

Man måste äta så man klarar vintern!



Foto: Wiggo Öberg

**Advent, Lucia
och jul.
Läs på sidorna
5-6, 10-11
och 17.**

**Kan du allt om
E-legitimation?
Lär dig på
sidan 7.**

**BOJ =
Brottsoffer-
jouren
är viktig.
Läs på
sidorna 8-9.**

**Karlskoga
konstförening
har firat 75 år.
Läs på
sidorna 12-13.**

**KPR-rapport.
Sidan 14.**

Almanackan

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt fredagen den 14 januari kl. 16.00.
Distribution fredagen den 28 januari.

Måndagar kl. 14.00

Sittgympa på Solbringen i biblioteket.

Tisdag 30 november kl. 14.30

Månadsmöte i Solbringens matsal.

Nattsudd underhåller.

Anmälan till exp. tel. 073-977 37 06 senast
måndag 29 november kl. 11.30. Se notis!

Tisdag 14 december kl. 14.30

Lucia i Solbringens matsal.

Anmälan till exp. tel. 073-977 37 06 senast
måndag 13 december kl. 11.30. Se notis!

Tisdag 11 januari kl. 14.30

Månadsmöte i Solbringens matsal.

Leif Lindén underhåller.

Anmälan till exp. tel. 073-977 37 06 senast
måndag 10 januari kl. 11.30. Se notis!

Tisdag 18 januari kl. 13.00

Lunch på Restaurang Pärltuppen.

Anmälan till exp. tel. 073-977 37 06 senast
måndag 17 jan. kl. 11.30. Se notis!

Tisdag 25 januari kl. 14.30

Vetgiriga veteraner i Solbringens matsal.

Om tidningar och hur de distribueras.

Anmälan till exp. tel. 073-977 37 06 senast
måndag 24 januari kl. 11.30. Se notis!



SPF Seniorerna Karlskoga

Ordinarie årsmöte

Tisdag 22 februari 2022 kl 14.30

i Solbringens matsal.

Program meddelas i januarinumret.

Anmälan senast måndag 21 februari kl.
11.30 till exp. tel 073-977 37 06 eller
e-post spfkarlskoga@telia.com.

Medlemsavgiften för 2022 är **oförändrad**
295 kr. Inbetalningskort och information
kommer från förbundet och betalas dit.

Expeditionen har juluppehåll

Stängt fr.o.m. 14 december, öppnar igen 10
januari. Nytt tel.nr: 073-977 37 06. Det går
också att skicka SMS eller lämna ett meddelande
i röstbrevlådan.

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



Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Monica Svensson, Murarvägen 1
Torsten Cerwall, Slörvägen 27
Wiggo Öberg, Kungsvägen 33

Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:

Annonser:
Kansli och expedition:

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

Siv Kanon, tel 070-748 07 73. E-post: siv.kanon@gmail.com
Birgitta Hede, tel 072-735 36 02, **Eva Sandström**, **Jan Sjögren** och **Eva Öberg**.
E-post: m-nytt@spfkarlskoga.se
Per Aspeli, tel 537 81. E-post: per.aspeli@hotmail.com
SPF, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 073-977 37 06.
E-post: spfkarlskoga@telia.com Öppen måndag och torsdag kl. 10-12.
Siv Kanon, tel 070-748 07 73. E-post: siv.kanon@gmail.com
Gunnel Carlstedt, tel 542 20. E-post: busterbogl@hotmail.com
Leila Raudsaar, tel 181 01. E-post: leila@raudsaar.com
www.spfkarlskoga.se E-post: christer@lasson.st
5715-5640
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden har ordet

Flera kommuner har tagit fram en äldreplan som behandlar allt som rör åldrandet. Vi i KPR (kommunens pensionärsråd) hade önskat att även Karlskoga skulle ta fram en äldreplan. Det skulle kännas bra och tryggt att veta hur man i kommunen planerar för oss pensionärer. Speciellt nu när vi under pandemin har sett att många äldre farit illa när det gäller vård.

När det gäller äldrefrågor så är det några faktorer som förhindrar eller förskjuter demens. Det är bl.a. fysisk aktivitet, hälsosam kost, kognitiv träning och sociala aktiviteter. Vikten av gemensamt ätande har nu också framförts av geriatriker. Det är viktigt bl.a. för att när man äter gemensamt så äter man mer och längre.

Det är viktigt att äldreplanen har med hur man ska uppfylla dessa viktiga punkter.

En annan viktig önskan från oss äldre är tillgång till ett mellanboende, när man inte är i behov av vårdboende men inte känner sig trygg i helt eget boende. Tyvärr blir det ingen äldreplan. Kommunen vill istället ta fram en vård- och omsorgsplan för alla i kommunen. Risken är att äldrefrågorna hamnar i skymundan. Men det vet vi först när planen är färdig. Den kan ju bli bra för oss äldre. Vi ska få vara delaktiga och rådgivande. Arbetet har påbörjats.

Våra aktiviteter är nu igång. Precis som tidigare erbjuder vi ett månadsmöte i månaden där vi oftast lyssnar till musik och dricker kaffe med smörgås, lotterier och småpratar med varandra.

Tidigare hade vi mer information, men vid en enkät tyckte man att det var onödigt att ta upp sådant som kan läsas i vår egen tidning Månadsnytt. Tycker ni fortfarande så? En gång i månaden anordnar vi Vetgiriga veteraner. Här ges information om intressanta frågor. Kom gärna med önskemål.

Det skulle även vara intressant att få veta vart ni vill resa. Vi kommer att vid inträdet till våra aktiviteter dela ut en blankett med förslag på resmål. Ni kan sen kryssa för de resmål ni skulle vilja besöka och även komma med egna förslag.

Siv Kanon



Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 14 december kl 14.30
i Solbringens matsal.



**Karlskoga
Lucia
besöker
oss med
stämningsfull
sång och
musik.**

Information av och med **Wiggo Öberg**, tidigare IT-säkerhetsexpert på E-legitimationsnämnden.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro. Anmälan senast måndag 10 december kl. 11.30 till exp. tel. 073-977 37 06 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

*Gunnel Ringman
Eva Öberg*

Manusstopp och utdelning av Månadsnytt 2022

Nr	Manusstopp	Utdelning
1	14 januari	28 januari
2	11 februari	25 februari
3	11 mars	25 mars
4	14 april	29 april
5	12 augusti	26 augusti
6	16 september	30 september
7	14 oktober	28 oktober
8	11 november	25 november

Redaktionen och styrelsen
önskar alla medlemmar



**God Jul
och
Gott Nytt År!**

Månadsmöte i november



Dagens underhållare heter Gunnar Svensson, en f.d. dansbandsmusiker som började med musiken vid 14 års ålder 1960. Han spelar saxofon och sjunger. Gunnar har turnerat med Sven Ingvars, Stefan Borsch och Christer Sjögren. Det var drygt 50 personer föranmälda denna regniga eftermiddag men det kom flera efter kaffepausen. Även denna gång ordnade publiken själva med pausgymnastiken till de olika melodierna vi fick höra. Om det beror på medryckande melodier eller att man längtade efter att få röra på sig låter jag vara osagt.

Efter en presentation av Marianne Leijder började underhållningen. Han börjar alltid med melodin "Vi kommer från Värmland" där publiken sjöng med i en del strofer. Förutom sång och saxofonspel fick vi höra en del roliga historier om bl.a. präster och norrmän. Han växlade mellan att sjunga och spela saxofon. Den första saxofonmusiken bestod av ett medley på låtar från 30-, 40- och 50-talet som avslutades med en låt av Bill Haley.

Här sjöng många med, klappade händer, nickade och gungade i takt till musiken. Redan här kommer en kommentar: "Han är duktig". Gunnar



Deltagarna njuter av att få träffas igen, lyssna på musik och dricka kaffe tillsammans.

berättade att han för några år sedan gjorde debut som rockmusiker då ett icke namngivet rockband vid det tillfället saknade en blåsare och han tillfrågades.

Den gången träffade han Clas Göran Hederström och de fick tillsammans ett gott skratt när han berättade om Sven Ingvars parodi på dennes melodifestivallåt som vi sedan fick höra. Carli Tornehaves "Under ekars djupa grönska" framfördes på saxofon. Yakety Sax, känd från Benny Hills TV-program var sista melodin före kaffepausen med lottdragning och information om kommande program. Vi fick också höra att kulturrundan ska starta igen, men oklart när.

Alla sjöng allsång i Owe Törnkviks "Dagny". Ett flertal Elvismelodier fick vi också höra. Sedan kom bl.a. "Den gamla spinnrocken" där många krokade armkrok och det blev även dans till Gunnars saxofon.



Här kan man se att publiken är riktigt engagerad.

Han tänkte avsluta med Sven Ingvars "Gamla polare" men efter avtackning av Marianne med en blomma kom ett extranummer i form av Sven Ingvars melodi: "Leende guldbruna ögon." Det förekom många skratt under eftermiddagen och önskemål om ett återseende.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Advent



Advent betyder **ankomst** och kommer av det latinska uttrycket "*adventus Domini*" som betyder Herrens ankomst. Det är naturligtvis Jesus ankomst på juldagen man väntar på.

Adventsfirandet har sina historiska rötter i julfastan, en fasteperiod som speglade påskfastan och som i likhet med den var 40 dagar lång. Traditionellt i kyrkan är alltså advent en tid av fasta, förberedelse och väntan inför firandet av Jesu födelse vid jul. Under 1000-talet fick julfastan benämningen **advent** och tiden sattes till fyra veckor.

Adventstiden inleds fjärde söndagen före jul och varar till och med julafton. De fyra söndagarna fram till jul benämns vardagligt första, andra, tredje och fjärde advent, eller mer korrekt första, andra, tredje och fjärde söndagen i advent. När juldagen infaller på en söndag, blir adventstiden som längst medan den blir som kortast de år juldagen infaller en måndag. Tiden fram till jul räknas ned på olika sätt beroende på tradition. Adventstidens liturgiska färg är lila eller blå. På norra halvklotet har vi nu årets mörkaste tid. Då tänder vi våra adventsljusstakar med levande ljus och elektriska ljus.

Adventsljusstaken är en sed som kom till Sverige under 1800-talets slut. På Ersta Diakoni infördes på 1870-talet med förebild från Kaiserwerths diakonianstalt i Tyskland en adventsgran. Granen hade 28 ljus, av vilka sju ljus, ett för varje dag i veckan tändes varje adventssöndag. Seden fick stor spridning i landet, och från denna tradition utvecklades en sed, dels med en ljusstake med sju ljus, ett för varje dag i veckan, och en med fyra ljus, ett för varje söndag i advent. Denna blev vanlig i Sverige under 1920- och 1930-talen.

Adventsstjärnor eller julstjärnor hängs upp i våra fönster första advent och lyser under advents-



perioden i december. Seden kommer ursprungligen från Tyskland där den var en del av den herrnhutiska traditionen och någon gång under 1880-talet hängdes den första adventsstjärnan upp i Tyskland. Det tog cirka 50 år för traditionen att nå Sverige. Stjärnan symboliserar Betlehemsstjärnan, den stjärna som visade vägen för de tre vise männen till det nyfödda barnet Jesus i stallets krubba. I dag används stjärnorna för att sprida julstämning och längtan till julen.



Fortsättning nästa sida

Den första kända adventsstjärnan i Sverige kom till Västerås domkyrka 1894. Den stora stjärnan, som alltid varit elektrisk, är täckt med glasprismor och hissas upp i valvet ovanför högaltaret. Stjärnan tänds i en särskild ceremoni inför första advent.

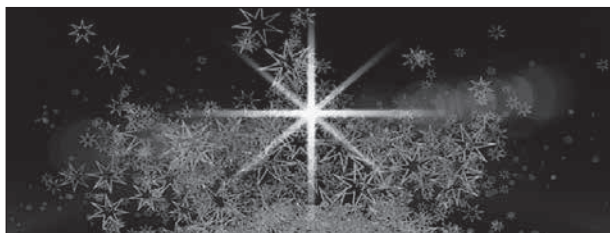
Den röda adventsstjärnan i papp kom till Sverige år 1934, och under 1940-talet startade Hennes & Mauritz grundare Erling Persson en massproduktion av den sjuuddiga adventsstjärnan med namnet "Tindra Kristall".

Under 1970-talet ansågs den vara för enkel och intresset för den minskade, men i början av 2000-talet har den åter fått ökat intresse och produceras i olika varianter.

Numera kan vi se alla möjliga och omöjliga modeller på adventsstjärnor och i många olika färger. Traditionella, modernistiska och med orientalisk touch. Stående på fönsterbrädan eller liggande. Det hängs även flera adventsstjärnor i samma fönster i olika höjder och storlekar. Kreativiteten och uppfinningsrikedomen finner inga gränser. Det är helt fantastiskt vad marknaden hittar på och vi köper det så gärna.

Nu är det adventstid. Tänd era ljus, plocka fram ljusstakarna, häng upp adventsstjärnan, en eller flera, och vi får in en ny värme i våra hem. En tillönskan till er alla om en trevlig adventstid. Sedan kommer Tomten.

Eva Öberg



Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



Tisdag 18 januari kl 13.00 träffas vi på **Restaurang Pärltuppen**, längst bort i öster (Källmossvägen 5, f.d. Brickegårdsverkstaden).

Dagens rätt kostar **100 kr**, vilket inkluderar sallad, smör, bröd, dryck & kaffe. Utöver två *Dagens* finns det flera *Veckans alternativ* och *Veckans sallader*. Se aktuell matsedel på www.parltuppen.com. För ev. specialkost ring 0586-854 69.

Anmälan till expeditionen: Telefon eller SMS till 073-977 37 06 eller e-post spfkarlskoga@telia.com **senast måndag 17 januari**. (Restaurangen vill kunna reservera bord för oss.)

Tala om när du anmäler dig, om du vill åka med i en bil eller ev. kan ta passagerare.

Ingalill Ericson och Ulla Forsling

Tänk på att gynna våra annonsörer i Månadsnytt och Lathunden!

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

Seniorrabatt **5%**
en gång per vecka

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 7-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA

Vetgiriga veteraner i november: E-legitimation - vårt ID-kort på nätet

På mötet med våra Vetgiriga Veteraner den 16 november berättade Wiggo Öberg om bakgrunden och utvecklingen av E-legitimation – vårt ID-kort på nätet.

Av många upplevs digitala tjänster på internet som komplicerade. Många äldre har en inneboende rädsla för att göra fel och vågar kanske inte använda de verktyg som finns. Oron för att bli lurad eller utnyttjad av bedragare finns och är en realitet om man inte vet vad man gör och vad man absolut inte ska göra.



Wiggo Öberg har gedigen kunskap om allt som har med E-legitimation att göra.

Wiggo har varit delaktig i utvecklingen under sina år som anställd hos centrala myndigheter och regeringskansliet. Han berättade om bakgrunden till både digitala tjänster över internet och tillkomsten av det vi idag kallar E-legitimation.

Den vanligaste e-legitimationen tillhandahålls av bankerna och kallas Bank-ID. Den används för att utnyttja banktjänster och ofta även hos andra aktörer, till exempel vårdtjänster på 1177.se. En e-legitimation kan användas både för att identifiera sig mot digitala tjänster och göra en elektronisk underskrift, t.ex. när vi gör vår självdeklaration.

Att åstadkomma rätt säkerhet över internet ställer höga krav på hela processen för identifiering. Eftersom användaren och den som tillhandahåller en internetjänst är skilda geografiskt och fysiskt, måste processen innebära att båda parter har förtroende för varandra. Det betyder att det måste finnas en grundidentifiering av personer, en säker teknisk process, säkra former för att få en e-legitimation och möjlighet att spärra den om man misstänker att den kommit i orätta händer.

Dessa höga krav medför dessvärre att både utgivning och användning inte kan göras så enkla som man kanske skulle önska. Att åstadkomma bra säkerhet är alltid en kompromiss mellan enkelhet å ena sidan och tillräckligt god säkerhet å den andra sidan. Man bör också känna till att 100-procentig säkerhet inte finns, men det gäller att nå så långt att man kan känna sig tillräckligt trygg och också ha en strategi för att agera när något fallerat.

De e-legitimationer som finns och används i Sverige godkänns av en utsedd myndighet (DIGG – Myndigheten för digital förvaltning) för att få kallas Svensk E-legitimation. Godkännande av utgivare sker genom en ordnad och väl beprövad process för att ge det förtroende som krävs.

I Sverige finns idag 3 godkända utgivare av e-legitimation, Bank-ID (utgiven av bankerna), Freja eID Plus (utgiven av Freja eID Group AB) och AB Svenska Pass (utgiven av Skatteverket).

Frågor från publiken dök upp under föredraget. Även efteråt vid kaffet funderades och diskuterades det kring borden. Wiggo förtydligade och informerade utifrån frågeställningarna.

Gunnel Ringman tackade Wiggo med en blomma för väl förrättat värv.

*Text: Eva Öberg
Foto: Jan Sjögren*

Bra informationskällor om E-legitimation och Bank-ID:
www.elegitimation.se
www.digg.se
respektive banks information om Bank-ID

Vetgiriga veteraner i oktober: Brottsofferjouren



Deltagarna var inte så många, men de lyssnade intensivt till dagens information.

Denna höstdag var vi 25 föranmälda som samlades för att få information om Brottsofferjouren (BOJ) i Karlskoga av Ingela Ericsson. Vi träffade henne redan under våren, för vidare information se artikel i nummer 4, 2021. Gunnel Ringman hälsade alla närvarande välkomna och presenterade dagens informatör.



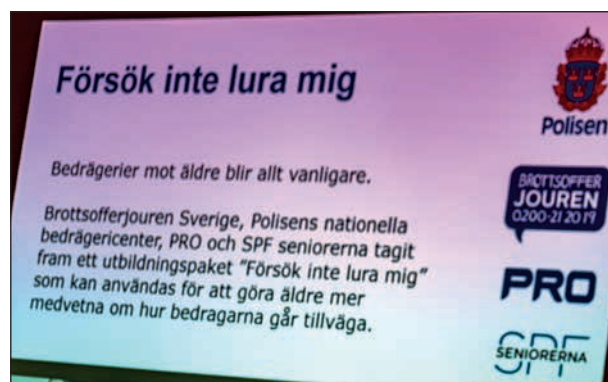
Ingela Wistam (t.v.) presenteras av Gunnel Ringman.

Vi bjöds på mycket och intressant information om de ideella brottsofferjourer som inte kostar den enskilde något att kontakta om och när ett behov av stöd uppstår. BOJ ger stöd till behövande, men vid behov av vård hänvisas till vården.

Det är fyra värdegrunder som genomsyrar BOJ:s verksamhet. Dessa är empati, engagemang, trovärdighet och ansvarskännande.

Målet är att alla ska kunna få stöd utifrån sina behov. Stödet kan ske genom personliga möten, telefon eller mejl.

Det händer att socialtjänsten ställer upp och ordnar en lokal för möte med någon från BOJ. Polisen har skyldighet att informera om BOJ, men polisanmälan behövs ej för att få hjälp av föreningen. Man har rätt att vara anonym om man vill. Karlskoga kommun har en kvinnosamordnare anställd.



Många har blivit brottsoffer utan direktkontakt. Vi läser tyvärr om det gång på gång. Man måste vara vaksam hela tiden.

Vad gäller förutsättningar för hjälp ser det olika ut i kommunerna. En del organisationer kan få 2 kr/kommuninvånare, andra kan få 6 kr. Den brottsdrabbade kan få oväntat svårt att hantera känslorna kring vad som skett, många kan vara chockade eller rädda, de känner sig utsatta och förtvivlade över vad de upplevt. BOJ ger ett personligt, empatiskt, medmänskligt och kostnadsfritt stöd även till gärningsmannens anhöriga när behov föreligger. (De är också i någon mening brottsoffer.)

Möjlighet att chatta med BOJ finns om man har tillgång till och kunskap om internet. Alla stödsatser utgår från den hjälpsökandes behov och är helt opartiska. Många varken vill eller kan prata med sin familj om vad de upplevt.

Det finns vittnesstödjare vid tingsrätten i Örebro. Vittnesstöd finns enligt regeringsbeslut, men vittnestödjarna jobbar ideellt. De varken kommenterar eller tar ställning. Stödpersoner och vittnesstöd har genomgått en utbildning för

att kunna ställa upp som sådana. De har avgett ett tystnadslöfte och har bearbetat sina eventuella egna upplevelser. BOJ har egna språkvolontärer som genomgått utbildning. Det finns hjälp att få på 22 olika språk.

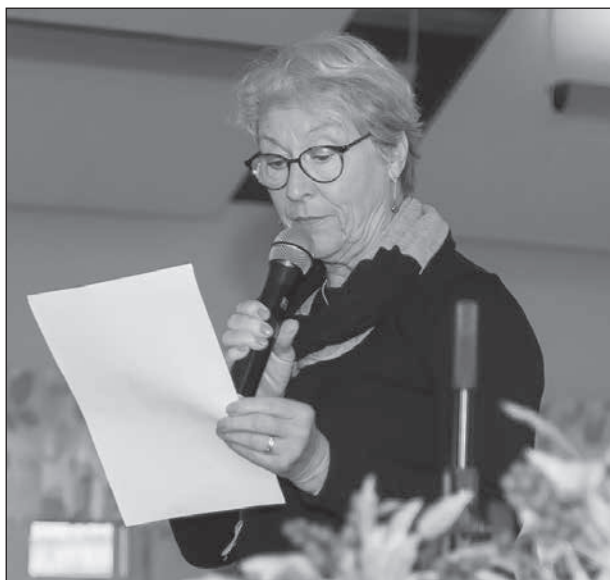
Konsekvenserna av ett brott kan vara fysiska, ekonomiska, sociala, psykiska eller praktiska skador som det ges möjlighet att söka hjälp för. BOJ är många gånger "spindeln i nätet" när det finns behov av hjälp till självhjälp efter ett brott.

Alla är inte medvetna om att hemförsäkringen ofta innehåller ett överfallsskydd. Vi fick information om studiematerial för den som vill veta mer. Vi uppmanades att vara på vår vakt.

Gunnel tackade av Ingela med en fin och uppskattad blomma.



Dagens information var mycket uppskattad av åhörarna.



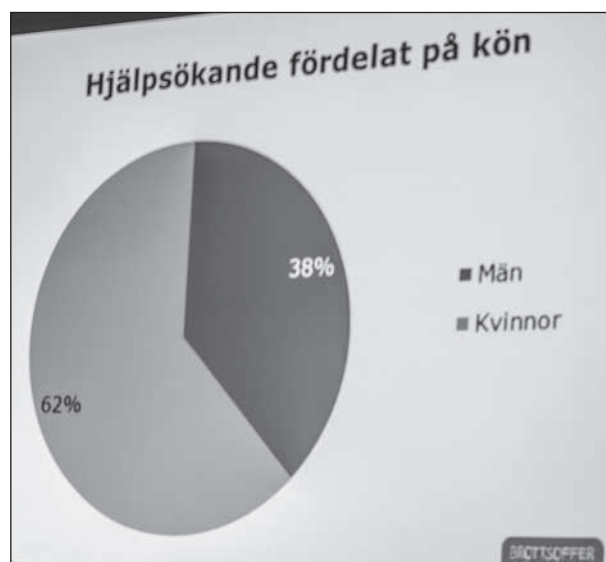
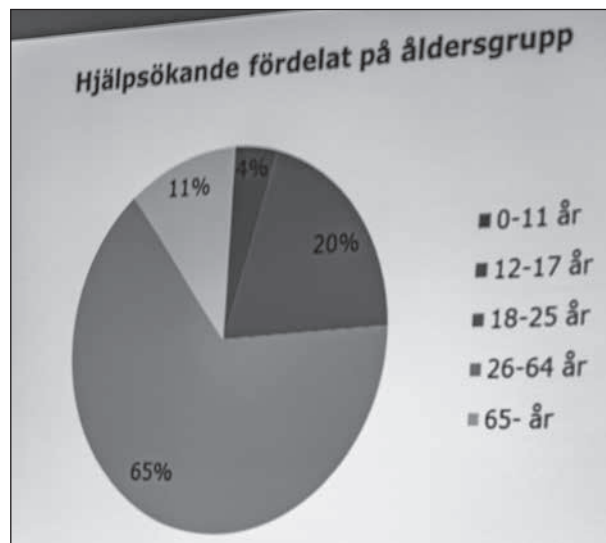
Eva Öberg är ny medlem i både styrelsen och Månadsnytt redaktion.

Vår nya redaktionsmedlem Eva Öberg informerade om kommande program före det sedvanliga kaffet.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Här är några exempel på intressant statistik om de som söker hjälp hos Brottsofferjouren:



Antal hjälpsökande

Kön	Antal
Kvinnor	622
Män	375
Totalt	997

Åldersgrupp	Antal
0-11 år	2
12-17 år	41
18-25 år	199
26-64 år	644
65- år	111
Totalt	997

Några tankar inför julen

av Monica Albertus

Tänd ett ljus för Friden och Freden!



Vi oroas i en värld, som visar tecken på att vi har gått över gränserna. Mitt i allt detta blir det åter advent och jul och ett nytt år, som knackar på dörren.

Det gäller att sortera i flödet av alla katastrofer, för ingen av oss orkar bära oket ensam. Vi gör vad vi kan, återvinner, köper miljövänliga produkter, handlar på second hand och stöttar människor, som lever i flykt och av svält.

Inför helgerna får vi också göra vad vi kan, glädja våra nära och kära och andra i vår omgivning. Inget kan väl hindra oss ifrån att göra det litet trevligt omkring oss? Plocka fram de gamla kända och invanda traditionerna och minnas tillbaka. Skapa julstämning.



Nya generationer kommer med sina önskemål och kanske får julskinkan trängas med både hamburgare och pizza? Har man barn i yngre ålder nära sig, måste julgranen in, även om man får dammsuga barr hela våren. Kanske blir det en liten julkapp också, på kinden eller i paketform.

Bara november är gången, säger man, så klarar jag december, som kommer med ljus och värme. Ja, detta mörker, men snart har det passerat och vi går, trots allt, mot ljusare tider. Man får ta en dag i sänder, inte ta ut någon oro i förväg. Allt ordnar sig!

Det blir jul - och i almanackan trängs de bibliska namnen i december; Tomas, Anna, Isak, Adam och Eva, Johannes, Abraham, Moses och stalledrängen Staffan, som tjänade under Herodes och blev den

förste kristne martyren. Namnen leder oss till julens högtider med julafton och kanske en strumpa på dörrhandtaget för eventuellt paket, så man orkar vänta till kvällen.

Efter julmaten är det skönt att förflytta sig, få lite motion och uppleva andaktsfull stämning. Julnattens midnattsmässa brukar vara välbesökt.



Sedan kommer morgonens julotta, då man förr transporterades med häst och släde till kyrkan under bjällerklång.



Blir det någon snö i dessa miljötider? Visserligen dignar träden av rönnbär, som vittnar om en kall vinter, men vi vet inte om den blir snörik.

Vi är omgivna av seder, bruk och traditioner som vi bör dela med oss av och berätta om, för barn och barnbarn. Varje generation tillför sitt och det blir en blandning av gammalt och nytt.

Julens populära sång "Låt mig få tända ett ljus" kan få inspirera oss att tända ett ljus för Friden och för bevarande av Freden!

Det blir jul i år också. Ta vara på den!

*En Riktigt God Jul och så
småningom Ett Gott Nytt År!*



Julens symbolspråk är rikt.

Så ses till exempel:

Granen som Livsträdet

Kulorna som frukterna

Stjärnan är förstås Betlehemsstjärnan

Ljusen är Guds ljus i mörkret

Granens grönska symbol för det eviga livet

Julkrubban en sed från medeltiden,

men nyare hos oss

Maria och Josef som hem och föräldraskap

Maria står för lydnad mot Gud och

självständighet mot människan.

(okänd förf.)

I år är juldagen på en lördag och då säger

Bondepraktikan:

”När han på en lördag är

kommer en winter med köld och wäder.

Ostadig, också mycken snö.

Och en ond, blåsande wår ska du se.

Sommaren blifwer, och hösten torr.

Jag will säga mer, det du icke hört förr.

En dyr tid skall man då höra . . .”



**Länsförsäkringar
Fastighetsförmedling**

**Välkommen att anlita
Karlskogas största mäklare!**



0586-74 00 00

Centralplan 3 Karlskoga

karlskoga@lansfast.se

lansfast.se/Karlskoga

**Nordins
juristbyrå**

**Vi hjälper dig
med det mesta
inom familjerätt!**

Framtidsfullmakt, Testamente,
Bouppteckning, Arvskifte, Gåvobrev,
Äktenskapsförord, Samboavtal m. m.

**Lokalt, personligt möte med
engagemang och kompetens!**

Med 18 års erfarenhet av familjerätt
i Karlskoga och Degerfors med omnejd.

Kungsvägen 33, Karlskoga, Tel. 0586-506 97
www.nordinsjuristbyra.se

Vid konsultationer, ej bouppteckning och
arvskifte, överstigande en timme ges rabatt
om 800 kr, uppge SPF vid bokning.
Bouppteckning från 7 500 kr.

Mötesförberedelser

SPF Seniorerna ordnar månadsmöten och vetgiriga veteraner, där alla som är intresserade är välkomna, även icke medlemmar. Marianne Leijder ringer upp och bokar artister till månadsmöten. Gunnel Ringman och Eva Öberg sköter om bokningarna till vetgiriga veteraner. Vi som är medlemmar i SPF kan se datum och aktuell artist/ämne i Månadsnytt eller i almanackan på hemsidan. Alla som har lokaltidningen ser datum under föreningsmeddelanden. Föreningen vill att det ska ske en föränmälan till mötena så att alla närvarande kan erbjudas kaffe den aktuella dagen.

Kaffet beställs dagen före mötet av personalen på expeditionen och då tar man till några extra portioner. Avgiften är 40 kr. Då får man underhållning eller föredrag + kaffe med bröd och dessutom chansen att vinna på entrébiljetten.

Medlemmarna i kaffegruppen och de ansvariga för respektive grupp ställer i ordning lokalen. De möblerar på bästa möjliga sätt för de gäster de vet ska delta i ett planerat möte. Bord och stolar kan flyttas för att alla ska se så bra som möjligt, borden dukas med kaffekoppar och bröd. Tyvärr händer att det kommer många fler än de som är föränmälda. Det tycker vi ju är roligt, men då räcker inte kaffet till alla närvarande. Solbringens kök stänger klockan 14.00.

Bjud gärna in vänner till våra möten och be samtidigt att de anmäler sig senast klockan 11.30 på måndagen före mötet. Tack på förhand.

*Enligt uppdrag
Eva Sandström*



Vårt kära kaffe behöver lite hjälp för att komma på bordet.

Aktuellt om Karlskoga Konstförening



Karlskoga Konstförening firar 75-årsjubileum i år, varför en liten historik kan vara på sin plats. Även Karlskoga Konsthall firar 75 år. Det är nog allom bekant, att det var den gamla "finkan" eller arresten som omvandlades till konsthall medan det ståtliga Tingshuset revs. Konsthallen är alltjämt en eftersökt plats för utställningar och uppskattad av konstnärer.

"Karlskoga Konsthall utnämnd till årets Galleri i länet" löd rubriken i Karlskoga Tidning 1997. Det var konstnärernas riksförbund, som gav den prestigefyllda utmärkelsen till Karlskoga Konsthall.

Så har åren gått och många kända konstnärer har ställt ut här. Peter Dahl, Staffan Hallström och Arne Isaksson, för att nämna några.

Konstföreningens uppgift är att främja konstin-tresset och stödja konstnärer i området. Förutom utställningar har konstföreningen ett medlemslotteri av konst inköpt i konsthallen samt uppskattade konstresor. Dessutom dagar med konstbedömning och värdering, som vi kallar "Falskt eller Äkta".

Den jurybedömda Vårsalongen har en lång tradition ända sen 1960-talet. Varje år har konstföreningen inbjudit en hedersutställare, medan övriga konstnärer uttagits av en juryman, som kommer från annan ort. Alla konstutövare, födda eller bosatta i Karlskoga-Degerforsområdet får lämna in alster till vårsalongen för bedömning. Det är prestigefyllt att bli antagen vid en jurybedömning. Man kan bara tänka på vilken uppmärksamhet vårsalongen på Liljevalchs Konsthall i Stockholm får.

Konstföreningens höstutställning blev också en jubileumsutställning för 75 års verksamhet. Temat på utställningen var tidigare hedersutställare och

10 tidigare sådana, nu levande och verksamma, inbjöds att delta. Dessutom blev utställningen en särskild hyllning till Einar Persson, som var den förste hedersutställaren 1968. Han avled 2006. Han uppmärksammas i år även med en bok, ett gediget arbete, sammanställt av Thomas Kellerth, som är bosatt i Örebro, men född i Karlskoga. Han är samlare av Einar Perssons konst och äger kunskap om honom, hans liv och konst.

Boken blev färdig just till utställningen och presenterades då. Dan Lekberg har redigerat bildmaterialet och Stefan Nilsson, Örebro och Lars Nyberg, Uttersberg har skrivit texterna.

Utställningen firades med en välbesökt vernissage, passande nu när restriktionerna släppt och pandemiläget är gott i vår region.

Invigningstalare var Pär Bäckman som representant för Sveriges Konstföreningars distrikt i Örebro län. Han gav en exposé över utvecklingen av konst och kultur i Karlskoga som tog fart i och med en nystart efter kriget. Det fanns då säkert en önskan att bygga något nytt, och Karlskoga var en stad under utveckling, med inflyttning och framtidsstro. Kulturintresset bland de styrande i staden var stort. Det var i den andan Konsthallen invigdes och Konstföreningen bildades 1946.

Vid kommunens uppvaltning söndagen den 17 oktober bjöd föreningen på tårtkalas och musik med gruppen Double Irish.

Text och foto: Siv Anderson



Kommunens uppvaltning från Margareta Rosberg och Magnus Ahlberg (ny förvaltningschef).



Konstföreningen uppvaltades med ett fint diplom från Karlskoga kommun. Foto: Tord Saxin



Pär Bäckman inviger höstutställningen.



Konstföreningens logga användes som tårtdekoration.

KPR-möte 21 september

Under pandemin har flertalet möten ställts in, därefter några digitala. Nu träffades ordinarie ledamöter rent fysiskt med ersättarna digitalt. Kändes skönt.

På dagordningen fanns aktuellt från tre förvaltningar och en utredare.

Samhälle- och serviceförvaltningen

Förvaltningschef Ullrika Lundgren informerade om programmet "Kvalitets- och servicenivå för kommunens måltider" antaget av KF dec 2019. Insatser för den enskilde ska ha god kvalitet och det gäller även måltider.

Beträffande undernäring hänvisade hon till socialstyrelsens "Framtidens äldreomsorg en -nationell kvalitetsplan". Det gäller att upptäcka, förebygga och behandla undernäring. Rådet informerades även om att numera är Solbringan och Bergmästaren öppnat igen för lunchservering för externa gäster.

Aktuellt från kommunstyrelsen

Tony Ring meddelade: Det har varit svårt att genomföra ordentliga mätningar av hur många personer som använder flextrafiken. Kommunstyrelsen har beslutat att fortsätta att bedriva den under hösten. Man kommer att se över möjligheterna att fortsätta därefter och ekonomiska diskussioner inom Region Örebro pågår. Flera ledamöter framhöll att det vore positivt för våra äldre om flextrafiken inte läggs ner.

Tony nämnde även den planerade Nobelbanan, en järnväg mellan Örebro och Kristinehamn.

Beträffande "Villa Strå", ett nytt vård- och omsorgsboende med 80 platser har ett domstolsärende lett till att byggandet förskjuts.

Information angående arbetet med nya vård- och omsorgsplanen

Per Sandén är utredare för en vård- och omsorgsplan. Han förklarade skillnaden mellan en "äldreplan" och en "vård- och omsorgsplan. En äldreplan ska omfatta alla äldre personer och alla förvaltningar behöver vara delaktiga i framtagandet. I nuläget finns inget beslut om inrättandet av en äldreplan. En vård- och omsorgsplan å andra sidan är en plan som socialnämnden ansvarar för

då det gäller planering av boende för socialtjänstens brukare samt uppdrag och insatser.

En graf visar att andelen medborgare över 80 år kommer att öka och därmed även antalet brukare.

Aktuellt från Socialförvaltningen

Eva Persson berättar om en ny reform, "Nära Vård", som syftar till att vården ska komma närmare patienten och brukaren. Uttrycks på flera sätt, ett av dem: "Från invånare och patienter som passiv mottagare - till aktiv medskapare".

Invigningen av Nickkällan får dröja på grund av brist på virke.

Jan-Olof Forsling
Ledamot i KPR

I KPR-rapporten förekommer det fula och kränkande tillmälet **brukare** två gånger. Det är inte Jan-Olof Forslings fel, eftersom han har inhämtat informationen från kommunpolitiker som verkar väldigt förtjusta i detta nedsättande ord. Men det är trist att behöva besudla vår tidning med ett så fult ord.

Det skulle dessutom vara intressant att veta vad dessa människor anses bruka för något.

Efter min kommentar via mejl har Jan-Olof läst i en del äldreplaner från andra orter. I Hällefors "Äldreplan 2016 - 2025" har han funnit att man använder ordet omsorgstagare.

Vi bör också komma ihåg den tidigare distriktsordföranden Ulf Grell som avled förra året. Han kämpade hårt för att få bort ordet brukare. Han föreslog helt enkelt ordet kund.

Själv har jag varit brukare under många år, nämligen skogsbrukare. Nu är jag inte längre en sådan och ska därför aldrig mer bli en brukare.

Birgitta Hede
Redaktör

(Jag vet att många har samma åsikt som jag. Varför finner vi oss i detta?)

Månadsmöte

Tisdagen den 30 november kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program

Nattsudd underhåller

(Om du inte vet vad det är,
gå dit så får du veta).

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.
Anmälan senast måndag 29 november
kl 11.30 till exp. tel. 073-977 37 06 eller
e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

*Valter Jehrnr
Marianne Leijder
Anders Lindbäck*

Månadsmöte

Tisdagen den 11 januari kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program

Leif Lindén och Bo Röös underhåller med gitarr, dragspel och sång

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.
Anmälan senast måndag 10 januari
kl 11.30 till exp. tel. 073-977 37 06 eller
e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

*Valter Jehrnr
Marianne Leijder
Anders Lindbäck*

Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 25 januari kl 14.30
i Solbringens matsal.

Program

**"Tidsam, distributionskanalen
för alla tidningsmagasin ut till
butik och utvecklingen för
papperstidningar i framtiden"**

Dick Hedegård, distributörschef för Tid-
sam och karlskogason, berättar om vägen
från utgivarförlag till att vi har tidningen i
vår hand.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.
Anmälan senast måndag 24 januari
kl. 11.30 till exp. tel. 073-977 37 06 eller
e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

*Gunnel Ringman
Eva Öberg*

*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 grav-
sten och teckna begravningsförsäkring.

Hembesök • Jour dygnet runt

Värmlandsvägen 2, Karlskoga
Tel. 0586-534 10

Varmt välkommen!



FONUS
fonus.se

Mörker och snart jul

Visst är det mysigt i vintermörkret och inför julen tända brinnande ljus. Men kom ihåg regeln att den som tänder ett stearinljus i rummet – släcker det när man lämnar rummet. Adventsljusstakar där ljusen står i mossor (lav) m.m. bör undvikas. Idag finns det ljusstakar och ljusslingor med ledlampor.



Tänd gärna ljus – men gå inte ifrån dem och kom ihåg att släcka.

Ingen mossa eller lav i adventsstaken.

Det finns **trådlös ledbelysning** för julgranen – annars snubbelrisk.

Byt batteri i brandvarnarna.

Så här inför julen vill många byta gardiner och tvätta fönstren. Se då till att ni är två och att den utvikbara stegen är säkra att stå på. Kolla även dina mattor så att du inte snubblar.



Sanda din garageuppfart och gången in till huset.

Broddar, broddar, broddar!

Gästavar med spets framme när det är halt

Kom ihåg **reflexer och ficklampa!**

Ha **mobilen** i fickan – bra om olyckan är framme.



Placera reflexen lågt. Reflexer är färskvara, så byt ut. Glöm inte hjälmen när du cyklar. Det finns dubbdäck till cykeln. Reflexväst syns på långt håll.

NTF har i samarbete med SPF Seniorerna, PRO och SKPF pensionärerna tagit fram information och råd kring äldre och trafik – på cykel och motorcykel, till fots och i bil. Se länken nedan.

<https://ntf.se/bibliotek/informationspaket/for-aldre/> (OBS! skriv in den)

Per Aspeli

St. Lucia i Karibien, en underbart vacker ö

Vintern 2016 deltog Birgitta och jag i en kryssning i Karibien, vår sista långresa utanför Norden. Det var en underbar kryssning på många sätt, men det bästa resminnet från den kryssningen är nog besöket på ön St. Lucia.

Fram till början av 1500-talet beboddes ön av indianer med ursprung i Sydamerika. Det dröjde inte många år efter att Columbus upptäckt Amerika (eller snarare öarna i Västindien (Karibien)) 1492 som de första spanjorerna kom till ön. De gav ön namnet St. Lucia efter det välkända helgonet. Ön har därefter tidvis tillhört Spanien, Frankrike och Storbritannien fram till 1979 då ön blev en självständig stat.

Ön har successivt byggts upp av vulkanutbrott och den vulkaniska aktiviteten är fortsatt hög. Den härjas då och då av orkaner som passerar ön. Klimatet är tropiskt men mycket behagligt tack vare passadvindarna. Ön är synnerligen vacker, vilket jag hoppas kunna visa med några bilder.

Allan Hede



Foto från en restaurang strax norr om byn Soufriere i sydvästlig riktning. Byn Soufriere är omgiven av tropisk regnskog, pitoner och en underbar sandstrand. En piton är en vulkanisk plugg.



En skymt av stranden nedanför byn Soufriere under vår rundvandring i den tropiska regnskogen.



Vy från stranden nära byn Soufriere. En underbar sandstrand (korallsand). En Piton i bakgrunden.



Svavelkällområdet intill Soufrierevulkanen. I turistbroschyrerna anges området som världens enda drive in vulkan.



Diamantfallet. Bakomliggande berggrund, droppbildningen i vattenfallet och det speciella ljuset ger vattenfallet dess färg.

Kedjeåsen, Grythyttan och Källmo: en innehållsrik dag

En kall men solig novemberfredag samlades nära 30 förväntansfulla SPF-are för en utflykt med Grythyttan som mål. Eva Zetterberg hälsade oss välkomna och vi styrde kosan mot Kedjeåsens gamla skola som nu ägs av Nolsoknas byalag. Där började vi med kaffe och gott kaffebröd.



Några av deltagarna tittar förväntansfullt på Britt Strinnholms välfyllda kakfat.

Siw Philipsson berättade sen om gården och byalaget. Skolan lades ner 1985. Nolsoknas byalag startade 1984 och Siw har varit med från början. De fick använda skolan som ägdes av kommunen, men 2010 fick man överta den för en liten summa.



Siw Philipsson deltar med liv och lust i Nolsoknas byalag och hade mycket att berätta.

Aktiviteter är många och säkert känner många SPF-are till dem. En tidning ges ut två gånger per år. När Månadsnytt kommer ut har man redan haft julmarknad. Varje år ger man ut en fin almanacka. Nolsoknas byalag är inte begränsat till byn. Vi fick veta att det har ca 500 medlemmar!

Resan gick vidare till Grythyttan. Där fick vi förutom en utsökt lunch (älgfärsbiff) även information om gästgiveriet.

Gästgiveriet startade efter beslut av drottning Kristina år 1641. Det drevs som sådant ända till tidigt 1900-tal. På 50-talet skulle allt rivas, men det stoppades i sista stund, när grävskeporna redan var på plats. Vi kan verkligen vara glada över att den fina miljön räddades från den rivningsgalenskap som pågick då. Carl Jan Granqvist blev källarmästare år 1972 och drev verksamheten till 1997.

På hemvägen fick Källmo gård ett besök. Tyvärr kan man inte gå in och se på hönsen, men vi fick massor av information. Nu har man 20 000 hönor ute och 20 000 inne. Dagens höna är en hybrid. Föräldrar korsas med farföräldrar, vilket har förändrat beteendet så att de är mindre aggressiva. Det blir en del ägg, minst 37 000 per dag. Hönsen värper från 18 veckors ålder och får hålla på till 90 veckor. Fodret är förstås viktigt. Man kan t.o.m. påverka gulans färg t.ex. med paprika.



Gårdens ägare Lennart Johansson visste förstås allt om höns och ägg. Det var en riktigt spännande information.

Sammanfattning av dagen: Det var en lyckad utflykt med vackert väder, god mat och mycket information.

Text: Birgitta Hede

Foto: Jan Sjögren

? Gåtfullt ?

av **Birgitta Hede**

Svaren ska bli djur, men inte fåglar. Stavningen kan ibland vara lite si och så.

1. Bara bitvis vacker
2. Tycker nog tjuren.
3. Är en fransk grå kanske?
4. Fröställning från gran som suger sig fast
5. Present till en speciell nyfödd
6. Efter tio
7. Inte precis någon gentleman



Svar i nästa nummer.

Svar på gåtorna i augusti:

Välkända fåglar:

1. Fett nötkreatur **Talgoxe**
2. Jurist **Domherre**
3. Tänker kanske kleptomanen **Skata**
4. Die eller das på tyska **Ejder**
5. Feg moderat **Blåmes**
6. Socialistisk dörrstängning **Rödhake**
7. Glasstrut **Kalkon**
8. Kan man i klistret **Råka**

Vet du vad guschlône betyder?

Nej, kanske inte.

Min mamma var född och uppvuxen i en liten by i Hedesunda i södra Gästrikland. Hon använde ibland dialektala ord och uttryck som jag inte förstod. Hon sa en gång att "man ska vara rädd om guschlône". (Det är svårt att skriva som detta ord låter, men jag tror det blev ganska rätt.) Jag förstod ju ingenting, men hon översatte det till vanlig svenska, gudslånet.

Och vad skulle nu gudslånet vara för något? Jo, det var detsamma som sovlet, alltså kött, korv och fläsk. Smör och ost hörde nog också dit. Det var inget överflöd där mamma växte upp i början på 1900-talet. Man hade nog en tanke att bröd, potatis, gröt m.m. var en rättighet att få, så man inte behövde svälta. Sovlet däremot var något extra, som man skulle vara tacksam för, så att det rent av kunde kallas gudslånet.

Jag tycker att gudslånet ett vackert ord som säger en hel del. Vi som aldrig har behövt nöja oss med bara bröd och potatis skulle kanske tänka på det ibland.

Birgitta Hede

Sir Henry ler ofta roat åt historier som alla han känner skickar till honom. Här är några som han fått från Bengt Aldén. Temat är barns synpunkter på vad en pensionär är eller gör.



Sebastian, 5 år:

Hmmm, det var en jättesvår fråga. Men jag har hört talas om dem på TV.

Jag tror att det är en som pantar burkar.

Elin, 5 år:

Det blir man när man har jobbat färdigt.

De är inte på jobbet, de är bara hemma. Kanske sitter de i sin hammock om de har någon.

Simon, 5 år:

Det är en gammal människa, 100 år ungefär. De har ljus hår och går sakta.

Johanna, 5 år:

De får ta ledigt från jobbet för de får pengar ändå. Alla blir det om man inte dör före. Jag tyckte det skall bli kul att bli pensionär för då får man vara hemma och ligga i badet hela dagarna.

Louise, 5 år:

Det finns jättemånga sådana som brukar gå förbi mitt hus. Man ser på dom att dom är gamla men dom är alldeles precis som vi.

Johannes, 5 år:

Pensionär blir man när man är ganska gammal, 30 - 40 år eller så. De snickrar och brukar säga till om röret har gått sönder.

Jag vill inte bli pensionär för jag vill bli dinosaurietare.

Uppfriskande synpunkter för oss som redan är där, eller hur?

Alla dessa kloka tankar har tänkts av 5-åringar. Tänk vad mycket klokt de har hunnit tänka när de är 85.

Rättelse:

En uppmärksam läsare av Månadsnytt upptäckte ett fel när vi berättade om bakgrunden till Sir Henry. Henry Torvang var inte urmakare, men däremot optiker. Vi kan också nämna att han var föreningens ordförande 1987 - 1990.



Lättare julbuffé
med varmt & kallt
149kr
/inkl. dryck &
kaffe efter maten

Lättare julbuffé med
både varmt och kallt

JULBUFFÉ

39:ans Café (Kungsvägen 39)

kl. 12:00 - 14:00 (ersätter tillfälligt ordinarie öppettider, stängt övrig tid)

tisdag 14/12

onsdag 15/12

torsdag 16/12



OBS! ENDAST FÖRKÖP!

- max 40 gäster per dag -
anmälan på 39:ans Café



Svenska kyrkan 
KARLSKOGA FÖRSAMLING