

Månadsmytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 6 – September 2022

Årgång 38



Tårta och bakelser = KALAS

Hallonbakelser med kaffe – vilken fest och vilka kalas vi har bjudit på vid fem olika tillfällen i sommar. Så uppskattat! Foto: Jan Sjögren

**Bussresan till
Kvarntorpshögen
samt kommande resa
finns att läsa om på
sidorna 18 och 19.**

**Möten med
våra lokala politiker,
på sidorna 16 och 17.
Fick vi några bra svar
på våra frågor?**

**"Att motverka ofrivillig
ensamhet hos äldre".
Reportagen hittar du på
sidorna 6-11 och 18.**

**SPF 45 år! Birgitta Hede
berättar om de senaste åren
på sidorna 12-14.**

**Återkoppling från föredraget
I Matens Tecken
finns på sidan 20.**

Information

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt är fredag 30 september kl. 16.00.
Distribution fredagen 28 oktober.

Välkommen till septembernumret!

Så har hösten knackat på dörren och vi lämnar årets sommar bakom oss. I mitt tycke en fantastiskt fin sommar vädermässigt och med många sammankomster från SPF Seniorernas sida.

Vi har under sommaren erbjudit våra medlemmar ett varierat utbud av aktiviteter. I synnerhet från skiftet av juli-augusti och nu kära medlemmar, nu fortsätter våra ordinarie aktiviteter. De finns att läsa om i tidningen och på vår Hemsida.

Varmt välkomna skall ni vara till höstens aktiviteter.

Eva Öberg

Nya medlemmar. Varmt välkomna är ni!

Per Ericsson, Motionsvägen 16
Christina Hjelm Stenshammer, Rågvägen 33
Kristina Karlsson, Värmlandsvägen 6 C
Annica Lilja, Värmlandsvägen 20 A
Solveig Olsen, Dalvägen 1
Birgitta Rydberg, Skrantabacken 29
Siv Wahlfridsson, Stenvägen 4

Ny Webbredaktör

Det är med stor ödmjukhet som jag övertar ansvaret för hemsidan. Min förhoppning och målsättning är att hemsidan skall bli föreningens "reklampelare", informationsmässiga nav och naturliga mötesplats.

www.spfseniorerna.se/karlskoga

Jag vill betona att detta inte är en persons arbete, utan hela föreningens uppdrag och ser fram emot att "överösas" med idéer, artiklar, information, bilder, etc, samt inte minst synpunkter på form och innehåll.

Ulf Palmér
Webbredaktör

811 medlemmar är vi 15 september 2022

Hjälp oss att bli fler - tipsa en vän, en bekant - vi vill gärna att fler delar gemenskapen tillsammans med oss.

Månadsnytt har ny mailadress:
mnytt.spfkga@gmail.com

Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:

Siv Kanon, tel 070-748 07 73. E-post: siv.kanon@gmail.com
Eva Öberg, tel 070-667 73 00, Eva Sandström och Jan Sjögren.
E-post: mnytt.spfkga@gmail.com

Annonser:
Kansli och expedition:

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: karlskoga@spfseniorerna.se Öppen måndag och torsdag kl. 10-12.

Föreningens ordförande:
Föreningens sekreterare:

Siv Kanon, tel 070-748 07 73. E-post: siv.kanon@gmail.com
Gunnel Carlstedt, tel 542 20. E-post: busterbogl@hotmail.com

Föreningens kassör:
Föreningens hemsida:
Webbansvarig:

Leila Raudsaar, tel 181 01. E-post: leila@raudsaar.com
www.spfseniorerna.se/karlskoga

Föreningens Bankgiro:
Tryckning:

Ulf Palmér. E-post: ulf.palmer@gmail.com
5715-5640
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden har ordet



När ni får tidningen i er hand så har Sverige hållit val. Men ett nytt nummer av Månadsnytt börjar av förståeliga skäl en tid innan den ges ut. Så i skrivande stund är det nog ingen som kan säga något säkert om valutgången. Det är oerhört jämnt mellan blocken. SPF seniorerna Karlskoga är politisk obunden och framhäver inget speciellt parti. Däremot försöker vi påverka alla partier i äldrefrågor. Vi önskar och kämpar för att alla äldre ska få en trygg och meningsfull ålderdom. Ju tryggare och meningsfullare ålderdomen är desto billigare blir det för samhället. Hur kan det bli det? Vetenskapliga belägg finns för att trygga och nöjda åldringar håller sig mycket friskare och kräver mindre omsorg och sjukvård. Sjukvård är dyrt.

För att ta våra politiker på pulsen när det gäller hur man tänker och planerar för äldre i kommunen, bjöd pensionärsföreningarna i Karlskoga SPF, PRO och SKPF in politikerna i Karlskoga till Nickkällan den 22 augusti för att ställa frågor. Parterna var överens om att det är viktigt att vi träffas och diskuterar. Vi påtalade varför vi vill att Karlskoga skall likt många andra kommuner skaffa en äldreplan i stället för den vård-och omsorgsplan som man tänkt.

- En äldreplan omfattar hela pensionärernas livssituation, vård, omsorg, boende, kost, resor och meningsfull fritid och ligger under Kommunstyrelsen.
- En vård- och omsorgsplan rör hela Karlskogas befolkning som handlar om vård och den ligger endast under en nämnd, Socialnämnden.

När vi förklarat vår åsikt varför vi vill ha en äldreplan som handlar om allt som hör ihop med pensionärlivet, blev vi av de svar vi fick av politikerna mer än nöjda. Vi uppfattade politikerna, när de fick vår förklaring, som positiva till en äldreplan. Så vi ser med spänning och förväntan fram mot kommande tider.

Vårt projekt mot äldres ensamhet har i stora drag genomförts. Jag har en stor tacksamhet till alla volontärer som ställt upp för att sätta guldkant på tillvaron för äldre som känner sig ensamma. Tusen tack! Jag säger också tusen tack till alla ni som deltagit i våra projekt, ni som boende och all personal. Alla har varit mycket positiva och glada. Ja, vi har alla tillsammans haft mycket trevligt och känt stor gemenskap och jag känner att här har inte ensamheten haft en chans. Sönt värmer.

När det gäller SPF Seniorerna Karlskogas framtid så jobbar vi aktivt med hur vi skall locka nyblivna pensionärer, dvs 65-åringar, att komma med i vår förening. Vi tar gladeligen emot förslag och naturligtvis vill vi gärna ha förslag från alla våra medlemmar i alla åldersgrupper.

Vad förväntar ni er och vad vill ni att vi skall erbjuda er när det gäller t ex olika former av aktiviteter? Vi ser fram mot era tankar och idéer.

Siv Kanon

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



Evenemang i oktober

Våra aktiviteter hittar du här.
Vi ser fram emot att träffa dig!

Tisdag 4 oktober	Månadsmöte kl 14.30 på Solbringen - på programmet: Mannekänguppvisning. Se notis.
Torsdag 6 oktober	PUB-afton på Red Brick. Se notis.
Tisdag 18 oktober	Vetgiriga Veteraner kl 14.30 på Solbringen. Föredrag om Ingemar "Ingo" Johansson". Se notis.
Måndag 10 oktober och 24 oktober	OBS ny lokal! Handarbetsgruppen (tidigare Stickcafé) kl 14-16 på Nickkällan, stora samlingssalen, ingen föranmälan, samordnare Inger Blomkvist.
Tisdag 25 oktober	Äta bör man och gärna tillsammans. Se notis.
Onsdag 26 oktober	Kulturrundan kl 14.30 på Solbringen, fri entré och fritt kaffe. Rune Blidh underhåller.
Varje Måndag kl 14.00	Sittgympa i biblioteket på Solbringen med Britt Strinnholm.
Varje Onsdag kl 13.30	Sittgympa i samlingssalen på Nickkällan med Britt Strinnholm.

Pubafton

Vi träffas på Red Brick Pub

torsdag 6 oktober kl 17.00

för en stunds trevlig samvaro över en öl eller ett glas vin.

Intresseanmälan till expeditionen helst via SMS eller mail
senast 6 oktober kl. 11.00.

Tel/SMS: 073-977 37 06
Mail: karlskoga@spfseniorerna.se

För den som önskar äta finns allt
från oxfilé till vitlöksbröd.

Välkomna!

Styrelsen



Boka in redan nu

Månadsmöte

Tisdag 4 oktober kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Mannekänguppvisning



Kaffedrickning och sedvanlig samvaro. Anmälan senast måndag 3 oktober kl 11.30 till exp. tel. 073-977 37 06 eller e-post karlskoga@spfseniorerna.se.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

Marianne Leijder

Valter Jehr

Anders Lindbäck

Vetgiriga Veteraner

Tisdag 18 oktober kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program

Per Olof Johansson, Karlskogas egen trollkarl, Mr Polo, berättar om boxaren

Ingemar "Ingo" Johansson.

PeO och i synnerhet hans pappa var personligt bekanta med Ingo.

Kaffe, lotteri och fin samvaro utlovas. Anmälan senast måndag 17 oktober kl. 11.30 till exp. tel. 073-977 37 06 eller e-post karlskoga@spfseniorerna.se.

Välkomna till ett intressant föredrag!

Gunnel Ringman

Eva Öberg

Äta bör man . . . och gärna tillsammans med just dig!

Tisdag 25 oktober kl 12.45
träffas vi på restaurang Baptista
(Stadshotellet)



Här väntar oss en aptitretande lunchbuffé.

Seniorpris 109 kr

Två huvudrätter och många smarriga sallader och såser finns på menyn. Måltidsdryck, hembakat bröd, smör, kaffe och kaka ingår alltid.

Aktuell meny hittar du här:
www.hotellalfrednobel.se/restaurang-bar/lunch/

Gärna anmälan (inte bindande) senast måndag 24 oktober till SPFs tel: 073-977 37 06 eller e-post: karlskoga@spfseniorerna.se.

Ulla Forsling
Ingalill Ericsson



Många tårt/bakelsekalas blev det!

Kalasen var ett av våra projekt att tillsammans "motverka ofrivillig ensamhet bland äldre" där SPF Seniorerna Karlskoga sökt och beviljats bidrag från Socialstyrelsen.

Ett uppskattat arrangemang i samarbete med Kontaktservice och deras samordnare Liliana Cortes Insignares och hennes personal.

På kommande sidor har ni ett axplock med bilder och texter från kalasandet och kaffedrickandet på samtliga fem platser där arrangemanget gick av stapeln.

Musiken vid samtliga tillfällen stod Bror Olgas Orkester för. De är från Kristinehamn och består av fyra unga "pöjkar" där den totala gemensamma åldern var 304 år, alltså en snittålder på 76 år, och still going strong.

Håll till godo!

Tårtkalas nr 1 på Nickkällan 24 augusti



Bror Olgas Orkester med Bror på bas och sång, Mats (Olga själv) keyboard, dragspel, gitarr, Gunnar gitarr, Arne trummor. Bror Olga underhöll vid samtliga tårtkalas. Bilden är från Solbringan.

En vacker sommandag hälsades alla välkomna till Nickkällans gård av SPF:s Gunnel Carlstedt. Vi var 70 personer som deltog. Tält var uppsatta på gården och ett stort bord var dukat med porslinsmuggar och pappersassietter till Budapestbakelsen eller Prinsesstårten.

De utsatta stolarna fylldes nästan omgående. Rullstolar, permobiler och rullatorer, bänkar och gräsmattan var en sittplats som också fungerade. Finns det hjärterum så finns det stjärterum.

Alla uppskattade de goa gubbarna i bror Olgas orkester som uppvisade en fantastisk spelglädje. Vi fick höra många gamla godingar där många sjöng med, klappade händerna och gungade i takt till musiken. Några var uppe och dansade till musikanternas glädje (som mest var det 16 par uppe samtidigt).

Personalen på café Menelik hjälpte till med serveringen. Många hade gärna velat fortsätta lyssna till musiken i flera timmar till.



Nickkällan - Här är det rytmen i blodet och handklappning till melodierna från Bror Olgas orkester. Glad stämning.

Tårtkalas nr 2 på Solbringen 29 augusti



Denna svala och något blåsiga dag var det Marianne Leijder som hälsade alla välkomna till tårtkalaset på Solbringen. Stolar var utställda på gården där också befintliga bänkar och bord fanns. Ca 75 personer närvarade och vi såg ett flertal öppna balkongdörrar där boende satt ute på balkongerna. Alla lyssnade på musiken och såg Liliana Cortes Insignares dansa loss i olika latinamerikanska danser. Under tecknad fångade kommentarer som "Ett bra band", "Gud vad bra dom spelar", "Vad roligt det här var", "Dom vill vi höra igen", "Härligt".

Bror med handklaveret öser på.



Solbringen - här väntar vi på underhållningen av Bror Olgas orkester.

Tårtkalas nr 3 på Bergmästaren 1 september



Liliana Cortes Insignares från Kontaktservice och Ann-Christin Jehrn från SPF ser till att alla får både kaffe och bakelser. Så goda hallonbakelser från Sandvikens bageri, stort tack.

Denna fina sensommardag hälsade Valter Jehrn samtliga ca 50 personer välkomna till tårtkalaset på gräsplanen bakom Bergmästaren.

Med stolar, bord, paviljonger och Bror Olgas orkester på plats så kunde "partyt" börja. Även här fanns det åhörare på balkongerna som lyssnade till underhållningen. Förbipasserande stannade upp en stund och fick sig lite musik till livs. Liliana Cortes Insignares underhöll även här med latin-amerikanska danser och publiken hängde med. Både orkestern och publiken tackade för en trevlig och rolig eftermiddag.



Bakelser uppradade i väntan på att ätas.

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

Tårtkalas nr 4 på Länsmansgatan 5 september



Länsmansgatan - senorgympa till allsången, här hakade alla glada besökare på.

Eva Öberg hälsade alla välkomna denna soliga sensommardag till en musikeftermiddag med bakelser och kaffe. Vi var ca 50 som än en gång underhölls av Bror Olgas orkester. Publiken önskade allsång och allsång blev det och SPF:arna dirigerade den sjungande åhörarskaran i allsången.

Tillammans med Liliana Cortes Insignares

aktiverade vi våra gäster med lite motion i samband med allsångerna.

Många skratt och glada leenden bland publiken denna eftermiddag.

Eva Öberg tackade orkestern, publiken och bostadsrättsföreningens representant Kenneth för att vi fått låna gräsmattan, stolar och bord.

En mycket trevlig eftermiddag blev det.



Här motioneras det med liv och lust under ledning av Liliana, heja alla SPFAre.

Tårtkalas nr 5 på Skrågatan 8 september

Ytterligare en vacker sensommardag där Liliana Cortes Insignares hälsade oss alla 50 personer välkomna till det sista tårtkalaset för i sommar. Liliana underhöll oss med eldiga latinamerikanska danser och fick även publiken att medverka.

Det var bara att följa Lilianas instruktioner till stor glädje för gästerna och de förbipasserande som nyfiken tittade på.

Pensionärsgympa med latinamerikansk "touch" kan man också kalla det. Till kaffet serverades två olika sorters tårtor. Många positiva kommentarer hördes om de duktiga musikanterna samt en eloge

till alla medverkande funktionärer. En varm applåd till alla medverkanden avslutade dagen.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren



Tack Liliana Cortes Insignares som gav oss latinamerikanska rytmer och danser som vi lever länge på.



Månadsmöte på Solbringen 6 september

SPFs Marianne Leijder hälsade alla ca 70 glada pensionärer välkomna till höstens första Månadsmöte.

Vi gästades av Gunnar Svensson från Grums som sjöng, spelade saxofon och berättade svenska och norska historier. Gunnar delade även med sig av minnen från sitt liv som musiker, musikanter han turnerat med och mött i olika sammanhang. Minnen från bl.a. Sven Ingvars och Clas-Göran Hederström, som vann melodifestivalen 1968, och att han turnerat ihop med Christer Sjögren.

Efter dagens kaffepaus blev det dragning på inträdesbiljetterna och sedvanligt kaffelotteri med vinster.

Kommentarer från publiken var "Han sjunger gamla bitar man inte hört på ett tag". Vi sjöng allsång i bl.a. "Dagny" och "Sommaren är kort".

Efter avslutningslåten överlämnade Marianne en blomma som tack och berättade om kommande program i SPFs regi, se sidan 2.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren



Gunnar Svensson levererar med sin saxofon.

Utflykt till Alfred Nobels Björkborn 17 augusti

Som en del i projektet "Motverka ofrivillig ensamhet bland äldre", arrangerade SPF en utflykt till Alfred Nobels Björkborn 17 augusti. De 22 personer som deltog fick av den förre intendenten Hans Johansson ta del av en intressant föreläsning om Alfred Nobel och det gedigna arbete som testamentsexekutorn Ragnar Sohlman genomförde för att uppfylla Alfred Nobels sista vilja. Detta ledde fram till att Nobelpriset hamnade i Sverige, världens främsta vetenskapliga pris. Det Hans inte kan om Alfred Nobel och hans värld är inte värt att veta - han kan allt.

Deltagarna fick även besöka Herrgårdens bibliotek där en del av Alfred Nobels böcker finns och Industrimuseet där vi fick en guidad tur. Industri-

museet invigdes av vår nuvarande kung Carl XVI Gustav 10 juni 1996. En tavla på väggen bekräftar detta datum och även den gyllene sax (han klippte säkert ett band) som kungen använde vid detta tillfälle.

Vill du fördjupa dig mer i Alfred Nobels liv så rekommenderas varmt boken av Ingrid Carlberg som heter Nobel, den gåtfulle Alfred, hans värld och hans pris.

En mycket uppskattad föreläsning och trevlig eftermiddag avslutades med kaffe, kladdkaka och vispgrädde som serverades på caféet.

Tack till Valter, Gunnel och Eva från SPF som stod för arrangemanget tillsammans med Anneli Lyckeborn och hennes personal på Björkborn samt till Hans Johansson.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren



Björkborns Herrgård, Hans Johansson hälsar oss välkomna till föredraget om Alfred Nobel.



Herr Alfred själv i egen hög person.

Besök gärna och ofta vår hemsida SPF Seniorerna Karlskoga

www.spfseniorerna.se/karlskoga

Där hittar du allt om våra aktuella aktiviteter, månadsmöten, vetgiriga veteraner, resor, reportage, nyheter och annat smått och gott.

Hemsidan är alltid snabbast med aktuell information som berör vår förening.

SPF Seniorerna Karlskoga 45 år

Del 6: 2014 – idag

Allan Hede har berättat om SPF:s historia 1977-2013. På begäran tar undertecknad över och berättar om de senaste åren från 2014 till idag.

2014 blev Siv Kanon föreningens nya ordförande och hon är fortfarande vår ordförande 2022. Styrelsen har naturligtvis varierat, men så här såg den ut 2016. Många är fortfarande kvar i styrelsen.



Föreningens "rygggrad": Möten varannan vecka

Som alla vet har vi varannan gång Månadsmöte och varannan gång en träff som sedan länge kallas Vetgiriga Veteraner. Tanken har varit att Månadsmötet ska ha föreningsinformation och kanske också lite underhållning, medan de Vetgiriga Veteranerna ska få ett seriöst föredrag över olika ämnen.

Månadsmöten

För några år sedan kunde även månadsmötena ha någon form av "föredrag".

Hösten 2015 berättade Ulla-Greta Hansén om sitt liv som barnsångerska.

En gång berättade Lars Forsman barndomsminnen från apoteket i Bräcke. Båda berättade engagerat och intressant.

Olika hälsofrågor och säkerhet i vardagen har också varit teman. På senare tid har månadsmötena nästan bara haft musikunderhållning.



Vetgiriga veteraner

Våra vetgiriga medlemmar har fått information av de mest skiftande slag. Några exempel: Loka Brunns historia, Peter Sundh om Alfred Nobel, intressanta resor i när och fjärran, eldrörstillverkning i Bofors. (Kanske dags nu att påminna oss om att namnet Bofors är respekterat i världen.)



Publiken lyssnade mycket intresserat till den kunnige och sympatiska Göran Sundmar som berättade om eldrörstillverkningens historia.

Ett annat tillfälle var när Ulla Jansson berättade om personerna bakom en del gatunamn i Karlskoga. Det finns som bekant många sådana.



Ulla Jansson gav åhörarna ett stort persongalleri av kända karlskogabor.

Utflykter och vandringar

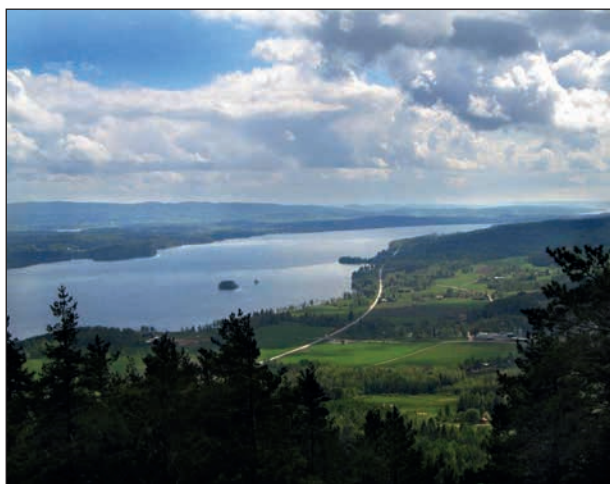
Många gånger har vi haft både en vårutflykt och en höstutflykt. Det har varit både natur och kultur, bland annat i form av brukshistoria.

I maj 2016 gick vårutflykten till Brunskog och Mangskog speciellt i Frödings fotspår. Rackstad-museet och Gate Gästgiveri hanns också med.



Mätta och glada lämnade vi det kända Gate Gästgiveri. Från vänster: Jan-Olof Forsling, Christer Lasson, Gunnar Fahlin, Britt Strinnholm, Ulla Forsling, Majken Lasson och Ulla-Greta Hansén.

Våren 2017 gick utflykten bland annat till Tøssebergsklätten.



Utsikt över Fryken från Tøssebergsklätten.

Resor

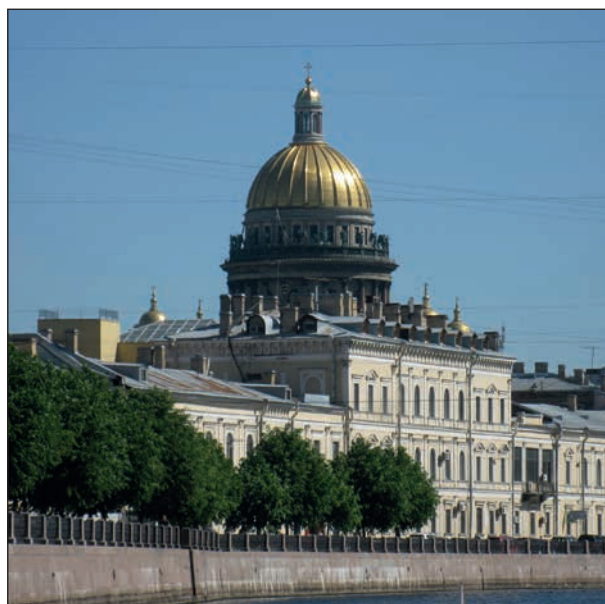
De riktigt långa resorna i föreningens regi hör kanske till en förgångens tid. Nu reser många på egen hand. Vi har fått många reportage med fina bilder från privata resor i stort sett över hela världen.

2017 reste en grupp från SPF med Hurtigruten från Kirkenes till Bergen. Det är inte svårt att hitta vackra naturbilder från en sådan resa.



Det var lugnt väder och därför gjorde man en extra sväng in i Trollfjorden, bara för att vi skulle få se den.

Kryssningen till S:t Petersburg och Tallinn 2018 var kanske den sista långresan i vår förening?



Den berömda S:t Isakskatedralen i S:t Petersburg.

Det är ändå de kortare dagsturerna som har dominerat och så blir det troligen ännu mer. Det är vi äldre som inte längre orkar med långresor som mest behöver resorna i föreningens regi.

Luncher

Våra lunchträffar började redan 2013 och de pågår som bekant fortfarande under vinjetten Äta bör man o.s.v. Ingalill Eriksson och Ulla Forsling har granskat många lunchställen och ofta även ätit där för att bedöma kvalitén. För det mesta är det "vanliga" luncher, men vi minns särskilt en lunch på Möckelngymnasiet och även ett par riktigt fina luncher på Labbsand.



50 deltagare i lunchen på Labbsand i september 2018.

Studiecirkclar

Kajsa Werner ledde en uppskattad bokcirkel i många år. Hon efterträddes sedan av Agneta Lautmann som cirkelledare.

Lars Malmros var en mycket kunnig ledare för en cirkel om Polen och förintelsen. Vi som trodde att vi redan visste en hel del fick lära oss mycket mer från denna fasansfulla tid.

Musik, språk (spanska) och datorkunskap är andra exempel på studiecirkclar som vi har haft under varierande tid.

Månadsnytt

Många olika skribenter och andra medarbetare har bidragit för att få fram vår tidning.

Bengt Aldén skötte som vi alla vet om Månadsnytt under många år, först helt på egen hand och senare med några medhjälpare.

Under många år publicerades historiska artiklar av Bertil Edling. Ofta behandlade han en smula kuriösa ämnen men alltid seriöst och kunnigt.

Vi minns också Ulla Carlströms kåserier i Månadsnytt. De fanns med redan år 2003. Hon skrev fortfarande flitigt under 2014, men sedan tystnade tyvärr hennes penna.

Ulla ville gärna få med en bild från någon av Gunnilla Dahlgrens böcker om "Lilla fruntimret". Det var extra roligt att försöka hitta en bild som passade bra. Ullas penna kunde vara både vass och vänlig och här är ett exempel på en bild som passade henne.



Våren 2014 blev Jan Olof Forsling en ny och uppskattad medarbetare i Månadsnytt. Nu är han sedan en tid tillbaka föreningens representant i KPR. Vi får alltid rapporter från deras möten, så vi kan hålla oss uppdaterade om vad som händer.

Under alla dessa år har vi till Månadsnytt fått en artikel med tankar inför julen av Monica Albertus. Hoppas det fortsätter.

Lördagsträffen

Lördagsträffen fortsatte som tidigare under en tid framåt. Man träffades och lyssnade på någon som berättade något intressant och så serverades det förstås kaffe. Ämnena var mycket varierande. Det kunde vara hälsofrågor, geologi, resor och mycket annat.



Kjell visade stolt upp bevis på att han hade varit på filmfestivalen i Cannes.

Kjell Selander berättade en lördag roligt och intressant om sitt liv som filmnörd.

Många viktiga medarbetare

I den här översikten har några av våra viktiga funktionärer skymtat förbi mer eller mindre snabbt. Man kan inte nämna alla, men om någon ska framhållas så är det vår kassör ända sedan 2010, Leila Raudsaar. Hon sköter inte bara om pengar in och pengar ut, hon gör också mycket annat.



Alla som inte blivit omnämnda, tro inte att ni för den skull är bortglömda. Hur skulle en förening som vår klara sig utan alla engagerade medarbetare?

Text: **Birgitta Hede**

Foton från gamla nummer av Månadsnytt

Karlskoga en handelsstad i förvandling

Man kan fundera lite över hur affärlivet har förändrats, ibland till det bättre, ibland till det sämre. Men undertecknad som varit med en förhållandevis lång tid har svårt att hänga med i alla svängar och förändringar.

Ta t.ex. bankerna och deras service som verkligen har förändrats. I Karlskoga hade vi många banklokaler och flera av dem är nu borta. Sedan 1972 fanns Sparbanken i K-center, en i Sandviken och en vid Gustavsgatan. De två sistnämnda är numera stängda, liksom banken i Degerfors. På alla fanns möjlighet till vanliga bankärenden och uttagsautomater. Sedan försvann kontanthanteringen och nu är t.o.m. uttagsautomaterna borttagna. Samma förändringar har skett med SE-banken vid Torget. Deras service är också förändrad och deras uttagsautomat är borta. Nordea har flyttat från läget mitt emot Folkets Hus till en mindre lokal vid K-center.

Betalningstjänsterna sker nu för det mesta med post- eller bankgiro, bankid, betalkort eller genom att swisha m.m.

När det gäller dagligvaruhandeln har det också hänt mycket. Ica Maxi vid Gesällgatan har utökat sitt sortiment med ett apotek och Ica har kvar sin butik i Sandviken. Konsum Coop på sin sida finns vid Källmossvägen utefter E18 och vid Coop Forum, Pekås Storängen och Coop Fröding. Lidl har kvar sin butik vid Baggängsvägen men nu finns även en vid Saxlyckevägen. Willys är sedan flera år etablerade vid K-center/Kulan.

En annan sak som jag har varit lite förtrogen med är fotobranschen. Lite längre tillbaka i tiden fanns här 7-8 utövare. Historiskt hade vi t.ex. Pontus Andersson med sin ateljé och med Sigvard Schönnings fotoaffär, sedan Ragnar Tillander, Falk foto, Löfgrens foto, Elofssons foto, Göte Högberg och någon till och sedan jag med Alba-foto som blev Expert.

Förr fotograferade ju allmänheten med sina kameror och fick sina motiv kopierade genom affärens. Sedan dess har det hänt mycket med fotograferingen som nu oftast sker med hjälp av våra telefoner. Den sista fasta fotoaffären som fanns kvar var syskonen Saxins ateljé och affär vid Tillanders hus men den är nu borta och Tord Saxin har en ateljé vid Kulturcentrum Berget i Degerfors.

En annan förändring som skett är ju det som hänt utefter Torgets ena fastighetssida. Den som tidigare inhyste olika affärer där finns nu bara caffeer och restauranger. Tillsammans sex stycken! Men optikerna tycks ha klarat sig bra liksom konfektion. Kvar är t.ex. Kapp-Ahl, HM, Dressman, Stil, Kängan m.fl.

Men den yngre generationen ägnar sig i allt högre grad åt den s.k. näthandeln så än kommer det att hända mycket på affärsfronten. Men det kanske även vi i den äldre generation kan lära oss och ha nytta av.

Bengt Aldén

Rättelse

I föregående nummer av Månadsnytt, nr 6, har jag i min artikel om SPFs historia angett fel förnamn på Inga-Stina Ander. Jag beklagar detta.

Allan Hede



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.**

Politikerna för våra åtta partier i Karlskoga var inbjudna av SPF, PRO och SKPF till politikermöte på Nickkällan 22 augusti



Våra politiker från samtliga partier samlade, V, S, MP, M, C, KD, L och SD samt dagens moderator Rickard Reinli från KT/KK.

Foto: Jan Sjögren

Lokalen på Nickkällans stora sal var nästan helt fylld av en intresserad allmänhet. På podiet en representant för var och en av de åtta partierna. Moderator från Karlskoga tidning var Rickard Reinli och på bordet låg 20 stycken i förväg formulerade frågor.

Varje fråga besvarades först av politikerna och därefter kunde de närvarande yttra sig. Nedan ett mycket litet urval av vad som avhandlades.

Äldreomsorgen behöver mera resurser? Alla politiker är eniga om att det saknas personal och det behövs mer kompetensutbildning. För övrigt var svaret att resurser bör fördelas på annat sätt, behöver ibland frigöras från annat håll.

Nej till minutstyrning, den stressar och passiviserar. Om personalen talar mer med varandra, vård efter behov, så klarar man arbetet bättre.

Äldreomsorg-äldreplan. Tony Ring nämnde att socialförvaltningens arbetsområde är så omfattande att det skulle kunna vara en fördel att avskilja den också mycket stora äldreomsorgen och bilda en äldrenämnd. Samtidigt också göra en äldreplan som vi i pensionärsorganisationerna länge önskat.

Det nya vårdboendet på Stråvägen, ”Villa Strå”, vad händer? Projekteringen inför byggandet av Villa Strå är igång och även framtagandet av detaljritningar. Ska enligt plan stå färdigt 2024. De boende på vårdhemmet Torpdalen kommer då att flyttas över till Villa Strå. År 2026 planeras start av ytterligare ett vårdboende.

I KPR har pensionärsorganisationerna flera gånger lyft frågan om undernäring bland äldre. Vad tänker politikerna göra? Undertecknad läste upp en skrivelse om hur vi ser på frågan (se sidan 17).

Två timmar går snabbt, tiden var slut.

Sista frågan, **Flextrafiken?** Alla politiker och hela publiken var rörande eniga om att den är otroligt viktig. Problemet är att Karlskoga och Region Örebro är oeniga om finansieringen. Karlskoga står för kostnaderna till slutet av året. Förhandlingar sker i november.

Det hade varit ett långt politiskt möte i lugn samtalston. Våra politiker tackade för inbjudan och hoppades på fler inbjudningar i samma anda. Avslutningsvis tackade vår moderator politiker och deltagare och förklarade mötet avslutat.

Jan-Olof Forsling

KPR-ledamot för SPF

Reflektioner från politikermötet nedtecknat av M-nyttis Eva Sandström

Viktiga frågor gällande äldreomsorgen rörde bl a pensionärernas ekonomi, tandvård (regionens ansvar) och rätten att få fortsätta bo tillsammans när den ena parten behöver större omvårdnad och den andre parten är frisk. Finns det boende för det?

Alla var eniga om att det behövs förbättringar inom äldreomsorgen och att resurserna bör utnyttjas på ett effektivare sätt. Gällande minutstyr-

ningen påpekades det att det kändes som om man inte litade på personalen. På vilka arbetsplatser i samhället idag har man "stämpelklocka" på sin personal?

Delade turer som finns ska på sikt försvinna men förändringen bör inte stressas fram, ett uttalande som bygger på reaktioner på heltidsprojektet.

Svenska språket, ett krav är att all personal ska kunna svenska så de kan förstå vad vårdtagaren behöver/vill ha hjälp med och att vårdtagaren förstår personalen.

Personalomsättningen, önskvärt är att den inte blir för stor hos den enskilde individen. Vi har flera gånger läst om vårdtagare som har hjälp flera gånger om dagen och där det är olika personer som kommer varje gång. Hjälp och behov skall individanpassas.

Undernäring inom äldreomsorgen diskuterades. Sociala måltider inom äldreomsorgen är en rättighet. Alla ska ha rätt till ett bra och stimulerande liv vare sig man bor i en egen bostad eller inom omsorgen, här talades om intressegrupper och medborgardialoger.

Blev vi klokare efter den här utfrågningen?

Det vi kan konstatera är att det finns mycket att jobba med framöver för politikerna gällande äldreomsorgen och i upprättandet av en äldreplan. Det ser vi fram mot.

Eva Sandström

Politiker – Dä' ska ni vete . . .

- Ensamheten och undernäringen är stor bland äldre i Karlskoga. Av geriatrikern Yngve Gustafson har vi lärt oss att bland äldre med eget boende och hemtjänst är risken för undernäring störst. Han avser då de som av olika anledningar blivit isolerade i sitt boende.
 - Av 1177 Vårdguiden får vi veta att undernäringen bland äldre är ett omfattande problem. Måltiden en social aktivitet. Inte speciellt aptitretande att sitta ensam i sin lägenhet och vänta på en matlåda. Måltiden är så mycket mer än mat. Ska vara något att se fram emot.
 - Servicehuset Nickkällan innebar mycket för att motverka ensamhet och undernäring. En tidigt insatt förebyggande åtgärd. Stängningen är en stor förlust för äldreomsorgen som aldrig kompensats. Och för de drabbade har man inte något alternativt boende.
 - All kraft måste nu läggas på att få fram platser inom vård- och omsorgsboenden. Men i ett framtidsperspektiv måste frågorna om ensamhet och undernäring alltid ligga kvar.
 - Och vi i pensionärsorganisationerna anser att inom äldreomsorgen måste det alltid vara de äldres behov som ska vara styrande.
- Hur ser ni politiker på ensamhet och undernäring hos äldre?

För pensionärsorganisationerna i Karlskoga genom Jan-Olof Forsling ledamot i KPR

Vinprovning 8 september på Träffen

Vinprovning av röda och vita viner

Till vår vinprovning hade 12 personer hörsammat inbjudan. Ulf Palmér hälsade deltagarna välkomna och presenterade provningsledarna Ann-Christin Jehrn och Gunnel Ringman, som båda är "Munskänkar".

Viner som provades var "Bonterra Chardonnay, 2020", "Saint Clair Vicar's Choice Sauvignon Blanc, 2021", "Bourgogne Rouge Pinot Noir Labouré-Roi, 2021" och "West Cape Howe Great Southern Shiraz, 2020".

Vi fick sedan dofta och smaka på respektive vin, samt beskriva våra doft- och smakupplevelser. Detta ledde till många intressanta och utvecklande diskussioner.

Provningsledarna lotsade oss på ett föredömligt sätt genom vinets labyrinter och betonade att det



"finns inget rätt eller fel", utan varje doft- och smakupplevelse är individuell.

Det var ett glatt sällskap som lämnade Träffen och det framfördes önskemål om att dryckesprovningarna permanentas. Om möjligt, genomförs en provning av mousserande viner senare i höst.

Text o foto: Ulf Palmér

Bussresa till Kvarntorpshögen 23 augusti



Trädet Yggdrasil - 2015, konstnär Cecilia Jansson.

Som en del i SPF:s pågående projekt "att motverka ofrivillig ensamhet hos äldre" gjordes en bussutflykt till Kvarntorpshögen i Kumla. Ett industriminne och samtidigt en plats för en märklig skulpturpark, Konst på Hög.

Ombord på bussen fick vi information av reseledaren Britt Strinnholm om resmålet, att det tillkommer ett nytt konstverk varje år och att vi med de QR-koder som finns kan läsa mer i moderna mobiler om varje konstverk.

Väl framme vid "högen" tog bussen oss den alpliknande vägen, med 18 % lutning, upp till toppen. Kvarntorpshögen är med 157 m höjd Närkeslätts högsta punkt. Sugan på en promenad, ja, då kunde man vandra trätrappan, med 427 trappsteg, upp till toppen. Men det ville vi inte.

Under flera år gjordes många försök att släcka högen som bitvis har en temperatur på upp till 700 grader. Askan som lades ovanpå högen höll "bara" runt 600 grader men de flesta varma punkterna håller sig runt 100 grader.

På toppen finns Kaffestugan där man bl.a. serverar focaccia, Götlundaglass och våfflor. Efter att vi avnjutit kaffe och kaffebröd och beskådat konstverken vände vi kosan mot Karlskoga igen.

Hemfärden gick förbi Riseberga klosterruin och Fjugesta. Vi fick information av Britt om "säsongens sista resa" som går till Forsvik och Karlsborgs fästning, datum 7 oktober. Se information sidan 19.

När vi klev av bussen var det många glada miner och uppskattande ord från våra medresenärer.

Text: **Eva Sandtröm**

Foto: **Jan Sjögren**



Absit omen - 2003, konstnär Kent Karlsson.

Röster från medresenärer:

En röst från utställningen i Noaks ark;
"Tänk å lukte så illa så hele bussen höll för näsa. Men di hadde ju i alle fall mat å husrum".

"Måste nog sette mig. Ja tror ja får svindel. Har allri vart så høgt upp."

"Ja har inte sett mitt föräldrahem på 40 år men i da', så for vi förbi". Tack Britt.

"Kommer vi ner härifrån levande, så ska chafför 'n få en stor applåd". (Det fick han.)

"Här skulle ja villa bo varje da' när sola skiner! Då känns som jag är i Himmelen, vå vackert".

"Ja trodde allri att Lars Lerin ville sitte brevé mig - litti stel va han men va gjorde då - nu ä ja lyckli".

Britt Strinnholm

Ny bussresa 7 oktober till Forsvik och Karlsborgs fästning

Detta är dagen då Britt lovar sommarväder.

Start kl. 08.30 från Busstation.

Hemkomst ca kl. 17.00.

Pris 450 kr, swish eller kontant i bussen.

Priset inkluderar:

- Bussresa
- Besök på museet i Karlsborg med guide
- Lunchbuffé, tre olika rätter, i matsalen Kastanjen i Karlsborg.

OBS! Eget förmiddagskaffe medtages.

Forsvik är första stoppet. Här intas förmiddagskaffe i vacker miljö. Tillfälle ges att besöka museet med utställningar och/eller bara strosa runt i den vackra miljön och bara njuta av alla vackra hus vid Göta kanals sista sluss vid Vätterns strand.

Vi fortsätter sedan till Karlsborgs fästning som i krig skulle inhysa både kungafamiljen, regeringen, guldreserven och kronjuvelerna. Här har vi den spännande guidade turen. Fästningen är Europas längsta byggnad (627m) och inne i fästningen finns en stadsmiljö med sjukhus, bank, apotek, affärer och caféer. Även egentid utlovas.

Anmälan senast 3 oktober kl 12.00 till:

SPFs exp tel: 073-977 37 06 eller

Siv Kanon tel: 070-748 07 73 eller

e-post: karlskoga@spfseniorerna.se

Välkomna önskar Britt Strinnholm, reseledare.

Boka in – snart går bussen!



*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

**Länsförsäkringar
Fastighetsförmedling**

**Välkommen att anlita
Karlskogas största mäklare!**



0586-74 00 00

Centralplan 3 Karlskoga

karlskoga@lansfast.se

lansfast.se/Karlskoga

I Matens Tecken – 8/9 på Folkets Hus

Ett informationsrikt seminarium om kommunens arbete med måltider för äldre.

Carl-Jan Granqvist fanns också på plats och föreläste om glädje i matsituationen.

Ola Karlsson, ordförande i Socialnämnden, hälsade samtliga välkomna samt presenterade kommunens föreläsare, Maria Malmsten, områdeschef för vård/omsorgsboenden, med 345 platser, och Maria Sjödahl Nilsson, verksamhetschef kost.

De föreläste växelvis om vad som gäller inom deras respektive ansvarsområden.

Det här pratade de båda ”Mariorna” om:

- Mål och måltider generellt för äldre
- Mat och måltider på VOBO, vård- och omsorgsboenden
- Mat i hemmet, matlåda, hemvård (bistånd)
- Hur vi arbetar med måltider
- Undernäring och nutrition – hur ser det ut.

Som äldre får vi förändrade behov och vanor. Åldrandet sker gradvis och ser olika ut från person till person samt att vi påverkas av ev sjukdomar. Det innebär att vi från 65 års ålder behöver mer protein, från 75 år extra D-vitamin och att vi bör dricka 1,5 - 2 liter per dag är nog så viktigt. Med åldern minskar ofta aptiten. Då minskar muskelmassan, kroppen blir inte lika stark och läkningsförmågan blir sämre.

Bra måltider ger förutsättningar för att orka och då får aptit och matglädje stor betydelse. Att känna smak och doft och äta i trivsam miljö med sällskap är en trivselfaktor. Och vi vill gärna kunna få påverka!

Så viktigt med *Trivsam måltidsmiljö, Sällskap, Mellanmål, Aptitretare, syrliga och salta – extra viktigt vid muntorrhet.*

Sötsuget avtar väldigt sällan med åldern – nyttja det till energirika och ”söta” mellanmål till kaffet.

Vid nedsatt aptit får man inte minska på proteinet från kött, fisk, ägg eller bönor och man kan lägga till lite extra fett. Knepet då är att äta flera små, energirika måltider och mellanmål. Glöm inte grönsakerna. Det är kolhydrater från potatis, ris och pasta man ska minska på.

Socialstyrelsens definition på undernäring är *”Näringsrubbing i form av brist på näringsämnen”*. Här arbetar man förebyggande för att tidigt upptäcka försämrad aptit och viktnedgång. Vid upptäckt av något sker riskbedömning, utredning, åtgärder och uppföljning.

Jan-Olof Forsling



Dagens föreläsare Maria Sjödahl Nilsson, Carl Jan Granqvist och Maria Malmsten. Foto: Wiggo Öberg

Carl Jan Granqvist har som bekant många strängar på sin lyra där krögare och vinkännare är vida omnämnt. Säger bara Grythyttans gästgiveri och Måltidens Hus.

Carl Jan kåserade kring sin uppväxt och sitt förhållande till mat.

Han är uppvuxen i Hidinge socken i Närke, ensam barn, föräldrarna var lärare. Enligt sin far var han *”ko-dum”*, det visade sig att han var dyslektiker. Blev svårt med läxorna så fadern föreslog modern att läsa dem högt för sonen. Så blev det men med det tillägget från modern *”jag läser bara en gång, du får fäsen i mig lära dig att lyssna”*. Hon levde efter sin devis *”Allt i livet går ut på kalas – allt däremellan är transportsträcka”*.

Här lite tankar från Carl Jans kåseri;

- måltiden skall vara en njutning och ha en rytm
- alltid frukost, lunch och middag
- framförhållning, målsättning inför måltiden
- sätta upp glädjefulla mål med livet
- promenader och motion – påverkar matlusten
- sköta om sin hälsa – gärna en ”second opinion” vid en sjukdomsbild.

Måltiden behöver en stor **orkestrering** (vilket härligt ord) dvs hanteringen av livsmedel – hantverket kring matlagningen – gestaltningen av måltiden – och poesi kring måltiden. Här får vi något att ta tag i vid våra egna måltider. Och kom ihåg att alltid duka fint efter bästa förmåga, vackra servetter, lite ljus och kanske en blomma. Vi äter med ögonen också.

Stort tack till ett mycket trevligt kåseri som varade i säkert en och en halv timme. Vi hade kunnat lyssna ytterligare en och en halv timme. Tror även att Carl Jan hade kunnat och gärna kåserat mer om tiden funnits.

Eva Öberg