

Månadsmytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 7 – Oktober 2022

Årgång 38



Alkvettern. Hösten är underbart vacker i all sin nakenhet. Tyst, stilla och rofylld är naturen. Den vilar.

Foto: Wiggo Öberg

**Våra evenemang
i november.
Sidorna 4 och 5.**

**I adventstid –
Jullunch i Lunnedet.
Information på sidan 6.**

**Reportage från
Höga Kusten-
kryssning.
Sidorna 8 och 9.**

**Busstur Möckeln
runt och
Boda Borg-tåget.
Sidorna 11 och 14.**

**Reportage från
modevisningen
4 oktober.
Sidan 15.**

Information

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt är fredag 4 november kl. 16.00.
Distribution fredagen 25 november.

Välkommen till oktobernumret!

Några strofer ur Tove Janssons Höstvisa:

*”. . . Skynda dig älskade skynda att älska, dagarna mörknar minut för minut,
tänd dina ljus det är nära till natten, snart är den blommande sommaren slut . . .”*

Nu är det höst på riktigt. Det märks på det skiftande vädret.

Vissa dagar har vi de vackraste höstdagar med hög klar luft och sol. Andra dagar viner vinden och det regnar horisontellt. Det är väl för underbart med dessa variationer.

Varmt välkomna till höstens aktiviteter!

Eva Öberg

Nya medlemmar. Varmt välkomna är ni!

Gun Andersson, Husarvägen 24
Birgitta Eriksson, Kyrkogårdsgatan 44
Marianne Davidsson, Fryxellsvägen 9
Catharina Karlsson, Järnvägsgränd 6
Gudrun Riström, Axvägen 25A
Catharina Ström, Kyrkogårdsgatan 44

Besök gärna och ofta vår hemsida

www.spfseniorerna.se/karlskoga

Alltid uppdaterad med den senaste informationen om kommande aktiviteter.

Dessutom snabba korta direktreportage med foton från evenemang som nyss ägt rum.

808 medlemmar var vi 10 oktober 2022

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

Våra arrangemang
sker i samarbete med
Studieförbundet
Vuxenskolan



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:

Siv Kanon, tel 070-748 07 73. E-post: siv.kanon@gmail.com

Föreningens sekreterare:

Gunnel Carlstedt, tel 542 20. E-post: busterbogl@hotmail.com

Föreningens kassör:

Leila Raudsaar, tel 181 01. E-post: leila@raudsaar.com

Föreningens hemsida:

www.spfseniorerna.se/karlskoga

Webbansvarig:

Ulf Palmér. E-post: ulf.palmer@gmail.com

Föreningens Bankgiro:

5715-5640

Tryckning:

Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden har ordet

I regi av SPF Seniorerna Örebro anordnades en utbildning om Nära vård på Åkerby kursgård 16 september.

Det diskuterades hur vården framöver ska fungera för att på bästa sätt gynna invånarna i länet och kommunerna. Detta ställt i förhållande till de resurser som finns till förfogande både materiellt, personellt och kostnadsmässigt.

Vi är väl medvetna om att det fattas personal överallt inom vården. Det är ett stort problem. Vi fick en inblick kring det i forskningen om Nära vård och hur det är tänkt att det ska implementeras i praktiken ute i kommunerna och på lasaretten.

Det nya är att det skall byggas på att relationerna mellan vårdtagare och vårdgivare skall uppmärksammas mycket mer. Många frågor ställdes och många fler frågor behöver ställas och rätas ut. Fortsättning följer i våra föreningar med diskussioner.

Det förmodligen alla äldre undrar över och vill ha besked om är:

- Vad händer med mig om x antal år när jag blir äldre, tröttare och inte orkar ta hand om mig själv?
- Var ska jag bo?
- Vem hjälper mig i hemmet?
- Får jag en meningsfull tid med en trevlig fritid?
- Kommer jag vara mycket ensam?
- Vad kommer det att kosta?
- Kommer jag att ha råd?

På min fråga om aktiviteter på ett äldreboende berättade en hundraåring att på tisdagar och torsdagar hade de några timmars aktiviteter. Så bra, svarade jag. Jodå, men på de övriga fem veckodagarna blir det ensamt, blev svaret. Jag fick mig en riktig tankeställare. Räcker det med bra vård, mat och logi de sista 10 åren? Eller?

Dessa frågor har vi i SPF Seniorerna Karlskoga hoppats få svar på i en äldreplan som många kommuner har men tyvärr inte Karlskoga. Vi hoppas kunna få en återkoppling på hur det går med Karlskogas äldreplan.



SPF Seniorernas Förbund verkar för att en äldreminister skall tillsättas för att ta hand om äldre frågor. Skälet till denna begäran är att dagens pensionärer är så många till antalet, drygt 20% av Sveriges befolkning, och vi blir fler och fler.

När det gäller vårt arbete att "motverka ofrivillig ensamhet bland äldre" har SPF Seniorerna i Karlskoga under september månad intensivt

arbetat med en ny ansökan till Socialstyrelsen för 2023. Den är nu inskickad och vi hoppas på ett positivt resultat så att vi även nästa år kan bidra med aktiviteter för att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre.

Tack återigen alla ni som så villigt ställde upp i år och ansvarade för aktiviteterna. Dessutom ett stort Tack till Kontaktservice som varit oss behjälpliga under hela aktivitetsresan.

Hur gör vi äldre med den alltmer digitaliserade omvärlden? Tiden är snart förbi då vi totalt kan ignorera allt vad datorer, mobiler och BankID heter. Dom är här för att stanna. Det är ett måste att vi lär oss hantera den digitala värld som vi lever i, vi har inget val. Hur skulle ni medlemmar vilja att föreningen hjälper till för att underlätta för er som tycker det är svårt? Hör gärna av er.

Ta gärna del av min artikel på sid 13 gällande telefonbedrägeri. En tankeställare till oss alla.

Siv Kanon



Foto Pixabay.com

Evenemang i november

Våra aktiviteter hittar du här.

Vi ser fram emot att träffa dig!

Tisdag 1 november	Månadsmöte kl 14.30 på Solbringens. Se notis sidan 5.
Fredag 8 november	Bussutflykt till Lerinmuseet alt Värmlands Museum. Se notis sidan 5.
Tisdag 15 november	Vetgiriga Veteraner kl 14.30 på Solbringens, SPF Seniorerna Karlskoga fyller 45 år. Se notis sidan 4.
Måndag 7 november och 21 november	OBS ny lokal! Hantverksgruppen (tidigare Stickcafé) kl 14-16 på Nickkällan, stora samlingssalen. Ingen föränmälan. Samordnare Inger Blomkvist.
Onsdag 23 november	Kulturrundan kl 14.30 på Solbringens. Fri entré och fritt kaffe. Christer Bergsten underhåller.
Tisdag 24 november	Kl 12.45. Äta bör man och gärna tillsammans. Se notis sidan 5.
Fredag 2 december	Bussutflykt till Lunnedet med Jullunch. Se notis sidan 6.
	Seniorgympa med Britt Strinnholm
Måndagar kl 14.00	På Solbringens i biblioteket.
Onsdagar kl 13.30	På Nickkällan i samlingssalen.
	Alla är välkomna till ett roligt och omväxlande pass till medryckande musik.

Vetgiriga Veteraner

Tisdag 15 november kl. 14.30 i Solbringens matsal.

Program

SPF Seniorerna Karlskoga firar födelsedag, 45 år. Fikat består av Afternoon teal/coffee med rosenbröd, ost och marmelad och en liten chokladbit.

Birgitta Hede kåserar kring SPF 45 år

Musikunderhållning

Åke Norén och Olle Öjebo

Visor, schlager, pop och lite rock utlovas.

Lotteri.

Anmälan senast måndag 14 november kl. 11.30 till SPF:s exp. tel. 073-977 37 06 eller e-post karlskoga@spfseniorerna.se.

Varmt välkomna!

*Gunnel Ringman
Eva Öberg*

Boka in redan nu

Månadsmöte

Tisdag 1 november kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program

Vi får besök av personal från Karlskoga bibliotek som berättar om ljudböcker.

Underhållning

B-O Söderberg

står för den musikaliska delen
den här dagen.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.
Anmälan senast måndag 31 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 Jehrén

Anders Lindbäck

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

Torsdag 24 november är det dags.



Vi ses på restaurang Möckeln, Möckelngymnasiet Mårbackavägen 7, K-huset

Restaurang- och livsmedelsprogrammets elever lagar och serverar oss en tre-rätters middag.

Pris: 120 kr inklusive bordsdryck och kaffe.

Ny tid: Vi samlas kl. 11.30.

När alla bänkat sig och fått önskad dryck serveras förrätten.

OBS! Bindande anmälan senast fredag 18 november till SPFs tel: 073-977 37 06 eller e-post: karlskoga@spfseniorerna.se.

Meddela samtidigt med anmälan om du vill åka med i en bil eller har plats för passagerare i din bil. Buss, linje 2 och 3 passerar Ekeby.

*Ulla Forsling
Ingalill Ericsson*



Fredag 8 november

Följ med oss på bussutflykt till Lerinemuseet eller Värmlands museum i Karlstad.

Pris: 350 kr vilket inkluderar bussresa, entré samt guidad tur på Lerinemuseet.

Väljer du att besöka Värmlands Museum så är priset detsamma exkl guidning.

Bussen hämtar upp vid Bergmästaren kl 09.45, Solbringen kl 10.00 samt Nickkällan kl 10.15.

Innan hemfärd intas lunch, ingår ej i priset.

Beräknad hemkomst ca 15.30.

Anmälan senast 1 november till SPFs exp tel: 073-977 37 06 eller e-post: karlskoga@spfseniorerna.se.

Vi ses 8 november, eller hur!

Varmt välkomna!

Resegruppen

I adventstid – bussutflykt till Lunnedet med Jullunch fredag 2 december

Pris för denna utflykt är **380 kr** och inkluderar bussresan samt lunchen. Vi bjuds först på kall mat serverad på tallrik och därefter varm mat från buffé, kaffe och kaka.

Bussen avgår enligt följande:
Bergmästaren kl 11.45, Solbringen kl 12.00 och Nickkällan kl 12.15.

Anmälan senast 21 november till exp. tel: 073-977 37 06
eller via e-post karlskoga@spfseniorena.se.

Boka in redan nu i era almanackor.



Varmt välkomna önskar *Resegruppen*

Kulturrundan 14 september på Solbringen

Marianne Leijder hälsade trubaduren Roine Lindström från Kumla välkommen till Kulturrundan på Solbringen. SPF är värdar för samtliga Kulturrundor på Solbringen.

Trubaduren inledde med delar av Tove Janssons fina "Höstvisa". Han berättade om sitt arbete som guide i Luossastugan i Dalarna och vi fick passande lyssna på några sånger av Dan Andersson, bl.a. "Gunnar Vägman" med den ursprungliga texten "Gunnar Vandraren". Därefter framförde han kända melodier av Evert Taube, Cornelis Vreeswijk, Stefan Demert, Povel Ramel med flera och berättade intressanta anekdoter om dessa textförfattare.

Vid kaffepausen var det många intressanta samtal. Trubaduren avslutade dagens Kulturrunda, med den sista versen i Tove Janssons "Höstvisa".

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren



Roine Lindström stod för underhållningen denna dag.

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

Omställning till nära vård

Anteckningar från en konferens om Nära vård, Åkerby kursgård den 16 september.

Distriktsordförande Siv Kanon hälsade alla välkomna och informerade om kommande utbildningar. Vice ordförande i distriktet, Kerstin Jönsson, presenterade de två första föredragshållarna Ylva Nilsagård, forskningsledare och Maria Hallberg-Nyman. Den senares forskningsområde handlar om seniorer.

I dagens vård går man mer och mer ifrån sjukhusvård till nära vård. En orsak är att färre ska försörja fler med vård. Kommunerna svarar idag för 30 % av vården. Det är viktigt att få känna delaktighet, kontinuitet och tillgänglighet till vården.

Önskemål om nedskrivna planer för individens vård efterlyses, mer relationer inom vården som t.ex. att fasta kontakter utifrån behov ska styra individens vård istället för att organisationen ska styra den hjälp som ges. Detta skapar en ökad känsla av delaktighet för patient och närstående. Primärvården ska vara navet inom vården, vilket innebär att primär- och specialistvård måste samarbeta.

Nära vård innebär att man kan få vård i sitt eget hem och inte alltid behöver vistas på sjukhus.



Maria Svensson, Nyckelfonden, Maria Hallberg Nyman och Ylva Nilsagård.

Personcentrerad vård innebär självbestämmande och kontroll över de beslut som tas. Den palliativa vården inom kommunen ska vara värdighetsbevarande. Det har tagits fram ett samtalsunderlag för sjuksköterskor som tycker detta är ett svårt område att diskutera.

Förmiddagen fortsatte med information om Nyckelfonden från Marie Svensson. Den är helt privatfinansierad, har ingen koppling till regionen eller kommunerna. Endast 2-3 % av gåvorna dit går till administrativa kostnader. Fonden är lokal för vår region. Den forskning som görs kräver en etisk prövning. Det går att söka pengar inom alla områden inom vården.

Dagens forskning = morgondagens vård.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Öppettider:

Måndag 9-18
Tisdag 9-18
Onsdag 9-18
Torsdag 9-18
Fredag stängt

 **ASSA Saxar**

Ring 0586-583 74

Rörläggarvägen 13, 691 43 Karlskoga



Pensionärs- rabatt

Måndag-torsdag
9-12

Kryssning till Höga Kusten för Seniorer

18 - 20 september

SPF Seniorerna Örebrodistriktet genomförde den 18 – 20 september, en tredagarskryssning till Höga Kusten och Härnösand under ledning av reseledare Lotta Gustafsson.

De 40 deltagarna från Örebrodistriktet fick tillsammans med 1100 andra passagerare se en av världens högsta kustlinje från Viking Line Cinderella och uppleva en unik blandning av skärgård, vild natur och blått hav.



I resan ingick middagsbuffé på utresan, frukost- och skaldjursbuffé dag två och brunch dag tre. Vi valde att äta en tre-rättersmeny i à la carte-restauranten på utresan och samtidigt njuta av den vackra utsikten i Stockholms skärgård.

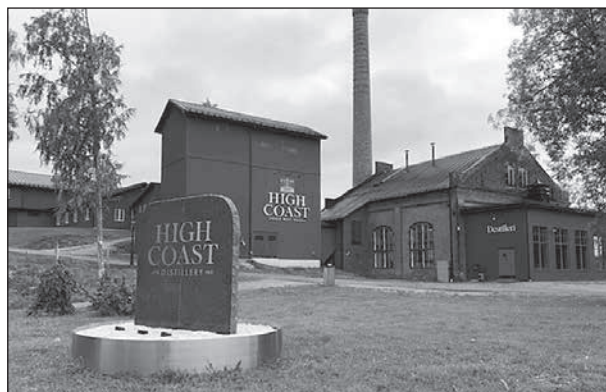
Höga Kusten-guiden Örjan Leek var med ombord och föreläste om Härnösand och Höga Kustens historia. År 2000 upptogs Höga Kusten på Unescos världsarvslista och är en av Sveriges populäraste attraktioner. Världsarvet Höga Kusten har klippor som stupar rakt ner i havet, som är resultatet av världens största landhöjning på hela 800 meter, sedan isen började smälta efter den senaste istiden och den fortgår än i dag. Han berättade även om morgondagens utflykter och inomskärstur. Detta gav en bra förhandsinformation inför de olika utflykterna.

Dag två då fartyget anlände till Härnösand fanns det flera intressanta utflykter att välja bland; Stadsvandring i Härnösand, Hemsö fästning med dess historia och havsutsikt, Högakustenbron, High Coast Whisky Distillery med rundtur och provning, besök på Härnö Gin, surströmmingprovning på Ulvön eller linbana till Skulebergets topp. På kajen väntade ett 15 tal bussar, på att ta deltagarna till de olika förvalda aktiviteter som

valts. Vi hade valt utflykten till ”High Coast Whisky Distillery”, som ligger ca fem mil uppströms Ångermanälven. Med på resan var en mycket kunnig guide, som under hela resan gav oss intressant information om de trakter vi passerade. Han berättade om Ådalen, som en gång i tiden var Träpatronernas förlovade land, med sågverk intill sågverk. Den nästan 50 mil långa Ångermanälven utgjorde livsnerven, framförallt genom flottningen av timmer. Rekordåret 1957 sorterades 23 miljoner stockar vid Sandslås skiljeställe. Numera är flottningen ett minne blott.



Han beskrev utförligt strejken och demonstrationen i Ådalen 1931, då sågverksägarna hämtade strejkbrytare från Stockholm, vilket upprörde arbetarna. Det slutade med att militär inkallades och sköt skarpt mot demonstrationståget och fem personer dödades. Bland dem var det en yngre flicka som stod vid sidan om och tittade på. Vi fick göra ett kort fotostopp vid Ådalsmonumentet i Lunde, som rests till minne av de som föll offer för militärens kulor.



”High Coast Whisky Distillery”, är ett av världens nordligaste whiskydestillerier. Den världskända whiskyn har fem framgångsfaktorer som är klimatet, älven, noggrannheten, råvarorna och faten. En guidad tur gav oss information om destilleriets historia och nuvarande tillverkning, men även skrönor från den gamla flottarepoken längs Ångermanälven. Guiden föreläste om hur whisky tillverkas och vad som krävs för att få kallas whisky.



Vi fick sedan besöka den enorma lagerlokalen med massor av whiskytunnor och även testa två av deras whisky ”Berg” och ”Hav” under ledning av High Coast Whiskys experter. Därefter besökte vi produktionsanläggningen där whiskyn kokas. I denna lokal var det 40 grader varmt i kontrast till lagerlokalen som var betydligt svalare.

År 2017 blev High Coast Whisky utsedd till den bästa svenska whiskyn vid World Whisky Awards. Innan färden gick åter, avnjöts lunch i destilleriets restaurang, där köket bjöd på lokala råvaror.



På återresan stannade bussen till vid den mäktiga Högakustenbron, som är en hängbro över Ångermanälven och ett av Sveriges vackraste byggnadsverk. Bron var vid invigningen 1997 världens nionde längsta hängbro, med sina 1800 meter och är även ett av Sveriges högsta byggnadsverk med bropelare som sträcker sig 180 meter ovan vattenytan. Förebilden är den berömda Golden Gatebron i San Francisco.

Då vi kommit åter till Härnösand, fortsatte resan med fartyget vidare inomskärs norrut, genom världsarvet Höga Kusten, genom Sannasundet, förbi Lungö och Hemsön, Högakustenbron, Storön, Fyren Högbonden invigd 1909, Ulvön som främst är förknippad med surströmmingstillverkning, Mjältön Sveriges högsta ö, 236 m ö h, Skuleskogens nationalpark och Trysundaön.



På kvällen samlades alla deltagare från Örebro-distriktet och åt en gemensam skaldjursbuffé. Vi delade bord bland annat med ett trevligt par från Askersund, vilket ledde till intressanta samtal om föreningsliv och resor. Efter måltiden väntade både underhållning, dansgolv och barer.

Resan bjöd på en behaglig kryssning med god mat, shopping, olika aktiviteter, härliga shower och utflykter med bra guidning.

Text och foto: Monica och Ulf Palmér

Vetgiriga Veteraner 20 september

Denna tisdag i september gästades Vetgiriga Veteraner av Karlskogasonen Dick Hedegård.

Han berättade om papperstidningens väg från förlagen till hur den hamnar i butiksledet.

Dessutom fick vi hans tankar om hur papperstidningens framtid ser ut.

Dick arbetar för Tidsam AB och är distributör i Värnamo varifrån alla tidningsmagasin distribueras ut till butik. Tidsam AB ägs av de stora förlagen Aller, Bonnier, Egmont och Albinsson & Sjöberg och Tidsam distribuerar även deras tidningar. Hos ägarförlagen hittar du våra mest kända tidningar, allt från familjetidningar, skvaller, modemagasin, serietidningar, korsordstidningar till motor- och trädgårdstidningar.

Papperstidningen har stor konkurrens av den digitala tidningen och så kommer det att fortsätta att vara. Papperstidningen kommer så småningom att fasas ut. Det snabba infoflödet på nätet konkurrerar ut den fysiska tidningen. I papperstidningen har du gamla nyheter även om tidningen kommer ut en gång per vecka. Tidningar som står sig i pappersformat bland läsarna är bl a Korsordstidningar, Hus & Hem, Trädgård, Faktatidningar m fl. Där lever nyhetsvärdet längre tid.

Dessutom konkurrerar förlagen med sig själva eftersom man erbjuder prenumeration av samma tidningar som säljs i butik.

Ur ett förlagsperspektiv är en prenumeration kund en bra och trogen kund. Hen har prenumererat x antal nummer på sin tidning och på det sättet gett intäkter till förlaget för ett halvår eller ett år framöver. Köper du ett lösnummer i butiken så är du mer otrogen. Finns inte just din tidning vid ditt köptillfälle så väljer du ytterst sällan en annan tidning. Resultatet för förlaget är alltså en utebliven försäljning. Så det är viktigt att butiken har koll på sina storsäljare och ser till att de alltid finns i tidningshyllan.

Alla tidningar i butik som inte säljs skickas tillbaka till distributören i Värnamo. Där sorteras dom och ev. medskick i tidningen som leksaker, miniböcker eller annat bipackat plockas bort. Därefter går tidningarna till pappersåtervinning och blir så småningom till nya tidningar.

Dick saade om att, inom loppet av 3-5 år, så finns kanske inte de tre morgon/kvällstidningarna, Aftonbladet, Expressen och Kvällsposten. Vilka kommer att överleva? Slås några samman?



Eva Öberg tackar Dick Hedegård, tidigare kollega i yrkeslivet, med en blomma.

En glad överraskning var de ca 150 tidningar av olika slag som Dick hade med sig och delade ut gratis till åhörarna. Det tackar vi extra för.

Nu får vi se om vi får uppleva att den digitala tidningen är den som tar över helt från papperstidningen. Den som lever får se.

Text: Eva Öberg

Foto: Jan Sjögren

**Länsförsäkringar
Fastighetsförmedling**

**Välkommen att anlita
Karlskogas största mäklare!**



0586-74 00 00

Centralplan 3 Karlskoga
karlskoga@lansfast.se

lansfast.se/Karlskoga

Möckeln Runt 23 september - ingick i SPFs projekt "att motverka ofrivillig ensamhet hos äldre"

Vi var 46 personer som anträdde bussen för en utflykt runt Möckeln. På turen fick vi se ett axplock av vad som är på gång runt om Möckeln. Ronnie Erhard, moderat politiker från samhällsbyggnadsnämnden och två av hans medarbetare, gav tillsammans med reseledaren Britt Strinnholm information under resan.



Vid Sandviksbadet planeras det åter för camping och området är inte aktuellt för annan bebyggelse. Det finns också ett behov av en bättre cirkulationsplats vid Valåsen/Moelvans sågverk. Britt berättade att vår stad år 1632 startade i detta område med ett sågverk, två kvarnar och två stångjärnshammare. Vid golfbanan, där området gått från fritidshus till permanentboende, är hundra nya villatomter på gång.

Resan gick vidare mot Degerfors och det gavs information om Nobelbanan och kommunens förhoppningar runt denna.



I Kulturcentrum Berget, i Degerfors, intogs fika i "Veboa" och Gittan Pettersson berättade om verksamheten.

På återresan mot Karlskoga berättade Britt Strinnholm att Degerfors placering beror på att det här fanns ett vattenfall som var värdefullt för järnhanteringen. Vägen tillbaka till Karlsko-

ga gick via den planerade nybyggnationen vid Storängstorp där vi fick en guidad tur. Nästa stopp var vid Näset och nya småbåtshamnen. Den ska förbli allmän, då inga bostäder planeras där. Våra guider och chaufför fick applåder för en trevlig resa.

Text: **Eva Sandström**

Foto: **Jan Sjögren**

Hört i bussen;

Från stoppet vid Sandviksbadet;

"En fick gå görlångt, flere 100 meter, innan då blev djupt nog så en kunne simma. Nu ä en för gammel för å bade i sjön".

Från stoppet vid Valåshagen;

"Hit cykla vi te våran lilla sommerstuge varje helg. Nu har de byggt huller om buller för å ha sjöutsikt. Hä köster allt och högt uppe på höjda där dä blåser mest, där vill de rike bo. Blir dä halt kan de ju varken ta sig opp eller nerför backen (Dammängen)."

"Skönt att de inte får bygge här på gårdera runt Labbsand. Här har ja vare på mange fester å bröllop å tänk dä fanns till å mä en litta dansbana. Dä va tider dä!"

Från Berget;

"Va bra ho berätta (Gittan). Va de fick kämpe å gno förr, å va ongar di hadde! Å tätt bodde di och så lyhört det måste ha vatt. En har et allt bra nu!"

"Så fint de hadde duka mä gammel servis å handbroderede duker. Så mange timmars jobb å tänk om ja spiller. Gött brö va dä mä å mycke å titta på i take å på väggera. Te Berge vill ja åke igen."

Från gamla småbåtshamnen;

"Dä blir nog inte så dumt nere vid gamle småbåtshamna heller. Först vänner de tet, sen rätter de te och så blir det riktig bra te slut. Di där som riter å planerer har gjort dä bra, dä får en säje."

Sammanfattning;

"Dä va den bäste resa ja gjort på flere år. Tack ska ni ha!"

"Ja har aldri sett så mycke som ida när jag fick sitte längst fram i bussa, Vilken glädje!"

Sammanställt av **Britt Strinnholm**

Ska vi ha fisk till middag i dag?

Ofta hörs nu rapporter om det sviktande fiskebeståndet i Östersjön och längs östersjökusten. Ett allvarligt problem och i synnerhet betonas hur tillgången på strömming har minskat.

Vid ett besök för några år sen på Höga Kusten och i trakten av Skeppsmalen, Skags Udde och Ullånger fick jag anledning att begrunda lite fiskehistoria. Här kommer några glimtar.

De flesta av Ångermanlands fiskelägen kom att byggas upp av fiskare söderifrån, de så kallade gävlefiskarna. De kom att spela stor roll under 300 år. År 1557 hade dessa fiskare fått ensamrätt på fisket längs norrlandskusten mot att de, som skatt, levererade var tionde tunna till staten. Men 1776 drogs privilegiet in och konkurrensen med de lokala fiskarna blev stor. Gävlefiskarna slutade att dra norrut. Den rikliga tillgången på strömming gjorde att fiskelägen byggdes ut liksom kokhus och sjöbodas. Industrisamhället växte fram och transportmöjligheterna blev bättre.

Vid årets surströmmingspremiär visar det sig att det är väldigt ont om den produkten, priset blir högt och burkarna ransoneras.

Surströmmingsindustrin förknippas som bekant med Höga Kusten och speciellt med Ulvön.

Världens första surströmmingsmuseum byggdes vid Skeppsmalen 2004. Allehanda fiskeredskap och båtmodeller visas där. Och ett bildspel visar hur fiskarlivet tedde sig. Carl von Linné hade en lång utläggning om surströmming och hur det kokades soppa på surströmming och rovor, en allt för lång historia för att återge här.

Författaren Lubbe Nordström, han med "Lort-sverige", var som ung fiskardräng i Ulvöhamn i början på 1900-talet. Han beskrev senare att "husbondens surströmmingsbyxor, som han använde vid



Skags udde.

inläggningen, de stod i ett hörn av sjöboden för sig själva, som om de voro av plåt. Så impregnerade av saltlake voro de, efter Gud vet hur många år".

Det finns många intressanta dokument bevarade på Ulvö Museum. Det var på Ulvöarna man kom på sättet att förpacka surströmming i plåtburkar med handlödda lock som tålde transport ut i landet.

Efter 1890 blev Ulvöhamn surströmmingens Mecka. Numer tillverkas inte surströmming i industriell skala på Ulvön. Det sista stora salteriet lades ner 1983. På Ulvö museum berättas om hur fiskesamhället växte fram, om redskap och procedurer för saltning. Det berättas även om båtbyggeri och lotsväsendet och även om turismens framväxt.

Man må beakta att fortfarande 1950 fångade man 300 ton strömming varje år längs norrlandskusten. Något för fiskerimyndigheten att begrunda.

Frågan kvarstår – **Kan vi ha fisk till middag idag?**

Text och foto: Siv Anderson

Amaryllis Blomsterhandel Karlskoga

**Vi gör alla slags binderier
Vi levererar även blommor
Kunskap - kvalitet - service
Stort utbud**



Öppet: Måndag-Fredag 10-18, Lördag 10-14, Söndag stängt.
Bergsmansgatan 15, 691 31 Karlskoga • 0586-305 28

En varning

En medlem i SPF Seniorerna Karlskoga kontaktade oss och berättade att hen blivit uppringd av en man som sedan visade sig vara en bedragare. Saken polianmälades samt banken kontaktades. Från banken blev svaret i detta ärende följande; *Banken ansåg att personen i fråga handlat oaktsamt och därför utgick ingen ersättning från banken.*

Till er alla – lita inte på någon som ringer som du inte känner. Lämna aldrig någonsin ut koder eller bekräfta med BankID.

Se nedan prejudikat från Högsta Domstolen i ett liknande fall.

Prejudikat - BankID-bedrägeriet -

Mål: T 4623-21 - Beslutsdatum 2022-06-21

”En konsument lämnade till följd av ett bedrägeri ut koden till sitt BankID och svars-koder från sin bankdosa. Agerandet möjliggjorde flera transaktioner från konsumentens konto. Omständigheterna har ansetts vara sådana att konsumentens handlande var grovt oaktsamt men inte särskilt klandervärt. Banken skall därför i allt väsentligt återställa kontot till den ställning det hade haft om transaktionerna inte hade genomförts.”

Du kan läsa mer på Högsta Domstolens hemsida – gå in på;

www.domstol.se

Välj: Hitta Domstol – Högsta Domstolen –

Prejudikat – sök på T 4623-21 – ärendet kommer upp.

Siv Kanon



*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

**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.

BodaBorg-tåget torsdag 29 och fredag 30 september



Tåget rullar fram nere vid Näset med resenärer som ser fram emot kaffe vid Pumphuset.

I SPFs projekt att ”motverka ofrivillig ensamhet hos äldre” hade vi planerat in tågutflykter med ”BodaBorgExpressen”. Dessa gick av stapeln under torsdag 29 och fredag 30 september. Samordnare av dessa tågresor var SPFs Marianne Leijder och Valter Jehrn.

Torsdagens utflykt startade vid Solbringan där ett 15-tal förväntansfulla resenärer väntade. Turen gick via Grönfeltsudden ner till Näset och Pumphuset. Under tiden som resenärerna intog gott kaffe och bröd åkte tåget till Bergmästaren och hämtade nästa grupp av åksugna. Destinationen var Pumphuset även för dom.

Vid fikat var stämningen hög. Det pratades gamla minnen, många glada skratt hördes och positiva kommentarer kring tågresan.

Efter fikapausen ”tuffade” tåget hem med resenärerna till Solbringan resp Bergmästaren.



Fredag var det dags igen. Då utgick tåget från Nickkällan där ett 15-tal resugna väntade och stämningen var hög inför stundande utflykt. Vid Pumphuset möttes de av Siv Kanon och under-tecknad som vinkade alla välkomna. Kaffe med

dopp väntade. Under tiden tog sig tåget upp till Söderkyrkan för att hämta ytterligare några resenärer som ville ha en åktur och en god kopp kaffe med bröd i trevlig gemenskap.

Även denna dag var det många olika samtalsämnen som diskuterades, både under tågresan och vid kaffet.

Samtliga tågresenärer var nöjda, glada och uppskattade tågturen tur och retur Pumphuset.

Ett stort tack till arrangörerna.

Man fick också möjlighet att beskåda statyn av Agneta Andersson, Karlskogas kanotist och OS-medaljör.



Lite fakta kring Pumphuset

Det första byggdes 1905, numera rivet, och var mindre än det nuvarande som byggdes 1915. Vattnet pumpades från Lokaådern till det lilla pumphuset och därifrån vidare till det större pumphuset, dvs den byggnad där caféet ligger. Därefter pumpades vattnet vidare till vattentornet som fanns på Rävåskullen för vidare transport ut till kunderna.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Modevisning 4 september på Solbringan – höstens dammode från MH Modehus

Vilken härlig tisdagseftermiddag i modets tecken! Marianne Leijder hälsade en stor skara modeintresserade damer, och även en och annan herre, välkomna till dagens mannekänguppvisning. Vi var ca 100 nyfikna som ville se höstens mode från MH Modehus. Det var trångt kring borden men alla ”knödde” ihop sig efter bästa förmåga. Hög trivselfaktor.

Modehusets ägare Marianna Lundgren, som var konferencier, hade tagit med sig fem damer som stod för visningen av Modehusets höstkollektion. Även två av SPF:s funktionärer var mannekänger, Marianne och Gunilla. Marianna beskrev utförligt urvalet av plaggen, färgerna för hösten och plaggens funktion.



Vad fick vi då se?

Jo, ett varierat utbud av jackor, långbyxor, tröjor, blusar, tunikor, kjolar och klänningar. Även smycken och väskor, både i äkta skinn och fuskskinn, fanns med. Vi fick klämma och känna på plaggens kvalitet, kommentera och tycka till vid borden. Vilken lycka för alla modesugna damer.



Efter visningen överlämnade Marianne Leijder en blomma till Marianna och till samtliga modeller samt tackade för dagens fina modevisning. Varma applåder följde på det.

Eva Öberg informerade om höstens kommande program. Samtliga gäster fick även den informationen på ett utskrivet programblad vid entrén. Höstens alla aktiviteter med information samlade på ett blad.

Därefter serverades kaffe med smörgås, vilket var väldigt uppskattat. Dessutom sedvanligt lotteri samt vinst på inträdesbiljetten.



Det här var ett otroligt uppskattat arrangemang av Marianne Leijder, ansvarig för SPF:s Månadsmöten. Nu hoppas vi verkligen på *fortsättning följer* dvs en modevisning våren 2023. Vi vill naturligtvis veta hur vi skall klä oss i vår.

Tack Marianne!

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Trafik och säkerhet (Per Aspeli)

Lagar och regler kring däck och däckbyte mm



- 1 oktober – 15 april: Dubbdäck får användas.
 - 1 december – 31 mars: Krav på vinterdäck, om det är vinterväglag.
- Bredd 205 mm, Höjd 55 mm, Diameter 16 tum.
R = radial, fälgens storlek i tum.

Vinterdäck ska ha 0,2 – 0,3 högre däcktryck än sommardäck. Mönsterdjupet ska vara minst 3 mm på vinterdäck (personbil, lätt lastbil och bussar med totalvikt av högst 3,5 ton).

När mönsterdjupet på ett däck är under 5 mm försämras väggreppet märkbart.

Hur räknar jag ut bromssträckan och stoppsträckan ??

Bromssträckan: Hastigheten delat på tio – upphöjt till två – delat på två. $(v/10)^2 / 2$,
Exempel 30 km/h: $((30/10)^2) / 2 = 4,5$ m. 90 km/h: $((90/10)^2) / 2 = 40,5$ m.

Stoppsträckan = reaktionstid (2 sekunder) + bromssträckan. Reaktionssträcka = stryk sista siffran i hastigheten, multiplicera med reaktionstiden 2 och multiplicera med 3.
Exempel 90 km/h: $(9 * 2) * 3 = 54$ m. Stoppsträckan blir då $54 + 40,5 = 94,5$ m.

Bilens belysning

Vanligast är att halvljus och parkeringsljus kombineras. Däremot är det förbjudet att kombinera halvljus med dimljus, varselljus, extraljus. Likaså dimljus med varselljus. Du behöver inte blända av för gående.

Blinkers sitter i regel, bak, fram och på sidan av bilen. De ska användas när du ska: Svänga höger eller vänster, byta körfält, vända runt, starta från vägkanten och i övrigt flytta fordonet i sidled på ett märkbart sätt.

