

# Månadsmytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 3 – Mars 2022

Årgång 38



Sittgympa – jobbigare  
än man kan tro!

*Britt Strinnholm leder sittgympan och alla är trötta men glada. Läs mer på sidan 5. Foto: Jan Sjögren*

**Vill du ha en resa att se  
fram emot? Läs på sidan 8.**

**Mer om SPF:s historia  
på sidorna 10-12.**

**Påsk, varför och hur?  
Läs på sidorna 14-15 och 18.**

**Ett 70-årsminne från flottan  
på sidorna 16-17.**

# Almanackan

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt fredagen den 14 april kl. 16.00.  
Distribution fredagen den 29 april.

**Måndagar kl. 14.00**

**Sittgympa** på Solbringens i biblioteket.

**Onsdagar kl. 13.30**

**Sittgympa** i samlingssalen på Nickkällan.

**Tisdag 5 april kl. 14.30**

**Månadsmöte** i Solbringens matsal.

**B-O Söderberg** underhåller. Se notis!

**Måndag 11 april kl. 14.00**

**Hantverksgruppen** (Stickcafé) på Träffen.

**Tisdag 12 april kl. 13.00**

**Lunch** på Karlskoga Hotell. Se notis!

**Tisdag 19 april kl. 14.30**

**Vetgiriga Veteraner** i Solbringens matsal.  
Se notis!

**Måndag 25 april kl. 14.00**

**Hantverksgruppen** (Stickcafé) på Träffen.

**Tisdag 3 maj kl. 14.30**

**Månadsmöte** i Solbringens matsal.

**Per Henning** underhåller. Se notis!

## Månadsmöte

**Tisdag 5 april kl. 14.30**  
i Solbringens matsal.

### Program

## B-O Söderberg underhåller oss med sång och musik.

Kaffedrickning och sedvanlig sam-  
varo. Anmälan senast måndag 4 april  
kl 11.30 till exp. tel. 073-977 37 06 eller  
e-post [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com).

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

*Valter Jehr  
Marianne Leijder  
Anders Lindbäck*

## Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Tord Larsson, Fabriksgatan 18 B  
Göran Jansson, Skrågatan 6  
Maria Nygren, Skrantabacken 35 A

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



Redaktionen  
och  
styrelsen  
önskar  
alla  
medlemmar  
en

*Glad påsk!*

Ansvarig utgivare:  
Redaktionskommitté:

Annonser:  
Kansli och expedition:

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

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

**SPF**  
SENIORERNA

## Ordföranden har ordet

Vi går mot en ny och efterlängtat vår. Men för många med en oro över det som händer i Ukraina och med oro över om hur det blir med covid. Är pandemin på väg att ta slut eller kommer det en ny variant?



Vi vet att dessa nämnda händelser påverkar Sveriges ekonomi med förhöjda priser och omstruktureringar som kan påverka vår vardag.

Vi har en längre tid hört och läst om hur ensamhet negativt påverkar hälsan och också att ensamheten på så sätt innebär en stor nationell ekonomisk kostnad. Min fundering är om de ovan nämnda orosmolnen gör att ensamheten gör sig mer påmind? Hur hanterar vår förening detta?

Socialstyrelsen har nu åter gått ut med och erbjudit föreningar att söka bidrag för att motverka ensamheten bland äldre. Vi i styrelsen för SPF Seniorerna Karlskoga har beslutat att ansöka om bidrag och arbetar nu ivrigt med att formulera en ansökan. Den skall vara Socialstyrelsen tillhanda senast den 18 mars. Svar fås i slutet av mars. Vid ett positivt besked får vi pengarna någon gång i april. Om vi tillhör de lyckligt lottade som beviljats pengar så behöver vi hjälp av er medlemmar med att nå ensamma personer.

Vem är ensam? Ja den som sitter ensam hemma och inte kan eller förmår sig till att ta kontakt eller bege sig dit aktiviteter bedrivs. Men det finns också de som tycks ha kontakt med andra, men inte så mycket som man önskar och därför ändå känner sig ensam. Det finns också de som känner sig ensamma i en tvåsamhet. Det är nog svårt för någon annan att bedöma om man är ensam.

Vi hoppas nu på ett positivt besked från Socialstyrelsen, så att vi kan motverka ensamheten med varierade aktiviteter och att ni hjälper oss med att ta med ensamma personer dit. Under tiden och också därefter fortsätter vi med våra vanliga aktiviteter.

Berätta gärna för oss vad ni saknar i våra erbjudanden både nu och för att motverka ensamheten.

Väl mött!

*Siv Kanon*

## Vi saknar mobilnummer och e-postadresser!



Ibland behöver programändringar eller annan information ges och då förenklar det om information kan ske genom e-post eller sms.

Du som har mobiltelefon eller e-post, men är osäker på om du meddelat dessa till SPF Exp:

**Vänligen gör det!**

Tel: 073-977 37 06 eller

E-post: [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com)

*Styrelsen*

### Månadsmöte

**Tisdag 3 maj kl. 14.30  
i Solbringens matsal.**

**Program  
Musikunderhållning av  
Per Henning  
känd från bandet  
Värmlandspojarna.**

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro. Anmälan senast måndag 2 maj kl 11.30 till exp. tel. 073-977 37 06 eller e-post [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com).

**Välkomna till en trevlig eftermiddag!**

*Valter Jehrén  
Marianne Leijder  
Anders Lindbäck*



# Månadsmöte 8 mars

Jag tror det var många som sade "Äntligen" denna dag. Det var drygt 50 förанmällda personer när Sölve Berglund stod på Solbringens scen. Han har kallats "Karlskogas egen Christer Sjögren" av Monica Albertus.

Det kändes som att många väntat på att musiken skulle komma igång igen. Marianne Leijder hälsade alla välkomna och Sölve berättade att detta bara var hans tredje spelning i år. Innan han kom upp på scenen blev det en del prat om fotografering vid vårt bord. Sölve visade upp en bok med titeln "Barnens tankar om mormor och farfar" innan han började sjunga och det kom en del citat ur denna bok under eftermiddagen. Det var citat som lockade till varma skratt.



*Sölve Berglund bjöd på musik, sång och trevliga historier om barn.*

Programmet inleddes, som sig kanske bör, med Blue Hawaii som Vikingarna har gjort känd. Många verkade sjunga med och klappade händer och undertecknad såg även många fotrörelser under musikens gång.

Det blev mycket Vikingarna denna eftermiddag, kanske inte så konstigt då Sölve turnerat med bl.a. Christer Sjögren och även har ingått i Erik Lihms orkester (en medlem i Vikingarna).

Under kaffepausen kom en herre till vårt bord och pratade om detta med vår underhållare. Under kaffepausen förekom sedvanlig lottdragning. Vi fick också information om kommande program, bland annat årsmötet och kommande månadsmöten under våren samt information om kyrkans sångstunder.



*Det är tydligt att publiken verkligen är med!*

Direkt efter kaffet fick vi höra "Där rosor aldrig dör". När "Så skimrande var aldrig havet" framfördes var det väldigt tyst och stilla i lokalen, likaså när vi hörde "Jag har hört om en stad".

Elvismelodin "All chuck up" fick publiken att tända ordentligt med bl.a. många handklappningar. Vid avslutningsmelodin "Blåa jeans" fick vi se dans i biblioteket.



*Ann-Christin och Valter Jehrn tog sig en svängom.*

Marianne Leijder tackade dagens underhållare och överlämnade en blomma.

*Text: Eva Sandström*

*Foto: Jan Sjögren*

# Sittgympa – kan det vara något?

Vad har 11 damer och 1 herre (så var det just den dagen) gemensamt varje måndag på Solbringen mellan 14-15? Om ni inte vet så gå dit och ta reda på vad dom håller på med. Ta på er träningskläder och ta med vattenflaska för det lär ni behöva. Ni blir törstiga.

Om ni nu går omkring och tror att sittgympa är att vifta lite med armarna, lyfta ett ben i taget, snurra på fötterna och vicka på tårna, ja då kommer ni att bli grymt besvikna och alla era fördomar kommer på skam. På direkten.

Alltså bara . . . vilken utmaning, vilket ös, vilken genomkörare av kroppens alla muskler. Dessutom sittande. Ett svettigare träningspass var det länge sedan jag bevistade . . . även om jag inte slet så hårt. Hade inte träningskläder med mig, fuskade mig igenom, bara lite grann.

Vilka entusiastiska pigga unga äldre-äldre som körde så svett och tårar stänkte. Tårar, jomenvisst, glädjetårar, för roligt har dom, detta järngång. Åldersspannet ligger mellan 70 – 92 och fyra av dem är över 85, två över 90. Riktiga pantertanter. Och en panterfarbror.

Britt Strinnholm heter ledaren av denna eftermiddagsgympa på måndagarna. Britt är en eldsjäl, ”gammal” gymnastiklärare, ledare inom Bofors Gymnastikförening sedan 1970-talet, ett energiknippe av guds nåde. Hon är den som manar



*Att hålla fötterna igång är jätteviktigt.*

på, peppar, har glada tillrop och driver sin grupp till maximum av sin förmåga. Och medryckande musik hjälper till.

Programmet är väl genomtänkt, fysioterapeutiskt upplagt, alla muskelgrupper (och jag menar ALLA) i armar, axlar, rygg, bål, ben och rumpa får sig en rejäl genomkörare. Sittpromenad och småspring, fotstamp och handklapp.

En ”genomblödning” av musklerna eftersträvas. Det är dynamik i rörelserna som varvas, snabba och långsamma, med motstånd genom att använda gummiband, tyngder och andra finurliga belastningsmetoder.

Alla jobbar utifrån sin egen förmåga med en stimulerande gympaledare som sliter så svetten lackar. Jag skulle nästa kunna drista mig till att säga att Britt tycker att . . . ”dä här ä mitt liv, då se . . .”

Efteråt väl utfört träningspass vankas det gemensamt kaffe med småprat och glada skratt. Så säger man ”hej då” till varandra och ”vi ses nästa måndag”. För så är det, nästa måndag ses man igen till ett nytt stimulerande gympapass. Garanterat. Häng på vettja . . .

*Text: Eva Öberg*

*Foto: Jan Sjögren*



*Med ett sånt här gummiband kan man göra mycket.*

# Stickcafé blir Hantverksgruppen

Nu byter Stickcafé namn till Hantverksgruppen. Inger Blomqvist är kvinnan som håller i sammankomsten som varit vilande p.g.a. coronapandemin.



*Inger Blomqvist leder Hantverksgruppen.*

Namnet byts till Hantverksgruppen då enbart caféer får heta något med café. Detta enligt besked från Vuxenskolan.

Vad är då första tanken vid ordet stickcafé? Antagligen stickande damer. Minns när jag var liten och fick höra om forna tider då kvinnorna fiskade upp ett handarbete ur sin förklädsficka och fick höra något om förspild kvinnotid när händerna blev sysslösa.

Vi har besökt Inger och "hennes" damer flera gånger och sett hur lampskärmar tillverkas och broderier formas. Endast fantasin sätter gränser för vad man kan göra.



*Naturligtvis stickar man, men många gör mycket annat också.*

Denna dag beundrade vi vad som var under tillverkning. Under fikat pratade vi om allt från länstrafiken och husdjur till SPF-minnen och coronavaccin, vilket lockade till glada skratt.



*Kaffepausen är ett självklart inslag.*

Att tillverka något är roligt precis som det är att träffas och umgås. Inger har flera gånger sagt att ALLA är välkomna. Vill man lägga patiens så finns inga hinder. Det viktiga är att man träffas, trivs, får utlopp för sin kreativitet och mår bra.

*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



## Kulturrundan 23 februari

2022 års första kulturrunda på Solbringen gästades av Kumlaborna Christer Folkesson med hustrun Christina som visade upp sin musikaliska bredd. Christer på gitarr och sång, hustrun Christina på sång.



*Christer och Christina bjöd på varierad och uppskattad underhållning.*

Christer har tidigare jobbat inom ambulansvården och på Vuxenskolan där han bl.a. lett studiecirkel om klaffgitarrer. Känner någon igen hans namn kan det bero på att han medverkat i ett flertal lokala radioprogram bl.a. om musik och politik. Han har varit med och informerat/jobbat med förebyggande åtgärder mot hörselproblem på uppdrag av Gerd Engman. Musik har han sysslat med under 51 år, men som han själv säger "Jag lär mig fortfarande". För en del år sedan ingick han i trion Tinnitus och den skiva de spelade in går fortfarande att få tag på. Christina jobbar inom äldreomsorgen och följer ofta med på makens spelningar.

Vi var ett drygt 40-tal personer som var närvarande, sjöng med och gissade på låttitlar och artister. Några historier förmedlades mellan sångerna.

Vad fick vi då lyssna till? Det var verkligen en stor variation på melodierna, en musikalisk bredd med allt från visor till schlager, pop och rock. En bra blandning, många melodier som de flesta kände igen och sjöng med i. Som slutord kan nämnas att Bertil Boo som Christer sjungit tillsammans med vid 3 tillfällen, tack vare Christers inblandning, fick en gata uppkallad efter sig i hemorten Askersund.

*Text: Eva Sandström*

*Foto: Jan Sjögren*

## Hej SPF-are!

Som ni säkert minns så fick ni vid tidigare Månadsmöte och Vetgiriga Veteraner möjlighet att tycka till om vilka resmål som var intressanta för er under 2022. Det skedde via en enkät från Resegruppen.

Här presenterar Resegruppen resultatet, en Tio-i-Topp-lista utifrån era svar.

1. En dagstur någonstans
2. Kinnekulle på våren, dagstur
3. Teaterresa
4. En lång resa
5. Smultronställen i Värmland
6. Båttur på Hjälmarén
7. Kryssning till Visby med Cinderella
8. En kortare resa
9. Råda kyrka med dagspromenad
10. Närkes nationalparker, Trystorp

Resegruppen tackar för ert engagemang i enkäten. Nu arbetar man vidare med de inkomna förslagen. På sidan 8 kan ni läsa om planerade resor. Se också vår hemsida [www.spfkarlskoga.se](http://www.spfkarlskoga.se).

*Eva Öberg*

 **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](http://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.**

# Möt våren på Kinnekulle fredag 13 maj

Det är lite av en reseledares dröm att få sitta och planera en vårresa till Kinnekulle. Tänk att än en gång få känna doften av ramslök, inte bara på ett ställe utan överallt, den omfamnar besökaren. Detsamma gäller synen av alla körsbärsträd som står i blom. Det är ett vitt blommande hav, fullt med flygfån, som har bråttom att förse sig med mat men också se till att det blir rikligt med bär senare i sommar.



*Del av Västerplana Storäng som nu är bevuxen med främst ekar med en undervegetation av bl.a. vitsippor och ramslök under vår och försommar. Foto: Allan Hede*

Jag har ett tjockt häfte framför mig som heter Vägvisare till Kinnekulle, en skrift om människan, naturen och landskapet. Berget har kallats *"Sveriges hängande Trädgård"* och *"glädjens och ljuvlighetens sanna hemvist"*. Platåberget är förutsättningen för landskapet som människorna skapat och utnyttjat i århundraden för sin överlevnad och njutning. Här finns flera stenbrott, de äldsta från 1100-talet. Stenen användes till olika byggmaterial och som kalk och cement. Bara fem procent av all sten som bröts kunde användas, resten ligger kvar som vraksten.

Förr togs all mark tillvara för människors och djurs överlevnad. Många stora gårdar finns bevarade, men borta är de små stugorna där fattigt folk gjorde sitt bästa för att överleva.

Jordlagret kan närmast liknas vid ett alvar, d.v.s. ett tunt lager vittringsgrus som i dalgångar och sluttningar blandats med bördig mylla.

Här växer allt från sällsynta orkidéer till vackra jättar i stora ekhagar. Det finns 19 naturreservat för den naturintresserade och för den som har historia som favoritområde finns många kyrkor från 1100- och 1200-talet och många välbevarade hållristningar från bronsåldern för omkring 2000 år sedan.

Jag åker till Kinnekulle i början på april för att rekognosera, d.v.s. välja ut de bästa smultronstäl-lena. Jag ska provata på Kinnekullegården, provgå i några naturreservat och besöka Falkängens hant-verksby och utsiktstornet för att se om det är lätt att komma upp i.

Denna fantastiska resa fredag 13 maj börjar kl. 8.00 vid busstationen och beräknad hemkomst är senast kl. 18.00. Priset är svårt att exakt beräkna för bensinpriset varierar dagligen, men just nu, om vi blir 30 personer, så kostar resan 300 kr.

Vi tar med oss kaffe och stannar vid Södra Råda kyrka och fikar på ditresan. Maten på Kinnekullegården betalas av var och en.

I nästa Månadsnytt får du mer och aktuell information. Anmäl dig gärna snart, men allra senast måndag 2 maj kl 11.30 till exp. tel. 073-977 37 06 eller e-post [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com)

## Kommande resor:

### Hjälmare

Resegruppen planerar en lunchkryssning på Hjälmare tisdag 14 juni. Själva båtresan inklusive guidning och mat kostar 350kr. Resa med buss till Örebro tillkommer.

### Kryssningar

Vi har också planer på kryssningar till Höga Kusten, Visby och Visby - Bornholm. Tiden för dessa kryssningar blir senare i sommar, som i år beräknas bli extra lång och helt underbar. Det senare är ett önsketänkande i en reseledares huvud.

Mer information om kommande resor i nästa nummer av Månadsnytt.

*Britt Strinnholm*





## ERIKS BYGG & TRÄDGÅRD

Evavägen 35 Karlskoga

### Företaget utför:

Rådgivning och hantverklstjänster inom fastighetsservice, byggarbeten, trädgårdsskötsel och trädgårdsanläggning.

Jag renoverar, bygger, målar och gör ditt boende trivsammare både ute och inne.

*BO FINARE - MÅ BÄTTRE !!*

Vänd dig med förtroende till mig  
med det du behöver hjälp med  
så hittar vi en lösning tillsammans.



Telefon: 070-337 71 16

E-post: eriksbyggtradgard@gmail.com

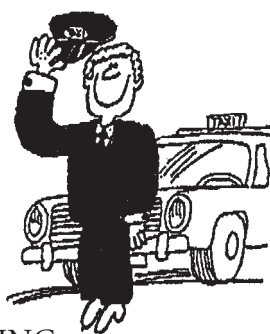
facebook.com/eriksbygg

Hemsida: erikbyggtradgard.com

## TAXI KARLSKOGA DEGERFORS AB

*Vissa taxiföretag är bättre än andra*

För din skull  
ÖPPET  
DYGNET  
RUNT



RING

0586-362 00

|            |               |
|------------|---------------|
| Färdtjänst | 0771-92 00 00 |
| Sjukresor  | 0771-92 00 00 |
| Telefax    | 0586-582 04   |
| Kontor     | 0586-306 20   |

## Boka in Vetgiriga Veteraner 19 april redan nu!

Vi gästas av **Åsa Karlström**, välkänd profil  
i Karlskoga, som startade fonden

### I Kärlekens Tecken.



Hennes egen uppväxt i knarkarkvarter var skräckinjagande. Hon hade själv ingen chans till sommarlovsresor som många andra barn hade. Hennes enda julklapp var dockan Lisa. Drömmen som barn var att kunna stötta andra barn och familjer, en dröm som blivit sann genom den fond hon startat.

Åsa har arbetat i närmre 39 år inom äldre-  
revården och sedan många år på Torpdalen.  
Nu tar hon steget upp i katedern för att  
utbilda blivande vårdbiträden och dela med  
sig av sin kunskap om äldre-  
vården. Några  
egna ord från Åsa:

*"Att få vara med och skriva det sista  
kapitlet i en människas liv är det viktigaste  
man kan göra. De ska kunna känna sig  
sedda, trygga, värdefulla och respekterade".*

Åsa har så mycket att dela med sig av,  
både glädje och sorg och klokskap och hur  
hon tänker när det gäller äldre-  
vården.

### Missa inte detta!

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.

Anmälan senast måndag 18 april kl. 11.30  
till exp. tel. 073-977 37 06 eller e-post  
spfkarlskoga@telia.com.

**Välkomna till en intressant eftermid-  
dag!**

*Gunnel Ringman  
Eva Öberg*

# SPF Seniorerna Karlskoga 45 år

## Del 3: 1987-1996

Tidigare har jag berättat om SPF:s historia 1977-1986. I det här numret vill jag berätta om SPF under åren 1987-1996, under vilka föreningen haft tre ordförande, Henry Torvang 1986-1989, Elisabet Holm 1990-1992 och Ingrid Jansson 1993-1996. Under dessa år fortsatte föreningen att utvecklas starkt. Medlemsantalet ökade från knappt 1000 från slutet av 1986 till 1300 i slutet av 1996.

Så här skrev Bengt Aldén om dessa tre ordförande och verksamheten under deras ordförandetid i Månadsnytt 2008-3 (se även Månadsnytt 2013-3).

### Optikern Henry Torvang



1987 valdes föreningens ordförande och köpmannen Henry Torvang till ordförande. Samma år firade föreningen sitt 10-årsjubileum och medlemsantalet uppgick då till 900. När medlemsantalet passerade 1000 diskuterades en delning av föreningen,

men Torvang hävdade att det fanns större möjligheter och resurser i en stor förening och så blev det. På den tiden hölls välbesökta månadsmöten i Källaren i Folkets Hus.

### Förra statsrådet Elisabeth Holm

1990 valdes Elisabeth Holm till ny ordförande. Hon hade i flera år varit en starkt engagerad kommun- och landstingspolitiker och tillhörde under några år även regeringen som en av vårt lands dugligare hälsovårdsministrar. Som rutinerad föreningsmänniska präglade hon bl.a. styrelsemötena genom att ärendena var väl förberedda och förankrade. Hon engagerade sig tillsammans med byggsakkunniga Uno Breij och Olof Stråth starkt för tillkomsten av seniorboendet Senioren vid Skrågatan.



### Lärarinnan Ingrid Jansson blev den andra kvinnliga ledaren

Ingrid Jansson övertog 1993 ordförandeposten och under hennes mandatperiod fram till 1997 tillkom den egna klubblokalen Träffen på Hotellgatan. Den hade i många år använts som förskola och var tämligen nedsliten. Ett hyresavtal



upprättades med HSB, där föreningen fick åta sig att själv rusta upp lokalerna. De stora eldsjälarna i detta arbete var Olof Aronsson, Uno Breij, Herbert Einarsson och Olof Stråth. Men det var också många andra som hjälpte till med material och inventarier. En del medlemmar skänkte också saker.

1995 kunde Träffen invigas i närvaro av kommunalråd, oppositionsråd, Socialförvaltningen, SPF-distriktet m.fl. Sedan dess har Träffen haft stor betydelse för föreningen.

### Kompletterande information (bilder) till ovanstående avseende åren 1987-1996.

Månadsmötena var fortfarande den viktigaste aktiviteten i föreningen. Informationen till medlemmarna var omfattande gällande föreningen och pensionärernas livsvillkor. Samtidigt fick medlemmarna möjlighet att ställa frågor och komma med synpunkter på verksamheten. Mötena protokollfördes. Efter ca en halvtimmes information följde lite underhållning av olika slag och sedan kaffe med dopp. Ytterligare information fick medlemmarna genom Månadsnytt som nu utvecklats från en enkel medlemsskrift till en uppskattad flersidig medlemstidning.

Vetgiriga Veteraner hade blivit en viktig aktivitet varje månad januari-april och september-december. Många viktiga och intressanta föredrag presenterades bl.a. inom det medicinska, kulturella och historiska området. Även reseberättelser var vanliga.

Utflykter och resor genomfördes både i närområdet och längre bort i Sverige. Studiecirkelar inom





*15-årsjubileet. Styrelse och ett antal medlemmar. Jag har endast lyckats identifiera ett fåtal på bilden. Kan någon hjälpa mig med identifieringen så återkommer vi med bilden och namnlista i nästa nummer. Lämna identifieringslista till redaktionen eller mejla till [allan.hede@bahnhof.se](mailto:allan.hede@bahnhof.se)*



*Publikbild från 15 års-jubileet.*



*Månadsmöte i Missionskyrkan 1996. Ordföranden Ingrid Jansson informerar medlemmarna om läget i föreningen. Vid bordet från vänster ledningen för mötet Marie-Louise Naclér, Britt-Marie Karlsson och Rose-Marie Rosengren. Med på bild även Sven Jansson.*





*Ett stort antal medlemmar samlade framför Bofors hotell efter ett möte.*



*SPF hade under 1990-talet en egen kör. På bilden ser vi kören som leddes av Britt-Maj Svanberg. Britt-Maj står längst fram till vänster. Om någon kan namnge personerna, hör av er till redaktionen eller undertecknad.*

olika områden anordnades och självklart fester av olika slag.

Detta var något av alla de aktiviteter som genomfördes 1987-1996. Fortsättning följer i nästa nummer gällande perioden 1997-2006. *Om någon har något intressant att berätta från de 45 år som SPF-föreningen existerat, hör av er till Redaktionen.*

**Allan Hede**

## Komplettering av SPF:s historia del 1

Efter att Månadsnytt 2022-1 hade kommit ut blev jag av Brita Stolphage uppmärksam på ett namn i min berättelse om SPF:s historia del 1. Hon berättade att hon hade varit med på det möte då SPF-föreningen i Karlskoga bildades. Jag tyckte hennes berättelse var mycket intressant och bad henne skriva ned vad hon mindes från det mötet.

Hennes berättelse följer nedan:

En man från Örebro ringde upp Birger Pettersson och Gunnar Kindgren och funderade på om inte dessa herrar skulle försöka sig på att få igång en SPF-avdelning i Karlskoga. De pratades vid och beslöt att sammankalla några de skulle tro kunde bli en stomme. Till en början denna kväll kom ca 4 herrar och 3 damer till Skråmmen. En interimsstyrelse bildades med Birger Pettersson som sammankallande. De övriga fick andra poster till att börja med. Jag tror inte något protokoll fördes, men det beslutades att försöka få till ett årsmöte för att gå vidare.

Jag fick äran att fixa förtäring och var med på ett litet hörn och lyssnade denna kväll i Skråmmen hos Anne och Gunnar Kindgren. Jag är deras dotter Brita och mötet hölls i mitt föräldrahem.

**Brita Stolphage**

# Värmland i symboler

Vad tänker man på när man hör talas om vårt landskap? Vi känner säkert till många av de symboler vårt landskap har men känner vi till alla?



*Ganska oansenlig, men så vacker: Trientalis europaea.*

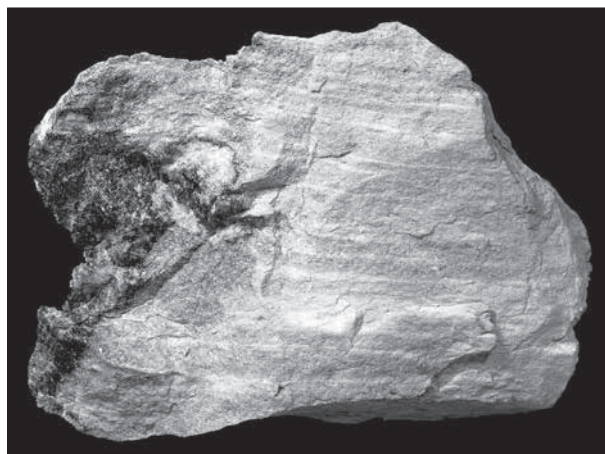
Vår blomma heter skogsstjärna. Vi har också ett landskapsäpple: Stenbock. Landskapsstjärna och stjärnbild är Sirius och Stora hunden.



*Vår mest kända varg fick namnet Ylva.*

Att vargen är vårt landskapsdjur tror jag att alla vet. Men övriga symboler? Hur många finns det? Nors (eller slom) är vår landskapsfisk och vår landskapsinsekt är den bruna gräsfjärilen. En svamp har vi också, sotvaxskivlingen, klassad som en god matsvamp. Den är antagligen mer känd än fjärilen. Smålommen är landskapets egen fågel, och mossan heter kuddäppelmossa, en bladmossa. Vårt landskapsträd är poppeln (helt orimligt, vem har sett en poppel i Värmland?).

Känner alla till att mangan är vårt landskaps grundämne tro? Och vad säger namnet kyanitkvartsit de flesta av oss? Det är vår landskapssten med 40 % kyanit och 60 vit kvarts. Den skiftar i många färger och bilden nedan gör den inte rättvisa.



*Det finns gott om kyanitkvartsit vid Hålsjöberg, norr om vägen Torsby – Ekshärad.*

Skrädmjölet är en typisk produkt från vårt landskap. Det är ett fullkornsmjöl på rostade havrekärnor som används till den klassiska nävgröten. Den äts med fläsk och lingon och anses som vår landskapsrätt. Men vi får inte glömma bort värmlandskôrven (potatkôrven), bästa kôrven enligt många korvålskare. Klengås är också typisk för vårt landskap. Den består av rågsiktkaka som man brer (klenar, därav namnet) rikligt med smör på och över detta riven mesost.

Vi har också diktarnas och författarnas Värmland. Selma Lagerlöf, Gustaf Fröding, Nils Ferlin och Erik Gustaf Geijer är några i den långa raden som vi hoppas aldrig blir bortglömda.

Från år 1568 ingår en örn i vårt landskapsvapen. Först var det en järv, men det ändrades på grund av många förväxlingar.

Och till sist: "Ack Värmeland du sköna", som vi nästan känner som vår nationalsång.



*Eva Sandström*

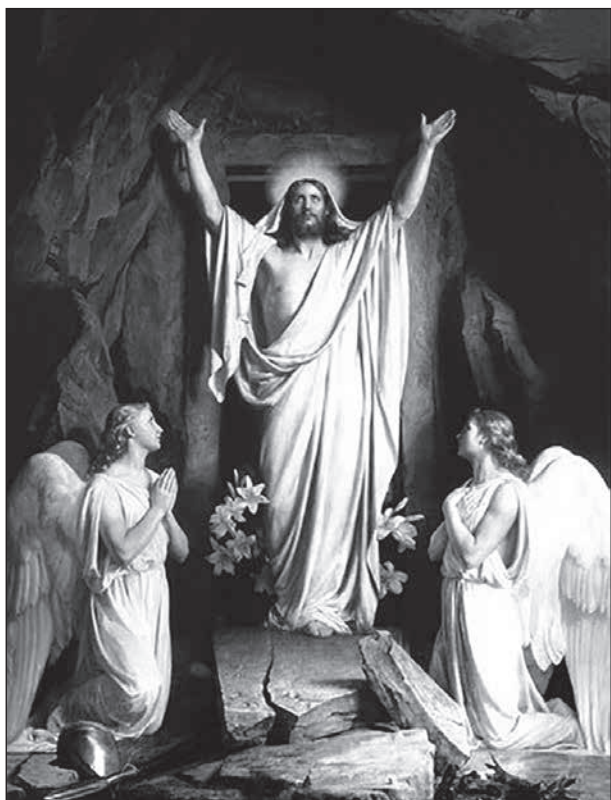


# Varför och hur firar vi påsk?

Snart är det åter påsk och vad innebär då påskan? Om vi ser på kyrkoåret symboliserar påskan Jesu lidande på korset och uppståndelsen. I vårt land firar man på många ställen påsknattsmässa, natten mot påskdagen, där sorgen går över i glädje.



*Dessa bilder får påminna oss om att påskan är kristenhetens största högtid.*



Barnen klär ut sig till påskkärring. I vissa delar av vårt land sker det på skärtorsdagen, den dag häxorna sades flyga till Blåkulla. På andra ställen sker det på påskaftonen, dvs den dag de återvänder från Blåkulla.

Mycket mat, lax, kyckling, lamm och stora mängder ägg förknippas med påskan.

Påskan firas i större delen av världen men inte alla samtidigt och på samma sätt.



*Shoppingtälle för påskkärringar? Foto: Jan Sjögren*



**Judarna** firar påskan (Pesach) till minnet av förfädernas uttåg ur Egypten vilket innebar slutet på deras slaveri. Just detta påskfirande sker enligt den gregorianska kalendern vilket innebär olika tider varje år.

**Kristen påsk** infaller alltid den söndag som kommer efter vårdagjämningens första fullmånå, dvs någon gång mellan 22 mars och 26 april. Det har den gjort sedan ett kyrkomöte i Nicaea år 325.



*En ganska söt illustration till Påskekrim. Den som vill se de mer makabra får söka själv på nätet.*



**Den ortodoxa påsken** firas enligt den julianska kalendern och kommer senare än hos katoliker och protestanter.

Påsk har olika traditioner i olika länder. I vårt västra grannland **Norge** har man *Påskekrim*, kriminalromaner, som man kan läsa, lyssna eller titta på i Stilla veckan.

Vårt östra grannland **Finland** har Memma/mämmi (svensk resp. finsk stavning) gjord på rågmjöl, sirap och rågmalt. Denna efterrätt serveras med ovispad grädde, mjölk och strösocker eller vaniljglass.

Väljer vi att besöka **Central- eller Östeuropa** drabbas kvinnorna av vattenstänk som anses vara renande samtidigt som kvinnorna blir vackrare. En annan tradition här är att man piskar någon med ris som dekorerats med färgglada band.

**Spanien** är mer måttfulla med sitt firande med ofta timslånga processioner för att symbolisera Jesu lidande. Denna tradition har funnits sedan medeltiden. Sedan 1400-talet (digerdödens tid) har man i delar av Spanien genomfört "dödsdansen".

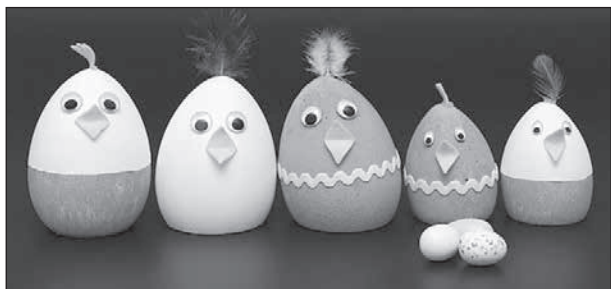
Beger vi oss till grannlandet **Frankrike** så tillverkas det i en del byar jätteomeletter. Här är det verkligen jätteomeletter gjorda på upp till 15 000 ägg.

I **Grekland** har man i stället valt att fira Jesu uppståndelse med fyrverkerier, ljusprocessioner samt god mat. Vid midnatt på påskaftonsnatten brukar man samlas i kyrkan med vita ljus i händerna. Där använder man även röda ägg som påskdekorationer. Äggen ska påminna om Kristi blod.

På **Filipinerna** har man en mer blodig tradition som katolska kyrkan ogillar. Man återskapar Jesu korsfästelse, vilket lockar många turister.

Vi brukar även fira vårens ankomst redan vid påsken. Under våren återföds naturen vilket firas i många kulturer med olika fruktbarsritualer.

När jag växte upp var ALLT stängt på lång-



Ägg av alla slag hör till påsken, bland annat för att hönsen började värpa vid den tiden. (Moderna höns har man lyckats manipulera att värpa hela tiden.)

fredagen. Vi barn tilläts knappt att leka eller föra oväsen. Numer finns det många olika påskmelodier framför allt för barnen. Många handlar annars om kycklingar, hönor och tuppar. Samtidigt finns det en hel del sånger med religiös anknytning, som räknas till påsken.



Det finns påskfilmer för både små och vuxna barn. Ingen nämnd och ingen glömd. *Easter parade* finns både som sång och bok. En musikalfilm från 1947 med Judy Garland och Fred Astaire. Musiken skrevs av Irving Berlin.

**Påskön** har om jag förstått rätt en enda koppling till påsken och det är att Jacob Roggeveen, en holändsk upptäcktsresande och hans besättning firade påskdagen den 5 april 1722 utanför ön innan de klev i land. Denna ö är bildad av 3 underjordiska vulkaner som nått upp till havsytan. Den är mest känd för sina stenstatyer som kallas moai, som huggits ut ur vulkanen Rano Rarakus både inre och yttre sluttningar.



Några av de gåtfulla statyerna på Påskön.

De har varierande storlek, en del står upp, en del vid kusten på en stenplattform, andra ligger ned på marken. Ön finns på Unescos världsarvlista.

*Eva Sandström*

# Några 70-årsminnen från värnplikten i flottan



Den 2 juli 1951 inställde jag mig på Stockholms Örlogsstation på Skeppsholmen för att göra värnplikten under 14 månader. På grund av min tidigare utbildning skulle jag utbildas till elektrotekniker. Jag var på utbildning på Sjökrigsskolan i Näsby Park, verkstadsutbildning i Karlskrona och skyddsutbildning på Horsfjärden innan jag 1 december mönstrade på pansarskeppet HMS Drottning Viktoria, som hade lika kanoner som den som står på Rävåskullen. Dagen före nyårsafton 1951 förflyttades jag till kryssaren HMS Göta Lejon. Här tjänstgjorde jag till den 26 augusti 1952.

Kryssaren var 5 år gammal och hade god standard. Jag fick skeppsnummer 672 i eldarmäss 2 och låg först i hängkoj men fick snart en nedfällbar säng kallad "binge". Det var en översäng som låg alldeles under en 40 mm luftvärnskanon med dubbellavett. Då man sköt med den gick det inte att sova. I mässen var vi 26 grabbar, både manskap och underbefäl. Av dessa låg hälften i hängkoj. Då de lagt sig fick man gå hopböjd för att komma fram till bingen.

I taket hängde bord och stolar, som vi fick ta ned då vi skulle äta. Det var fyra backlag, som åt tillsammans. Ett backlag bestod av 5 till 7 man. En backlagsman hämtade maten i byssan och såg till att det fanns servis åt alla samt bar tillbaka disk och kärl.

Jag var placerad i elverkstaden men under gång satt jag i det centrala kontrollrummet för maskin och el och övervakade elproduktionen. Under gång producerades elen i ångturbindrivna generatorer.

Då vi låg stilla användes dieselelverk. Jag gick då vart fjärde dygn vakt vid ett av dessa i fyratimmars pass. Det var mycket hög ljudnivå i dessa så man hörde inte när någon kom ned i rummet utan märkte det i öronen genom ändrat lufttryck i rummet. Det var undertryck för kylning och avgaser. I elverkstaden gjorde jag själv enklare reparationer och ihop med erfarna mer komplicerade.

Under min tid ombord gjordes flottbesök på Stockholms Ström samt i Göteborg, Hälsingborg och Visby. Men det var speciellt tre händelser jag upplevde som blev mycket uppmärksammade och refererade i dagspressen.

## Flottbesök i London 14-16 februari

Efter drygt en månad ombord kom det besked att vi skulle gå till London. Kung George VI av England hade dött den 6 februari och eftersom han var hedersamiral i Svenska Flottan skulle ett antal ur däcksmanskapet paradera vid begravningen den 15 februari. Vi avgick från Karlskrona den 12 och dockade in i flottbasen Chatham en bit från Themsenmynningen på förmiddagen den 14 februari. Senare i livet när någon berättade om besök i London brukade jag säga att "jag var i London på George den VI begravning". Då jag sade detta satte man upp ett förvånat ansikte.

Den 1 mars befordrades jag till furir och fick byta ut "Kalle-Anka uniformen med Göta Lejon i mössan" till vit skjorta med löskrage och slips samt skärmmössa och kavaj.



Detta syns på bilden nedan. Under arbetstid hade vi kypertuniform och annan skjorta.



*Så här stilig blev artikelförfattaren när han hade befordrats till furir.*

## Statsbesök i Finland

Den 24 – 26 maj gjorde kung Gustav VI Adolf tillsammans med drottning Louise och prins Bertil statsbesök i Finland. Överresan gjordes med flaggskeppet Göta Lejon.

De kungliga kom ombord på Stockholms ström och då vi gick ut genom skärgården stod det folk på stränderna och vinkade.



Bilden ovan är tagen vid korum på halvdäck med kungen, chefen för kustflottan amiral Stig H-son Eriksson och ett par hovdamer. Även drottning Louise och prins Bertil var med men syns inte på

bilden. Vi är på väg ut genom skärgården. Vid det vänstra märket står jag.

När vi närmade oss Finland hade jag vakten i elcentralen och jag minns att då kom det order från bryggan om olika varvtal på de båda propellrarna. Vi gick strax utanför den ryska basen Porkkala Udd och för att förvillra deras avlyssning i hydrofon beordrades de olika varvtalen. Signalfolket ombord hade maskerat antenner för radar och radio med målade träspröt.

## Försvunnen DC-3 över Östersjön 13 juni

Jag hade i uppdrag att åt marindirektören (MD) ombord sköta statistik över bränsleförrådet i kustflottans fartyg. Jag tog emot skriftliga rapporter och sammanställde dem åt MD.

Vid lunchtid fredagen den 13 juni kallades jag i högtalarna att omedelbart infinna mig hos MD. Han begärde då redovisning av bränsleförråden och berättade att ett spaningsplan saknades över Östersjön. De fartyg som hade mest bränsle skulle beordras ut för att söka. Omgående utgick de större motortorpedbåtarna.

Senare hörde vi på TT att signaler från FRA:s DC3 senast hade uppfattats av flygledarna på Bromma kl. 11.40 och att man då anat oråd och slagit larm om sökning. Såväl marinen som flyget beordrades ut att söka. Det var nog inte lång stund efter denna tidpunkt jag blev kallad till MD. Från flygbasen Hägernäs sände man ut sjöflygplanen Catalina. Ett av dessa plan blev på måndagen den 16 juni nedskjutet av ryssarna och besättningen räddades av ett tyskt lastfartyg. Denna händelse med Catalinan fanns beskriven med stora rubriker i dagspressen.

Jag hade vakten söndagen den 15 och var ute på däck. Då kom Tb 101 upp jämsides med kryssaren och lämpade över en gummibåt, som var översköld med grön signalfärg. Den kom från den nedskjutna DC 3-an och hade kastats ut då planet slogs sönder vid nedslaget i vattnet.

Man sökte under många år efter planet och fann det i juni 2003, efter 51 år på 125 meters djup på internationellt vatten. Det bärgades senare och på Flygvapenmuseet i Linköping finns en utställning om vraket och hela händelsen.

Den 26 augusti 1952 mönstrade jag av från Kryssaren och blev civil.

**Skeppsnummer 672**  
**Rune Karlsson**

## Ett påskminne

När jag läste om påskfirande, dök ett minne upp som jag gärna berättar om. Det var i april 1984 som jag tillbringade tre veckor i Madrid (på kurs i spanska). Jag bodde hos en gammal dam och det var nog hon som tipsade mej om den kyrka jag gick till på påskmässan.

Det var en väldigt modern kyrka, byggd som en amfiteater med prästerna i centrum längst ner. På alla bänkar låg det ljus med enkla ljusmanschetter av papp. Ett blad med psalmer och andra texter fanns också.

Mässan pågick från 11 på kvällen till omkring klockan 1 på påsknatten. Ljusen tände vi genom att de medverkande prästerna tände några av dem från ett stort ljus. Sen tände man vidare åt sidorna och till nästa bänk, tills hela kyrkan var upplyst.

Det var en stark upplevelse, men jag undrade faktiskt hur det skulle gå om någon var slarvig med ljuset. Fullt med folk och mycket lättantända ytterkläder. Jag satt rätt nära en utgång och tänkte att jag kanske hinner ut om det behövs. (En svensk brandchef skulle ha blivit förtvivlad.)

Så småningom tågade alla ut med ljusen, och de fick bilda en stor fackla utanför kyrkan. Mässan fortsatte med många inslag, bland annat ett barndop. Det var mycket sång, och fastän det var en typiskt katolsk mässa, var melodierna välkända för den som likt mej vuxit upp i Missionskyrkans "närhet" (blev avfälling senare).

Eftersom alla texter fanns på bladet, var det lätt att sjunga med. Den avslutande psalmen var en verklig överraskning. Den innehöll det typiska påskbudskapet om uppståndelsen, men hör och häpna: Melodin var "When the saints go marching in"! Kyrkan måste ha varit välbyggd, för annars hade nog taket lyft under den sången. Första versen minns jag än i dag.

Så småningom var det dags att gå hemåt. Jag ville inte gå ner i tunnelbanan klockan ett på natten och någon taxi syntes inte, så det blev att promenera. Jag fick sällskap med ett gäng glada damer som hade besökt samma mässa. När vi skildes åt var jag nästan hemma, trött men med ett minne för livet.

*Birgitta Hede*

 **Länsförsäkringar  
Fastighetsförmedling**

**Välkommen att anlita  
Karlskogas största mäklare!**



**0586-74 00 00**

Centralplan 3 Karlskoga  
karlskoga@lansfast.se

**[lansfast.se/Karlskoga](https://lansfast.se/Karlskoga)**

*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

# ? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Nu ska svaren bli pojknamn.

1. Hans graciösa systrar ser vi dansa
2. Palindromkille (det finns minst 4 st)
3. Gudstroende engelsman
4. Sa han som fått för lite i glaset
5. Bra att ha inför bygget
6. Den bokstaven klarar av det
7. Bästa sortens kvinna
8. Den som får bli president
9. På tallheden kan . . .



Svar i nästa nummer.

## Svar på gåtorna i Nr 2:

### Ätbart.

1. Efterrätt för hästen? **Hovdessert**
2. Bråkande instrument **Färfiol**
3. Kånkar på valfett **Tranbär**
4. Kan det vara spermier? **Mannagryn**  
(mandel måste också godkännas)
5. På den ska travhästen hålla sig **Banan**
6. Tvättad knut? **Renstek**
7. En aning ytterligare **Hummer**
8. Färglöst C **Vitkål**

## Ett bibelord kan plötsligt bli aktuellt:

Om en invandrare slår sig ner i ert land, skall ni inte förtrycka honom. Invandraren som bor hos er skall ni behandla som en infödd. Du skall älska honom som dig själv, ni var ju själva invandrare i Egypten.

*3 Mos 19:33-34*



## Pubafton

Vi träffas på  
**Red Brick Pub**

**torsdag 28 april kl 17.30**  
**för en stunds trevlig samvaro.**

**Intresseanmälan till expeditionen**  
**helst via SMS eller mail**  
**senast 28 april kl. 11.00..**

Tel/SMS: 073-977 37 06  
Mail: [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com)

### Meny:

Allt från vitlöksbröd till oxfilé.

### Drycker:

Öl, vin, mineralvatten, läsk, kaffe.

**Välkomna!**

*Styrelsen*



**Välkomna till  
vårnyheter!**

**MH MODEHUS**

Öppet: Onsdag - Fredag 11-18, Lördag 11-14.  
Oxelbergsgatan 1, Karlskoga • Tel 0586-525 05





# Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



Välkomna till **Karlskoga Hotell** (en gång Scandic, sedan Karlskoga Vårdshus). Vi åt där i januari 2019, två månader efter nyöppnandet. Det blev bara en gång då – vi gillade varken maten eller servicen. Tre år har gått och nu har vi varit där och testat igen. Vilken skillnad! Väl-lagad husmanskost, fräscht salladsbord, trevlig personal. Och inte minst, stor parkeringsplats.

Här träffas vi **tisdagen 12 april kl 13.00**. I dagens lunch ingår alltid salladsbuffé, bröd, måltidsdryck, kaffe och hembakt sötsak efter maten! Huvudrätten serveras vid borden. Välj mellan dagens rätt, veckans fisk och veckans pasta.

Veckans meny finns att läsa på [www.karlskogahotell.se/restaurang/veckans-lunch](http://www.karlskogahotell.se/restaurang/veckans-lunch).

Pris för oss seniorer **89 kr** (ordinarie pris 99 kr).

Det är bäst om den som behöver *specialkost* själv kontaktar restaurangen senast dagen före, tel. 0586-637 40.

Anmälan **senast måndag 11 april** till exp. e-post [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com) eller tel. 073-977 37 06.

För den som inte kommer med bil kan det bli lite besvärligt att **gå** från Solbringen eller Skolgärdet ner till Karlskoga Hotell. Tala om vid anmälan om du vill ha skjuts den sista biten (eller längre)!

*Ingalill Ericson och Ulla Forsling*



## Resedags med Örebro distriktet

**SPF Seniorerna Örebro distriktet**  
anordnar en fyradagars försommarresa till  
**Helsingborg, Öresund  
och Ven.**

**29 maj – 1 juni** (söndag – onsdag)

**Upphämtning i Karlskoga om  
vi blir minst 6 personer.**

Kostnad: **5.780 kr/person**

Anmälan sker **senast 1 april**  
till SPF Örebro distriktet.

För ytterligare information  
kontakta reseansvarig i distriktet  
**Lotta Gustafsson** tel. 070-246 53 97.

För broschyr och anmälningsblankett  
maila till [ulf.palmer@gmail.com](mailto:ulf.palmer@gmail.com)



Seniorrabatt **5%**  
en gång per vecka  
**Allt under ett tak!**  
Öppet alla dagar 7-22

**Telefon 676 70**  
**[www.maxikarlskoga.se](http://www.maxikarlskoga.se)**

**MAXI**  
**ICA STORMARKNAD**  
**KARLSKOGA**