

Månadsmytt

SPF
SENIORERNA

Karlskoga

Nr 5 – Augusti 2022

Årgång 38

Välkommen till augustinumret!



Jaqueline, Picassos hustru, tänk att hon står staty i Kristinehamns skärgård. Foto: Jan Sjögren

Nu ses vi igen! När träffar vi dig? Läs om våra aktiviteter på sidorna 4 och 5.

**SPF 45 år!
Allan Hede fortsätter
berätta på sidorna 10-12.**

**Sommarens reseskildringar:
Är du nyfiken, läs på
sidorna 6-9 och 14-16.**

**SPA-resa till Estland
21-27 september
Läs mer på sidan 20.**

Information

**Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt är fredag 2 september kl. 16.00.
Distribution fredagen 30 september.**

Månadsnytt nr 5

Vi, i den nygamla redaktionen, har nu försökt att sätta ihop augustinumret av Månadsnytt utan vår mentor och klippa Birgitta Hede. Vi hoppas att ni känner igen er i tidningen och att ni kommer att få en stimulerande och intressant läsning.

För oss är det en spännande utmaning att försöka axla manteln efter Birgittas 11 år som redaktör för Månadsnytt. Vi lovar att försöka göra vårt allra bästa.

Trevlig läsning önskar vi er.

Siv, Eva, Eva och Jan i redaktionen

Nya medlemmar. Varmt välkomna är ni!

Bibbi Allenbrandt, Östra Mörkviken 9
Christel Björk, Hedgatan 25 D
Birgitta Emilsson, Näckrosvägen 14
Eva-Lena Gruvberger, Bricketorp 124
Per-Erik Johansson, Maskullsvägen 27
Elisabeth Lindfors, Hindersgatan 6
Siv Netz, Sunnavägen 20
Christina Norén, Pärkgatan 10
Kristina Norberg, Norråsvägen 8
Per-Olof Pernefalk, Gärdesgatan 1 A
Kristina Ström Lekberg, Björnbärsvägen 2
Kate Stålenmark, Salemsvägen 3 C
Elisabeth Svantesson, Västra Nobelvägen 9
Agneta Vange, Länsmansgatan 11

810 medlemmar var vi i juni 2022

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

Ny mailadress

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

Expeditionen

SPFs expedition har öppnat igen efter semesterstängningen. Vi finns där måndagar och torsdagar kl. 10 -12.

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.
mnytt.spfkg@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:
Föreningens kassör:
Föreningens hemsida:
Webbansvarig:
Föreningens Bankgiro:
Tryckning:

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.spfseniorerna.se/karlskoga
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 Månadsnytt i er hand är det inte många dagar kvar innan vi har val i Sverige. Det är i en demokrati tänkt att riksdagen skall vara sammansatt som befolkningen i landet.

Så är inte fallet i Sverige och det kommer inte vara så efter valet. Det vet vi redan nu när kandidaterna är presenterade.

Det är inte många valbara personer över 65 som är presenterade. 11 personer, 3,2 procent. Valmanskårens 65 åringar och uppåt är närmare 28 procent. Det skulle innebära 98 riksdagsledamöter 65 år och däröver. Som en konsekvens av att endast 3,2 procent är valbara blir det samtidigt att andra åldersgrupper är överrepresenterade.

Vad kan det få för följder för oss pensionärer? I bästa fall inga alls. Vi kan bli riktigt överraskade. Då litar vi fullt på att man i de andra åldersgrupperna ändå ser till att våra frågor som tex ålderism kommer att lösas på ett sätt så att vi inte diskrimineras.

Inom vården där sjukvårdslagen gäller skall alla behandlas lika. Det innebär t ex att kallelse till screeningen gällande bröstcancer, livmoderhalscancer, tjock-och ändtarmscancer och bukaortaneurysm (förstoring av bukaortan) ändras så att den inte slutar vid 74 års ålder. Varför sluta med screening vid 74 års ålder för kvinnor när risken för att drabbas av bröstcancer då, absolut inte har upphört, eller inte ens har minskat. Screening ska gälla i alla åldrar.

Då upphör inte assistenthjälp vid 65 år. Då begär man inte att i ett förhållande ska den ganska friska pensionären omhänderta den sjuka partnern i lång väntan på att annat omhändertagande blir tillgängligt. Då har vi pensionärer samma skatt som de som förvärvsarbetar. Då får vi i rimlig tid tillgång till anpassat boende. Vid en ny pandemi, måtte det inte hända, får boende på äldreboenden antingen bli mottagna på sjukhus för att erhålla syrgas vid behov, något som ofta nekades vid den pandemi som ännu inte helt avstannat. Eller så har man förberett att syrgas kan fås på äldreboende liksom att personalen där kan sätta in dropp.

Ovanstående är alltså krav på allas likabehandling som redan enligt lag borde gälla.

Sedan har vi äldre också andra önskemål. Tandvård ska likställas med övrig vård. Vetenskapen har påvisat att dålig munhälsa ofta leder till hjärt-

problem. Kan vi pensionärer få ekonomisk hjälp med tandvård kan det minska hjärtvården som är mycket dyrare. Ett vinn-vinn koncept.

När man läser vad jag skrivit undrar nog många om jag tror att det är julafton. En del tycker nog att jag verkar gnällig. Faktum är att glada, nöjda och trygga pensionärer kostar bevisligen mindre. Vi är alla pensionärer eller blivande pensionärer. Ni som inte är där än, det går mycket snabbare än man tror.

Ett glädjande besked . . .

Men nu till det som redan överraskat oss. Det kom ett glatt besked från Socialstyrelsen som svar på vår ansökan. Vi beviljades medel för att bekämpa ensamhet bland äldre. Planeringen har varit i full gång. Det kommer att genomföras tre kortare resor för äldre ensamma. En resa till Kristinehamn och Picassostatyn vid Vålösund kaffe med dopp. Dessutom en resa till Kvarntorpshögen. Bussen kör ända upp. Där bjuds på kaffe med dopp. Den sista resan blir runt Möckeln med stopp i Degerfors på Berget för kaffe. Fem tårtkalas utomhus med underhållning. Besök på Alfred Nobels museum. Kort resa med lilla turisttåget från Boda Borg plus fika. Äta tillsammans. Vi kommer att ses och ha trevligt tillsammans.

. . . och ett sorgesamt besked

SPF seniorerna Karlskoga har mottagit det sorgliga beskedet att vår mycket uppskattade medarbetare och medlem Christer Lasson inte längre finns bland oss.

Christer startade upp SPF:s Hemsida och höll den genom åren uppdaterad på ett utmärkt sätt. Han lämnade över ansvaret för Hemsidan under maj månad till Ulf Palmér.

Det är med stor saknad men med stor tacksamhet vi minns Christer.

Siv Kanon

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



Evenemang i september

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

Tisdag 6 september	Månadsmöte kl 14.30 på Solbringan - på programmet: Musik och underhållning, lotteri och kaffe som alltid. Se notis.
Torsdag 8 september	Vinprovning kl 17.00 på Träffen, Hotellgatan 10. Begränsat antal. Se notis.
Tisdag 20 september	Vetgiriga Veteraner kl 14.30 på Solbringan. Föredrag samt sedvanligt kaffe och lotteri. Se notis.
Måndag 29 augusti, 12 och 26 september	Handarbetsgruppen (tidigare Stickcafé) kl 14-16 på Träffen. Hotellgatan 10, ingen föranmälan, samordnare Inger Blomkvist.
Tisdag 27 september	Äta bör man och gärna tillsammans. Se notis.
Varje Måndag kl 14.00	Sittgympa på Solbringan med Britt Strinnholm.
Varje Onsdag kl 14.30	Sittgympa på Nickkällan med Britt Strinnholm.

SPF Karlskoga inbjuder till dryckesprovning "Introduktion till vin"

torsdag 8 september kl 17.00 på lokal Träffen, Hotellgatan 10.

Anmälan senast 1 september kl 11.30 via mail (helst) till karlskoga@spfseniorerna.se eller tel. 073-977 37 06. Märk mailet "Vinprovning" samt namn och tel.nr.

Kostnad ca 125 kr per person.



Först till kvarn gäller!

Om övertäckning sker, så genomförs fler sittningar.

Varmt Välkomna!

Boka in redan nu

Månadsmöte

Tisdag 6 september kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program

Gunnar Svensson underhåller med sin saxofon.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro. Anmälan senast måndag 5 september 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 20 september kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program

Dick Hedegård, Karlskogason och distribunalchef för Tidsam, berättar om tidningens väg från utgivarförlag via distribution ut till butiksled till att vi har en tidning i vår hand. Hur går det till och hur ser utvecklingen ut för papperstidningen i framtiden?

Tidsam omsätter i konsumentledet ca 1 miljard kronor och man distribuerar 1 800 tidningstitlar som säljs via ca 5 000 återförsäljare runt om i landet.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro. Anmälan senast måndag 19 september kl. 11.30 till exp. tel. 073-977 37 06 eller e-post karlskoga@spfseniorerna.se.

Välkomna till en intressant eftermiddag!

*Gunnel Ringman
Eva Öberg*

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

Välkommen till **Restaurang Hugo**, vårt favoritställe, tisdag 27 september kl 13.00. Adressen är Baggängsvägen 33.



Två "Dagens" (kött eller fisk) eller Vecans pasta, smör, bröd, riklig salladsbuffé, måltidsdryck och kaffe. Seniorpris 95 kr.

Dessutom finns nu Dagens sallad för 105 kr.

Gärna anmälan (inte bindande) senast måndag 26 september till expeditionen, tel 073-977 37 06 eller e-post karlskoga@spfseniorerna.se.

Anmäl om du vill åka med i en bil eller har plats för passagerare i din bil. Buss går också, Linje 2 har hållplats Baggängsvägen (13 minuter från busstationen).

*Ulla Forsling
Ingalill Ericsson*

Försommarresa till Helsingborg, Öresund och Ven 29-31 maj

29 maj

Solen sken när vi startade vår resa söderut . . . vi fem från Karlskoga var så nöjda med att bli hämtade i Karlskoga. Totalt var vi 36 personer med på resan. Vår guide var Lars Sköld tillsammans med Lotta Gustafsson. Efter en välsmakande kaffepaus vid Stora Hammarsundet, så fortsatte vi söderöver. Lunchen intogs på Hotell Vätterleden.



Så är vi äntligen på rull söderöver.

I Huskvarna besökte vi Fabriksmuseet med många intressanta ting som gjorts i fabriken, allt från vapen till symaskiner, cyklar, kylskåp mm. Eftermiddagens kaffepaus blev vid Sjöboda vid Lagan. Eftersom det var Mors dag så bjöds alla på ett glas vitt vin och en god Plopp. Vi ankom till Grand Hotell i Helsingborg senare på eftermiddagen och middagen intogs på Clarion hotell Sea U som låg intill vattnet.



Fabriksmuseet i Huskvarna.

30 maj

Efter en god nattsömn, så fick vi en väl tilltagen frukost. Därefter började resan mot Landskrona, för att därifrån ta oss med båt över till Ven. Väderleksrapporten hotade med regn, men även denna dag så sken solen på oss.



Så vacker vy över hamnen på Ven.

På Ven blev vi transporterade med traktor och vagn som skakade om oss rejält på de smala vägarna och ibland skrapade vagnen bort en del av lövverket i häckarna och detta bjöd på många glada skratt. Vi besökte kyrkan Sankt Ibb med underbar utsikt över Backafall.

Vi tog oss ner till piren och hade utsikt över vattnet och högt över oss såg vi kyrkan som vi nyss besökt.



St Ibb's kyrka.

Färden fortsatte till Nämndemansgården, Hvens Hembygdsgård, där vi fick guidning. Lunchen intogs vid Gamlegårds lada. Den skakiga färden fortsatte till Tycho Brahe-museet, där vi också blev guidade av en väl insatt och kunnig person i ämnet.

Tyvärr så kom då regnet som meteorologerna hotat oss med, så det blev en skyndsamt sorti tillbaka till vagnen och då var vi glada att vagnen var täckt, men innan vi kom fram till färjeläget så kom det ett skyfall som slog igenom taket, så vi fick sitta med paraply för att inte bli alltför blöta i alla fall några av oss . . . och detta bjöd på många skratt.

Väl framme vid färjeläget så köade vi tillsammans flera hundra, som också ville tillbaka till fastlandet när regnet kom. Middagen intogs på egen hand.



Tycho Brahe, astronom, astrolog och alkemist, statyn placerad 1946 på platsen för det forna Uraniborg. Konstnär Ivar Johnsson.

31 maj

Efter frukosten styrde bussen oss till Sofiero, som har en 15 hektar stor trädgård och ligger omkring fem kilometer norr om Helsingborg. Sofiero har otroligt många Rhododendron. I parken lär finnas cirka 10 000 buskar av 300 olika arter och lika många hybrider.

Även här guidades vi av en kille som hade en bra och distinkt röst som hördes av alla. Lunchen avnjöts i restaurangen bakom slottsbyggnaden. Eftermiddagen var till eget förfogande, då vissa av oss turade till Helsingör, där vi antingen åt en bit mat eller som vissa tog en räksmörgås på båten när dom turade.



Sofiero slott.

1 juni

Den sista frukosten njöt vi lite extra av, innan vi checkade ut och satte oss i bussen som kördes av Carl-Magnus, som med säker hand rattade oss norröver. Första stoppet blev i Varberg nere vid hamnen där kaffet smakade så gott.



Här beundras utsikten.

Vi fortsatte mot Göteborg, där vi fick se den imponerande utsikten vid Masthuggskyrkan.

Lunchbuffén serverades i restaurangen på Hotell Opalen. Utanför Mariestad blev det fikapaus och sedan bar det av norrut för sista sträckan hem. Några släpptes av i Laxå, Kumla, Hallsberg och Örebro.

Vi Karlskogabor kom hem på kvällen nöjda och glada, efter en mycket trevlig och välplanerad resa tillsammans med många andra glada pensionärer. Vi ser fram mot fler liknande resor tillsammans med Örebrosektionen och med förhoppningar att fler Karlskogabor sluter upp framöver.

Tack för att vi fick följa med!

Lise-Lotte och Göran Jansson
Karlskoga

Utflykt till Kinnekulle 13 maj

Fredagen den 13 maj var verkligen ingen otursdag. Vackert väder (men lite kyligt) och fina upplevelser. Den fina informationen om turen i Månadsnytt hade lockat många och vi var 50 personer i bussen.

Vår reseledare Britt Strinnholm berättade en hel del för oss under resan, bland annat om vår medeltida historia, en mycket bra introduktion inför vår första paus. Det var i Husaby, där vi kunde besöka den medeltida kyrkan. De som orkade gå lite längre besökte också Husaby källa där Olof Skötkonung döptes. Om det var exakt år 1008 är osäkert, men han var den förste sveakungen som



Husaby kyrka har anor från 1200-talet. Man går här inne med en viss vördnad i stegen.



Förmiddagen var kylig och blåsig, men här njuter Siv Kanon och jag av pausen vid Husaby kyrka. Foto: Monica Svensson

kristnades. Här tog vi också en kaffepaus med fin utsikt över slätten.

Färden gick vidare till naturreservatet Munkängarna. Där fick vi gott om tid för en vandring i grönskan och blomprakten. Den här trakten är mest berömd för de stora bestånden av ramslök. Den hade inte kommit igång riktigt med blomningen. Vi som gick sakta och inte så långt fick nöja oss med att se knopparna. Britt vandrade iväg längre och hittade fina bestånd med utslagna blommor.

Det fanns rikligt av en växt som flera av oss undrade vad det kunde vara. Det var svårbedömt om den var i knopp eller överblommad. Jag som skriver detta har ett slitet exemplar av "Svenska växter" från 1952. Där hittade jag blomman, och den heter Skogsbingel. Den har mycket oansenliga blommor (överblommad), men var ändå fin att se på med sitt yppigt grönskande bladverk.

Gulsippan var däremot lätt att känna igen och den fanns i stora mängder, lyste som små solar. Se färgbilder från Munkängarna på nästa sida.

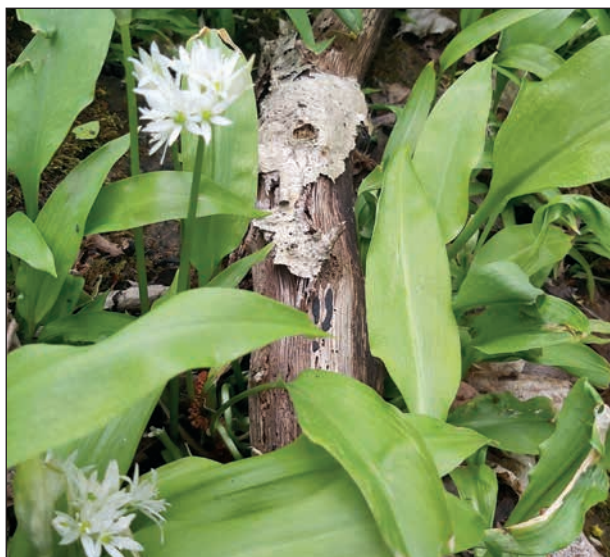
Lunchen på Kinnekullegården levde verkligen upp till sitt rykte.

Vi hann också med en sväng till ett imponerande stort kalkbrott, naturligtvis nedlagt nu. Dagens sista stopp var hantverksbyn Falkängen, en rofylld plats där det just nu var glest med besökare men idoga hantverkare hade ändå öppet i ateljéer och bodar.



Gamla arbetarbostäder har fått nytt liv genom hantverksbyn. Foto från internet

Det var en fin dag med många upplevelser. Färgbilderna på nästa sida visar tydligt vad som var utflyktens höjdpunkt för min del. Andra minns kanske mer av något annat.



Vi var lite tidigt ute för Ramslöken, men den hade ändå börjat blomma. Foto: Britt Strinnholm



Gulsippan ser man ofta som tvillingar och ibland t.o.m. trillingar som här.



Skogsbingel (Mercurialis perennis) växte rikligt på Munkängarna. Vi kände inte igen den, eftersom den nog inte finns hos oss. T.h. en tecknad bild i floran Svenska växter.



En underbar Vitsippsbacke. Foto: Birgitta Hultman



Vitsippa, Gulsippa, Vårärt (släkt med Gökärt men större och med starkt rödlila färg) och Skogsbingel (längst ner t.h.) gav oss en underbar vandring i naturreservatet Munkängarna.

Och vad beror då denna fantastiska rikedom på? Jo, det finns en riktigt gedigen underliggande orsak, den kalkhaltiga berggrunden.

*Text och foto: **Birgitta Hede**
(Övriga fotografier nämns vid resp. bild)*

SPF Seniorerna Karlskoga 45 år

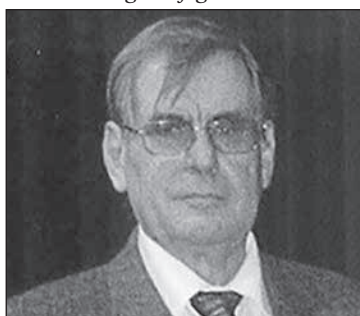
Del 5: 2007-2013

Tidigare har jag berättat om SPF:s historia 1977-2006. Nu vill jag berätta om SPF under åren 2007-2013, när jag och Kajsa Werner var ordförande.

Motvilligt tillträdde jag som ordförande vid årsmötet 2007. Tre år blev jag kvar som ordförande och i efterhand upplevde jag de här tre åren som intressanta och spännande.



Styrelsen 2009 från vänster Per-Olov Backman, Britt-Marie Danielsson, Börje Persson, undertecknad, Kjell Selander, Kajsa Werner, Lillebil Sucksdorff och Gunnar Nordström. Tidigare två mycket viktiga medlemmar i styrelsen 2007 och 2008 var Inge Liljegren och Gun Ander (se bilder nedan).



Jag hade stort stöd av styrelsen och dess medlemmar som ansvarade för olika områden. **Inge Liljegren** var en fantastisk vice ordförande som kunde det mesta om SPF:s verksamhet. Han svarade för Månadsmötena, som utöver information till medlemmarna innehöll intressanta och viktiga föredrag med efterföljande underhållning och gemytlig samvaro med kaffe och dopp. I maj varje år anordnade han en uppskattad utflykt till Ånnaboda. Vidare anordnade han fester av olika slag, ofta med dans. Knutsfesterna i januari på Solbringan var en sådan mycket uppskattad fest med dans. Funktionärsträffarna var ytterligare en av de föreningsaktiviteter som Inge anordnade. Han lämnade styrelsen vid årsmötet 2009.

Min fru Birgitta kunde inte fortsätta som sekreterare i föreningen då jag blev ordförande. Hon blev då med i redaktionen för Månadsnytt och från 2011 dess redaktör. **Ulla Averås** återkom som sekreterare ett år, ett villkor för att jag skulle bli ordförande. Ulla efterträddes av Kajsa Werner som sekreterare och 2010 blev Kajsa ordförande. Ulla och hennes man Jan-Erik höll flera uppskattade föredrag i Vetgiriga om resor de hade gjort runt om i världen, bl.a. i Sydamerika och Australien. Jan-Erik var även föreningens fotograf i många år och en tid redaktör för Månadsnytt när Bengt Aldén slutade med kort varsel.

Gun Ander var mycket aktiv i styrelsen med stort engagemang. Hon var SPF:s representant i KPR, en uppgift som hon skötte väl. 2009 lämnade hon Karlskoga och flyttade hem till sin födelsestad Linköping.

Britt-Marie Danielsson blev ny ledamot i KPR, där hon gjorde en stor insats och lyckades få kommunen att lyssna på hennes viktiga inlägg. Hennes rapporter från KPR-mötena i Månadsnytt var föredömliga. Britt-Marie åtog sig även att svara för den nya verksamhetsgrenen 80+ som hade en verksamhet anpassad för våra allra äldsta medlemmar. Första mötet i 80+ den 17 april 2008 med överläkare Nanika von Hofsten som föredragshållare lockade över 190 deltagare.

Gunnar Nordström var föreningens kassör sedan många år, vilket han skötte med den äran. Dessutom var han en skarp kritiker av distriktets verksamhet och dess eviga strävan efter mer pengar för sin verksamhet. Gunnar meddelade i slutet av 2009 att han ville avgå som kassör, vilket gav oss stora bekymmer att hitta en efterträdare. Ett tips från Börje och Karin Persson om **Leila Raudsaar** som en mycket lämplig efterträdare mottogs med stor tacksamhet. I henne fick föreningen inte bara en professionell kassör utan även en viktig styrelsemedlem gällande alla andra föreningsfrågor.

Lillebil Sucksdorff svarade för expeditionen. Tillsammans med övriga på expeditionen gav hon

medlemmarna god service i olika frågor var och viktig för att föreningen skulle fungera bra.

Kjell Selander var ny i styrelsen 2008 med ansvar för Vetgiriga. Han blev med tiden mycket uppskattad för sin insats även i andra föreningsfrågor. 2009 blev han vice ordförande för föreningen och ansvarig för både Vetgiriga och Månadsmötena samt invald i distriktsstyrelsen, där han också gjorde en framträdande insats. För Kajsa blev han ett mycket viktigt stöd som vice ordförande. Det blev en bra balans mellan de båda mötestyperna med intressanta föredrag i båda. Kjell var en stor filmentusiast och startade en ny verksamhet i föreningen, seniorbio med många intressanta filmer.

Med på styrelsebilden finns också Per-Olov Backman och Börje Persson som förde med sig värdefulla erfarenheter från andra föreningar och verksamheter.

Vid årsmötet 2010 tog **Kajsa Werner** över ordförandeskapet. Nya ordinarie ledamöter i styrelsen blev då Inga-Lill Blomberg, Jan-Olof Forsling och Birgitta Hede, som återinträdde som sekreterare ett år. Verksamheten fortsatte på ungefär samma sätt som under min tid. Friskvårdsverksamheten ökade markant genom Jan-Olof Forslings insatser. Månadsmötena och Vetgiriga blev än mer intressanta genom Kjell Selanders insatser. Cirkelverksamheten blev också mer omfattande.



Styrelsen 2010: Medlemmar från vänster främre raden: Britta Gillberg, Lillebil Sucksdorff, Kajsa Werner, Leila Raudsaar, Birgitta Hede. Bakre raden: Per-Olov Backman, Inga-Lill Blomberg, Kjell Selander, Jan-Olof Forsling och Börje Persson.

Reseverksamheten var omfattande under min och Kajsas ordförandetid. Under tidigt 2000-tal svarade Sickan Andersson och Elvy Ström för reseverksamheten, därefter Sickan Andersson och Ingmar Carlsson och från 2009 Marianne Cornelid. Två långresor som jag engagerade mig i genomfördes, en till Azorerna och en till Sydafrika. Under de här åren genomfördes även resor tillsammans med de andra pensionärsföreningarna i Karlskoga, bl.a. Karlskogas vänorter i Finland (Riihimäki), på Island (Husavik) och i Italien (San Remo).



Resa till Ven. Sickan och Ingmar nr 3 och 4 från vänster.

Verksamheten på Träffen stod på höjdpunkten under de här åren. Det var många aktiviteter där under veckorna. Varje lördag ordnades en träff med olika innehåll, bl.a. föredrag. Syftet med denna träff var bl.a. att då man lördagshandlade kunde man gå in där för lite kaffe och för att träffa andra. Majken Lasson svarade tillsammans med Ingmar Carlsson för lördagsträffen och även för övriga aktiviteter på Träffen.



Lördagsmöte på träffen med Majken Lasson och Ingmar Carlsson.

Det var många som gjorde en stor insats för föreningen. Bengt Aldén hade lyft Månadsnytt både innehåll och layout till mycket hög nivå. Hans uppmärksammades både i distriktet och centralt med en utmärkelse. Han skötte i princip redaktionen själv, men fr.o.m. 2008 fick han hjälp i redaktionsarbetet av Jan-Erik Averås, Roland Ekelund och Birgitta Hede, som blev redaktör för tidningen 2011. Viktigt att betona är brevduvornas insats. Det hade varit ekonomiskt omöjligt att skicka tidningen per post (utöver till medlemmar utanför tätorten).

En närbesläktad skrift var Lathunden. I den kunde medlemmarna hitta kontaktuppgifter i SPF, men även till kommun, sjukvård m.m. Tack vare alla annonser var det också en viktig inkomstkälla.

Föreningen hade ganska tidigt startat en hemsida och när Christer Lasson tog över ansvaret för den, fick den ett rejält uppsving. Han har alltid hållit den uppdaterad och gjort innehållet intressant.

Bilder från verksamheten 2007-2013



Statsrådet Maria Larsson (från 2015 landshövding i Örebro län) gästade Folkhälsodagen i Karlskoga 2008.



Bokcirkel, en av flera studiecirkel under Kajsas tid.



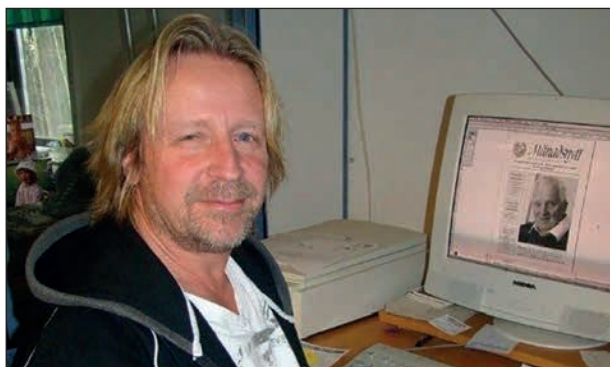
Utflykt till Annaboda under Inge Liljegrens ledning.



Redaktionsgruppen 2009 från vänster: Jan-Erik Averås, Britta Gillberg, Bengt Aldén, Birgitta Hede och undertecknad.



Tillsammans med de andra pensionärsföreningarna besöktes flera vänorter till Karlskoga, bl.a. Husavik på Island. Vi hade en trivsamt kväll tillsammans med pensionärsföreningen där trots stora språksvårigheter. På bild Huld Adalbjarnadóttir (kulturansvarig i Husavik) och Ásmundur Bjarnason (ordförande för pensionärsföreningen). Övriga besökta vänorter under perioden var Riihimäki i Finland och San Remo i Italien.



Bo Spåre på Karlskoga Grafiska. En nyckelperson i framtagandet av Månadsnytt.



Sydafrikaresan 2010. Ett lejonpar mätta och belåtna efter att ha kalasat på en gnu strax utanför bild.

Allan Hede

SPF Seniorerna Karlskoga niger och bockar och säger innerligt TACK till vår avgående redaktör för Månadsnytt

Birgitta Hede

Jag har ofta fått frågan hur vår förening har kunnat ge ut en sådan flersidig tidning när andra föreningar med möda kunnat åstadkomma ett enkelt medlemsblad.

Jag svarar alltid att en engagerad redaktion med en skicklig och idog ledare som Birgitta Hede var det som måste till.

SPF seniorerna Karlskoga har och har haft förmånen att åtta gånger om året ge ut medlems-tidningen Månadsnytt, en tidning med 12 till 24 sidor i svartvitt och även ibland med några sidor i färg.

Vår tidning har blivit omtalad inte bara i Karlskoga utan ryktet om vår fina tidning har spritt sig inte bara i länet utan faktiskt runt om i landet.

En episod var när en man från förbundsstyrelsen frågade om Birgitta var utbildad journalist. Jag svarade förstås att det var hon inte. Detta föranledde att jag senare frågade Birgitta vad hon tyckte att jag skulle svara om frågan åter dök upp. Svaret blev att hon arbetat på ett laboratorium som sysslade med

sprängämnen. Det är därför det finns en tidning med sprängstoff.

Under min tid som ordförande i SPF Seniorerna Karlskoga, och några år före det, har vi haft förmånen att ha kunniga och engagerade personer som bildat en tidningsredaktion.

Där har Birgitta Hede haft en ledande position.

Jag vågar nog påstå att utan en Birgitta Hede hade vi nog inte haft förmånen att kunna erbjuda en tidning med så många sidor åtta gånger om året.

Inför 2021 hade Birgitta meddelat att hon efter tio år i redaktionen tänkte tacka för sig och sluta. Det blev ännu ett år, men nu har hon av sagt sig uppdraget.

Vad gör man som ordförande? Det skulle vara förmätet och otacksamt att be Birgitta stanna kvar. Detta speciellt eftersom jag visste att hennes sista nummer, det i april hade kostat henne stor möda och mycken trötthet. Men det sa Birgitta inget om förrän numret var klart.

Jag vill här ta tillfället i akt att verkligen tacka Birgitta för all den tid hon lagt ner för att medlemmarna skulle få tillgång till en lästlöst, innehållsrik och intressant tidning.

Tusen tack Birgitta!!!

Siv Kanon

Ett fång rosor till dig Birgitta!



Liten marknadsföring gällande Månadsmötet 4 oktober på Solbringen

Då blir det mannekänguppvisning
med kläder från Modehuset.
Höstens kläder visas, färgval och tips.
Det vill ni inte missa!



Välkomna!

Lunchkryssning på Hjälmarens 12 juni

Tisdag 14 juni reste 38 SPF-medlemmar med Norling Touring till Hamnplan i Örebro. Under bussresan gavs möjlighet att klura på en frågesport, som handlade om platser vi passerade längs vägen. Vid infarten till Örebro gavs de rätta svaren och flera resenärer lyckades få alla rätt. Vid hamnen fanns M/S Gustaf Lagerbjelke med kapten Janne redo att ta emot oss. Solen sken och vi rekommenderades att ta plats på soldäck.



På väg att borda M/S Gustaf Lagerbjelke.

SPF Karlskoga hade bokat en egen gruppresa så det fanns gott om plats för alla. Klockan 11.00 hälsade kapten oss välkomna och båten gav sig iväg på Örebro kanal, vidare på Svartån där vi fick uppleva slussning med delvis maskinell manövrering men också med handkraft. Kanalen och slussen invigdes 24 september 1888 efter att Hjälmarens sänkts.



Att sitta på soldäcket var behagligt och vädret var på vår sida.

Vi blev väl guidade under hela resan. Vi passerade Stadsparken, Wadköping och naturreservatet Oset innan vi kom ut på Hjälmarens första fjärd, Hemfjärden. Naturen visade upp sin vackraste sida denna dag. Plötsligt klockan 12 kände vi några regndroppar. Men vad gjorde det? Det var dags att gå in och ner till båtens matsal där borden stod dukade. Vi serverades ugnsbakad lax med pesto och parmesan, dillromsås, varma grönsaker och potatis. Kaffe och kaka avslutade lunchen.

En dryg timme senare slutade regnet och de flesta valde att gå ut på däck igen för att njuta av solen. När vi passerat Essundet vände båten tillbaka. Efter tre timmars båtresa var det dags att tacka för en fin tur och bege oss mot bussen. Några hann också besöka Robertssons charkuteri innan bussen avgick.



En slussport dekorerad med graffiti, MG. Kan det betyda Må Gött, männtro . . .



Smala passager minsann . . . men kaptenen på skutan är trygg i sitt yrke.



. . . och lite bredare på vår väg ut mot Hjälmarén.

Till Karlskoga åkte vi nu länsväg 691, gamla Örebro/Karlskoga vägen. Nu fick vi lära oss mer om jätten Rises stenar, som han kastat längs vägen. Vi fick också veta att drumliner är moränkullar som bildats vid den senaste inlandsisens avsmältning. Västra Närke innehåller ett av landets främsta områden med drumliner i varierande former.

Väl tillbaka vid Karlskoga busstation var vi alla överens om att vi hade haft en trevlig utflykt och att vi verkligen hade tur med vädret.

Resegruppen/Ewa Zetterberg

Foto: Curt Söderberg

Håll utkik på vår Hemsida eller i Månadsnytt om nya kommande resor under hösten.

Har du frågor om resor kan du vända dig till Siv Kanon, ordförande i Resegruppen.

Kort information

Bussresan "Ut i det Blå" den 12 augusti ställdes in pga för få deltagare.

Men, hav förtröstan . . . den kommer tillbaka våren 2023. Ny information kommer i vårens nummer av Månadsnytt.

Du har väl sett mailutskicket från SPF Seniorerna Kamraterna i Örebro

SPF Seniorerna Kamraterna bjuder in hela örebrodistriktet att följa med på ett besök till Waldemarsudde och Riksdagshuset.

Datomet är tisdagen den 20 september med avresa från Rececentrum i Örebro kl 08.00, återresa ca 17.00.

Läs mer på vår hemsida www.spfseniorerna.se/karlskoga



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.

Bussutflykt till Picassostatyn i Kristinehamn 29 juli

En utflykt inom Socialstyrelsens projekt "Tillsammans mot ensamhet".

48 föränmälda och förväntansfulla resenärer klev på bussen vid olika boenden denna soliga dag.

Målet för vår färd var Picassostatyn i Kristinehamns skärgård. Den 15 m höga statyn föreställer Picassos hustru Jacqueline.



Vy över Vålösundet med Picassos staty av fru Jaquelines huvud.

Alla resenärer pratade med alla och damernas fotbolls-EM var ett av samtalsämnena.

Väl framme och innan vi klev av bussen gav vår ordförande, Siv Kanon information om Picasso och hur statyn kom till Kristinehamn.

Dagen hade lockat många fler besökare än oss till platsen och det fanns olika vattenfordon i Vänern, bl.a. en katamaran.

En del av sällskapet gick runt och betraktade statyn från flera håll, andra bara njöt av utsikten sittandes på en bänk/solstol innan de flesta åter



En fritidsbåt stävar ut genom sundet.



Siv Kanon berättar om hur Picassostatyn hamnade i Kristinehamn.

äntrade bussen. Några pigga damer föredrog att ta en promenad till café Pärulan där vi inomhus intog kaffe med gott bröd.

Vi hade bra utsikt över sjön och Vålösunds-bryggan, som är navet i båttrafiken sommartid. Här lägger båtussar till enligt turlista och även Bojorten, en kopia av ett 1600-talsskepp (som repareras denna sommar).

Under hemfärden fick vi höra mer om kommande aktiviteter inom projektet. Många pratade om att det var en perfekt utflykt. När det sedan dök upp mörka moln på himlen kom kommentaren "Hellre regn på hemresan än utresan". Både under resans gång och på caféet flöt samtalen mellan resenärerna och det var många glada miner hela eftermiddagen. På hemvägen vinkade en polis in oss och kom ombord och talade om vikten av att använda säkerhetsbälten. Innan vi kom till Nickkällan fick vår chaufför Mats en varm applåd som tack för en bra resa.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Inför valet 11 september Träff med politiker från Karlskoga Kommun på Nickkällan 22 augusti kl 14.00

Pensionärsföreningarna PRO, SKPF och SPF i Karlskoga har gjort gemensam sak och bjudit in våra lokala politiker för att ta reda på vad dom gör och tänker göra för oss pensionärer.

Några frågeställningar;

Hemtjänsten, hur anpassas den efter den enskildes behov.

Bostadsanpassning, utifrån sjukdom/handikapp.

Brytpunkten, när når man den då särskilt boende är mer lönsamt än utökad hemtjänst.

Kommunikation, färdtjänst, flexbuss.

Samvaro och gemenskap mot ofrivillig ensamhet.

Vinstdrivande privata aktörer, hur ser man på det.

Dagens äldrevard, hur kvalitetssäkras den, t ex

- ledning
- styrning
- personalförsörjning
- personalutveckling
- rutiner

Rapporteringsprocess, finns det för att uppmärksamma brister i kvaliteten inom äldrevarlden och hur följs den upp.

Vi återkommer i nr 6 av Månadsnytt med återkoppling från politikermötet på Nickkällan.

Styrelsen

 **Länsförsäkringar
Fastighetsförmedling**

**Välkommen att anlita
Karlskogas största mäklare!**



Valet 2022 – Hur skall vården klara sitt uppdrag

I vår medlemstidning **Senioren nr 4 2022** har man ställt fyra nyckelfrågor om sjukvården till partiföreträdarna. Läs deras svar på sidorna 42-43 och 45 och SPF Kent Lövgrens analys av deras svar. Något att fundera över.

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

Rapport från KPRs möte 8 juni

Den allra största frågan för oss just nu är att följa arbetet med att ta fram en ny vård- och omsorgsplan i ett framtidsperspektiv!

Undertecknad kunde inte delta i mötet. Denna rapport bygger därför på protokollet.

Information om undernäring

Detta var den stora punkten på dagordningen. Maria Sjödal Nilsson, verksamhetschef, informerade om Livsmedelsverkets rapport "Bra måltider i äldreomsorgen". Den innehåller råd och riktlinjer om hur måltiden ska bidra till de äldres hälsa, vad som påverkar äldres matlust och hur socialstyrelsen definierar begreppet undernäring. En äldre person med minskad aptit ska hellre minska intaget av grönsaker än intaget av fett och protein.

Birgit Wennberg, MAS, medicinskt ansvarig sjuksköterska, informerade om hur socialförvaltningen arbetar mot undernäring. Inom socialförvaltningens vård- och omsorgsboende finns ingen undernäring och socialförvaltningen har en riktlinje för förebyggande arbetssätt mot bland annat undernäring. Rådet informerades även om att kommunen ansvarar för den basala nutritionsbehandlingen inom kommunal hälso- och sjukvård i hemmet och inom vård- och omsorgsboende.

Ola Karlsson presenterade ett potentiellt upplägg för ett seminarium den 30 eller den 31 augusti. Seminariet föreslås vara ett publikt evenemang som Karlskogas äldre befolkning bjuds in till. Upplägget består av fyra moment där ett specifikt ämne avhandlas vid varje moment. För varje ämne kommer även en utomstående föreläsare att bjudas in.

- Vilka utmaningar ser vi gällande undernäring?
- Hur jobbar kommunen med måltider inom äldreomsorgen?
- Hur kan äldre själva äta för att hålla sig friska?
- Sätta guldkant på måltiden?

Till alla äldre

Om seminariet blir av, ta chansen att delta och få veta om hur man planerar för oss äldre.

Aktuellt från kommunstyrelsen

Tony Ring informerade; I den nya investeringsbudgeten för Karlskoga kommun ingår bland annat byggandet av två förskolor, en ersättningskola, ett ersättningsboende och ett nytt vård- och omsorgsboende.

Aktuellt från socialförvaltningen

Projektering inför byggandet av Villa Strå är igång.

I Karlskoga finns nu cirka 700 ukrainska flyktingar men många av dessa kommer att fördelas ut i andra delar av landet.

Rörande covid-19 så finns just nu inga smittade brukare inom Socialförvaltningens verksamheter. Ett fåtal bland personalen har konstaterats smittade.

Arbetet med ny vård- och omsorgsplan

Per Sandén, verksamhetsutvecklare, berättade om hur arbetet fortgår. Han förklarade

- att planen kommer ha som inriktning hur socialtjänsten ska arbeta med vård och omsorg ur ett framtidsperspektiv,
- att planen riktas främst mot de som redan har insatser från socialtjänsten,
- i framtagandet av planen behöver man utvärdera vilka behov som finns hos brukarna,
- vilka resurser verksamheten har att tillgå.

Intervjuer har även genomförts med både brukare och personal för att få en bild av vad de ser behov av inom vården i framtiden.

*Jan-Olof Forsling
ledamot i KPR*

Sommar

*"Sommar, sommar, sommar, som en dröm
du bleknar bort, du är alltför alltför kort"*

Den välkända melodin till sommarprogrammen i P1 som har gett mig så många fina lyssnarupplevelser i sommar.

Nu är vi inne i slutet av augusti. Är sommaren över? Men inte då. Den meteorologiska definitionen av sommar är att medeltemperaturen på dygnet varaktigt ska vara minst 10,0° C. Och det hoppas vi på långt in i september.

I början av oktober kommer nästa sommar, Brittsommar. Så visst håller vi i sommaren ännu ett tag. Positivt tänkande är bra för själen.

Eva Öberg

Ekonomiskt bidrag från Socialstyrelsen - vad gör vi?

Refererar till vår ordförande Sivs information, sidan 3.

I samarbete med Kontaktservice och derrs samordnare Liliana Cortes Insignares arbetar vi med aktiviteter för att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre.

Vi vill nå äldre-äldre som har svårt att komma ut på egen hand. Ledsagare får följa med.

All anmälan går via Kontaktservice.

Här några axplock - en del redan avklarade:

Tårtkalas

24/8 på Nickkällan

29/8 på Solbringan

1/9 på Bergmästaren

5/9 på Länsmansgatan

8/9 på Skrågatan

Resor med kaffe

29/7 busstur till Picassostatyn i Kristinehamn

23/8 busstur till Kvarntorpshögen

23/9 busstur Möckeln runt

Björkborns Herrgård och Industrimuseum

17/8 föredag av Ragnar Sohlman.

Max antal 20 personer.

Boda Borg-tåget

September Utflykt på Karlskogas gator.

Styrelsen



*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

Tänkvärt citat:

Det finns bara två sätt att leva sitt liv.

*Det ena är att leva som att mirakel inte
existerar.*

*Det andra är att leva som om allt är ett
mirakel.*

Albert Einstein



Välkomna till
höstnyheter!

MH MODEHUS

Öppet: Tis - Tors 11-18, Fre 11-16, Lör 11-14.

Oxelbergsgatan 1, Karlskoga • Tel 0586-525 05



SPF seniorerna Karlskoga har glädjen att tillsammans med PRO erbjuda en SPA-resa till Estland med Lasses Resor som arrangör. Efterfrågan har funnits då tidigare resor gjorts gemensamt och nu kommer det ett nytt tillfälle!



SPA-resa till Estland

21 – 27 september, 7 dagar, via Karlskoga

Följ med oss till ett riktigt SPA i södra Estland! Vi bor bra, äter gott och njuter av hela åtta personliga SPA-behandlingar! Och på köpet får vi lära känna folket, kulturen och Tartu . . . Vi reser lyxigt med Tallinks stora båtar Victoria och Baltic Queen. Och hotell och SPA ligger vackert i en stor park vid en sjö!

Preliminärt program

Vi lämnar våra hemorter vid lunchtid och åker mot Stockholm. En skön resa med smörgåsbord, hytter och frukostbuffé väntar oss. Så fortsätter vi till vårt SPA-hotell, som ligger i en naturskön trakt i sydöstra Estland. Här väntar oss sköna dagar med olika SPA-behandlingar, hela åtta stycken . . . I samråd med anläggningens läkare och sköterskor bestämmer vi vilka behandlingar som passar oss bäst. Pool, gym och bastu ingår varje dag. En vacker park med promenadvägar och en sjö omger hotellet. Sång- och musikgrupper uppträder på kvällarna. – På återresan gör vi en guidad stadsrundtur i Tartu, innan vår stora båt avgår mot Stockholm. God mat och nöjen väntar oss, innan vi på eftermiddagen den sjunde dagen är hemma igen efter en skön och upplevelserik vecka . . .

Pris 6.275 kr

I priset ingår resa i skön helturistbuss, plats i tvåbäddshytt utsides högt upp i båten, smörgåsbord med drycker och frukostbuffé ombord, helpension på hotellet inkl drycker, medicinsk konsultation och åtta SPA-behandlingar, entré till simhall, bastu, gym samt badrock. Dessutom guidad rundtur i Tartu.

Enkelrum på hotellet 895 kr. Enkelhytt på båten t o r 600 kr.



Vår SPA-anläggning.



Upplysningar och anmälan

SPF Siv Kanon tel 070-748 07 73

PRO Lola Seiver tel 070-712 73 74

LASSES RESOR, Hallsberg tel 0582-107 88

www.lassesresor.se

Statlig resegaranti ställd