta stigar upp till toppen. Selma Lagerlöf har i boken Gösta Berlings saga beskrivit berget under namnet Gurlita klätt. Om Selma besökt toppen är okänt, men hon besökte ofta den närliggande bruksherrgården Stöpafors.

Från toppen har man en vidunderlig utsikt över Fryksdalen. Många har inspirerats av den vackra utsikten. Det sägs att Anders Fryxell fick inspiration till texten i Värmlandsvisans första vers här uppe från toppen.



Tossebergsklätten från Stöpafors herrgård.

* Hyperit är en hård, mycket erosionsbeständig magmabergart, bildad för ca 1500 miljoner år sedan.



Fryken i sydost från Tossebergsklätten.

Sunneförfattaren Göran Tunström skriver i sin bok Tjuven: **”Det högsta är att skåda Gud. Det näst högsta är att stå på Tossebergsklätten och se ut över denna värld”.**

Text och foto: Allan Hede

Med tanke på att utflykten till Fryksdalen den 16 juni redan är fulltecknad är jag beredd att erbjuda ett alternativ till intresserade som inte har fått plats.

Den 19 augusti kl. 13.30-17 ska jag nämligen leda en geologisk exkursion till Tossebergsklätten, Gettjärnsklätten och den Mylonitzon som finns i Sunne kommun.

Om någon är intresserad går det bra att följa med på inledningen av denna exkursion som gäller Tossebergsklätten. Förmiddagen kan göras lika som i den ordinarie utflykten med fika och bildspel hos oss och därefter Rottnerosparken och lunch. Efter lunch och besök på Tossebergsklätten kan man besöka Mårbacka, men då på egen hand.

Kontakta mig på tel. 536 02 om det finns intresse.

Allan Hede

? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Den här gången blir det kända litterära gestalter (alla utom nr 1 har sitt namn i verkets titel).



1. Kanske en SPF-are på badort?
2. Metallisk militär som berättar historier
3. Pojken måste ju klara studenten, även om medlen är lite ojusta.
4. En snäll individ som gillar viss typ av mellanmål.
5. En ädel man som bekämpar ondskan, vare sig det behövs eller inte.
6. Han vill ju bara väl men det går så ofta fel och då måste han fly till en säker plats.
7. Han fick se det hela lite grann från ovan.
8. Moderlös kapitalist.
9. Den flickan träffar mycket konstigt folk när hon kommer på fall.
10. Han är endast känd för att ha blivit utbytt och kan sägas vara symbolen för den som haft oförtjänt tur. (Ledtråd: Tänk på att det nyligen var påsk.)



Om några är lite svåra så tänk på att ni har hela sommaren att fundera. Och har du inte läst dem så är det kanske dags. Allt man vill ha finns på biblioteket.

Svar i nästa nummer.

Svar på gåtorna i marsnumret:

1. Sa den förkylda norrländskan när hon fick hostmedicin. **Helena**
2. Kan man henne som är duktig. **Rosa**
3. Kan hon om de sina. **Mona (eller Verna)**
4. Hon sjunger en kattsång i skogen. **Lovisa**
5. Hon är en moderat piffig tös. **Märta**
6. Är hennes berättelser alltid? **Sanna**
7. Gör hon till Ceylon? **Teresa**
8. Gör hon hopp åt människor. **Inger**

Värmländska visdomar

Vi vet ju alla att värmlänningar ofta är begåvade och kluriga. Tur är väl det, för enligt Selma Lagerlöf gäller ju följande sanning (ur Gösta Berlings saga):

Stackars den, som är dum! Det är synd om honom, var han är. Och mest synd är det om den, som är dum och bor i Värmland.

Folk som kaster schläggkysser ä inöt skogen för late.

I Värmland ä vi för fattige för te hölle öss mä egne psykiatrer. Vi har vänner iställe.

En rekti värmlänning akter sej för te diskutere kônst, matlagning å kvennfolk. Sânt ska en inte diskutere, då ska en njute utå.

En ska int köpe doninger mä hanntag på. Di drar bare mä sej en hop mä arbete.

Tal gôtt ôm dine medmännisker! Då schlepper du te grine ôpp dej ôm du blev tvungen te äte ôpp va du har sagt.

Om en ska säje precis va en tänker, då ä då bäst en kniper käft.

En ska int hetse ôpp sej. En ska vänt mä te bli rasen tess då utäcke redan ha hänt. Å då ä då för sen te å bli rasen.

Filosofi – då ä kônsten te å väre ulöckli på ett intelligent sätt.

En ska aldri säje mot folk sôm bråker mä en. Då gör di själve ôm di får hølles.

Vi har int fler kön än vi för lôv te vare rädde ôm dôm vi har.

Då ä int nog mä att då tar tid te resone-re mä en dum en – då ä änna drygt mä!

Kärleken ä nôtt sôm känns i hele krôppen, ungefär sôm ôm en vore fuller mä römyrer.

En ska int kaste glas när en sitter i sten-hus.

Kärleken ä sôm unnerkläa – då ä int dumt te byte ôm.

Då ä bättre te älske två för möe än en för litte.

SPF Karlskoga 40 år

En kort tillbakablick

Den 21 september 1977 bildades SPF Karlskogaföreningen. Förste ordföranden var Olle Nordström. Under hans mandatperiod fram till 1981 ökade medlemsantalet till 250.

Månadsmötena var då grunden för verksamheten och medlemsnärvaron var hög. Mycket information lämnades om föreningens verksamhet såväl lokalt som på distrikts- och riksnivå och mötena protokollfördes.



Alf Bande är en av föreningens mest kända ordförande.

1982 övertog Alf Bande ordförandeskapet. Under hans ordförandetid (1982 - 1986) utvecklades föreningen starkt. Medlemsantalet ökade till nära 900 och Månadsnytt började utges liksom Lathunden. Månadsmötena var fortsatt grunden för verksamheten men dessutom tillkom programpunkten Vetgiriga Veteraner. En omfattande reseverksamhet utvecklades, studiecirkelar startades och många lokala utflykter genomfördes.

1987 valdes optikern Henry Torvang till ordförande och sedan följde Elisabeth Holm (1990), Ingrid Jansson (1993), Ulla Carlström (1997),

Sven Jansson (1999), Sixten Albertus (2001) och Yngve Eriksson (2002).

Under denna 15 åriga period ökade medlemsantalet till nära 1400. Föreningen fick 1995 en egen klubblokal (Träffen) på Hotellgatan som fortfarande utnyttjas nära dagligen med olika möten och medlemsträffar.

Föreningsverksamheten fortsatte att utvecklas på ett för medlemmarna mycket positivt sätt under dessa år. Under de senaste 14 åren har föreningen haft fyra ordförande, Anders Jones (2004-2006), Allan Hede (2007-2009), Kajsa Werner (2010-2014) och Siv Kanon (2015-).

Föreningens högsta medlemsantal uppnåddes i oktober 2005 (1441 medlemmar). Därefter har medlemsantalet successivt minskat och uppgår idag till 1042 medlemmar. Verksamheten har idag samma inriktning som för 15 - 20 år sedan men deltagandet i olika aktiviteter såsom Månadsmöten har tyvärr minskat.

Friskvården är dock idag mer omfattande och innehållsrik än för 15 år sedan. Månadsnytt utvecklades under Bengt Aldéns redaktörstid till en av Sveriges bästa SPF-tidningar och är fortfarande en av landets bästa. Även hemsidan under Christer Lassons redaktörskap är en av landets bästa SPF-hemsidor.

Sammanfattningsvis kan konstateras att föreningen har haft 40 framgångsrika år. Många medlemmar har gjort mycket värdefulla insatser för föreningen som funktionärer av olika slag.

Föreningen är fortfarande Örebrodistriktets största SPF-förening med en omfattande och innehållsrik verksamhet. Nu är det bara att hoppas att de följande 10 åren fram till 50-årsjubileet 2027 blir lika framgångsrika.

Allan Hede



Funktionärsträff 2003 på Labbsand. På knä längst fram ser vi fr.v. Lars Elofsson, Inge Liljegren, Anders Jones och Sven Charlie Falk.