

## Vår nya styrelse



*Bakre raden från vänster: Valter Jehrén, Jan Sjögren, Marianne Leijder, Anders Lindbäck, Gunn Andersson och Leila Raudsaar. Sittande från vänster: Gunnel Carlstedt, Siv Kanon och Eva Öberg. Saknas på bilden: Per Aspeli och Gunnel Ringman. Foto: Wiggo Öberg*

**Vi har haft årsmöte.  
Läs på sidorna 4-5.**

**Åsa Karlström besökte  
Vetgiriga Veteraner.  
Läs på sidan 6.**

**Läs mer om SPF:s historia  
på sidorna 8-10.**

**Varför heter det Nickkällan?  
Läs på sidan 14.**

# Almanackan

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt fredagen den 12 augusti kl. 16.00.  
Distribution fredagen den 26 augusti.

## Måndagar

**Sittgympa** på Solbringan. Se notis sidan 3!

## Onsdagar

**Sittgympa** på Nickkällan. Se notis sidan 3!

## Tisdag 3 maj kl. 14.30

**Månadsmöte** i Solbringens matsal.

**Per Henning** underhåller. Se notis!

## Måndag 9 maj kl. 14.00

**Hantverksgruppen** (Stickcafé) på Träffen.

## Måndag 23 maj kl. 14.00

**Hantverksgruppen** (Stickcafé) på Träffen.

## Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Kerstin Andersson, Hotellgatan 12  
Margot Andersson, Fabriksgatan 3  
Solveig Axelsson-Schön, Utterbäck 222  
Gunilla Canderyd, Mellanåsgatan 37  
Anita Elfstedt, Anders Ersgatan 5  
Anna Gullbrand, Rosendal 8 D  
Göran Jansson, Skrågatan 6  
Tord Larsson, Fabriksgatan 8 B  
Maria Nygren, Skrantabacken 35 A  
Kristina Olsson, Björnbövägen 13  
Marianne Persson, Bangatan 6  
Marina Skoog, Rosenvägen 11  
Karin Ekstrand, Fältjägarvägen 1  
Anna-Lena Lindstedt, Per Lagerhjelmshuset 32

## SPF Karlskoga Dryckesprovning



### "Introduktion till vin"

Information om denna och kommande provningar presenteras på hemsidan  
[spfseniorerna.se/karlskoga](http://spfseniorerna.se/karlskoga)

Håll utkik!

*Styrelsen*



## Expeditionen

Expeditionen stänger för sommaren **3 juni** och öppnar igen **11 augusti**.

Det går bra att ringa och maila som vanligt. Ett meddelande kommer att finnas på telefonsvararen.

Ansvarig utgivare:  
Redaktionskommitté:

Annonser:  
Kansli och expedition:

Föreningens ordförande:  
Föreningens sekreterare:  
Föreningens kassör:  
Föreningens hemsida:  
Ny 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)  
**SPF, Solbringan 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga**. Tel 073-977 37 06.  
E-post: [karlskoga@spfseniorerna.se](mailto:karlskoga@spfseniorerna.se) 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)  
[www.spfseniorerna.se/karlskoga](http://www.spfseniorerna.se/karlskoga)  
**5715-5640**  
**Karlskoga Grafiska**, tel 300 53. E-post: [grafiska@telia.com](mailto:grafiska@telia.com)

SPF  
SENIORERNA

# Ordföranden har ordet

Föreningens årsmöte har genomförts. I år hade vi den stora förmånen att kunna delta på plats. Tänk vad det är uppskattat att kunna träffas. Före årsmötesförhandlingarna hedrade vi våra medlemmar som avlidit under verksamhetsåret genom att deras namn upplästes, följt av en tyst minut.



Det blev en förändring i styrelsen. Ulf Palmér avgick och Jan Sjögren valdes in.

Jag tackar för förtroendet att få vara ordförande för ytterligare ett år och lovar att göra mitt bästa. Det kan jag lova i och med den kompetenta och kreativa övriga styrelsen och alla duktiga funktionärer vi har. En ordförande kan utöva sin roll på olika sätt. En del tycker om att tala mycket och ofta. Det är absolut inget fel.

Jag föredrar att arbeta i team där man låter flera som så önskar framträda. Men vi får inte glömma vårt honnorsord frivillighet. Ingen tvingas att t.ex. tala inför publik. Många säger att de kan gärna tänka sig att hjälpa till, bara det inte innebär att säga något i en mikrofon. Det lovar vi absolut. Så välkomna att höra av er ni som kan tänka er att vara funktionärer. Ni bestämmer själva när och hur mycket tid ni är villiga att bidra med.

Det ringde en person till expeditionen och sa att hen nu var så krasslig att hen inte orkade delta i våra aktiviteter och därför önskade avsluta sitt medlemskap. Vilket förstås beviljades. Nu är vi där igen, frivillighet, men hen informerades förstås om att försäkringar som man tecknat som medlemmar avslutas när man avslutar sitt medlemskap. Det här är det inte många som tänker på. Våra duktiga kanslisterna brukar vara så hyggliga att de skriver ytterligare ett påminnelsebrev förutom det som förbundet skickar ut och berättar om försäkringarna. Vi har förstått att det är många som inte insett att den försäkring man kanske haft i många år förfaller vid utträdet.

Även om man inte känner att man orkar delta i aktiviteter så är man som medlem ändå viktig. Ju fler medlemmar, desto större chans att vi får gehör för vårt krav på en trygg och meningsfull ålderdom.

*Siv Kanon*

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



**OBS!**

Föreningen har en ny  
e-postadress:

**karlskoga@spfseniorerna.se**

*Styrelsen*

## Vårsångens sista Månadsmöte

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

### Program Musikunderhållning av **Per Henning** känd från bandet **Värmlandspojkarna.**

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*



**Redaktionen och styrelsen  
önskar alla medlemmar en  
*Riktigt skön sommar!***

## Sittgympan fortsätter!

**Solbringen** måndagar kl. 14.00 i biblioteket, vid skönt väder utomhus. Inget sommaruppehåll.

**Nickkällan** onsdagar kl 11.00 i samlingsalen fram till 11 maj. Därefter kl 13.30. Vid skönt väder utomhus i sommar.



# SPF Seniorernas årsmöte den 22 mars

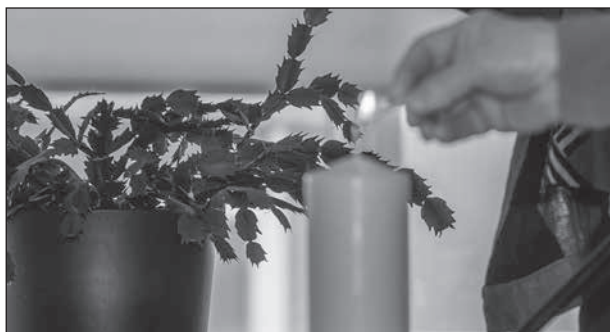


*Den talrika publiken lyssnade intresserat till både årsmötesförhandlingar och musik.*

Årsmötet hade samlat omkring 65 deltagare. Det inleddes med att ordföranden Siv Kanon hälsade oss välkomna och informerade om dagens program. Dagens underhållare Wiggo Öberg och Mikael Björk spelade ett stycke för oss.

## Parentation

Den första programpunkten var en högtidlig parentation över de medlemmar som avlidit under året, totalt var de 39. Ett ljus tändes och namnen lästes upp. Efter en tyst minut till deras minne sjöng vi unisont psalmen Härlig är jorden.



*Ett högtidligt inslag i årsmötet då vi minns de avlidna medlemmarna.*

## Årsmötesförhandlingar

Efter denna minnesstund var det dags för årsmötesförhandlingar. Siv Kanon förklarade årsmötet öppnat.

Till mötesordförande valdes Wiggo Öberg och Gunnel Carlstedt valdes till sekreterare. Justeringsledamöter blev Jan Stureborg och Siw Philipson.

Röstlängden vid årsmötet är dagens närvarolista. Kallelse till årsmötet har skett i behörig ordning och i god tid.

När formaliteterna klarats av genomgicks styrelsens Verksamhetsberättelse som fanns tillgänglig för deltagarna. Inga anmärkningar förekom. Revisionsberättelsen upplästes och där betonas att räkenskaperna är mycket väl skötta och att allt är mycket klart redovisat.

## Ekonomi och medlemsavgift

Kassören Leila Raudsaar presenterade resultat- och balansräkning och styrelsen beviljades ansvarsfrihet. (På nästa sida presenteras kassörens ekonomiska analys av år 2021 på ett för oss amatörer överskådligt sätt.)

Budget och plan för verksamheten år 2022 presenterades och godkändes av årsmötet.

Medlemsavgiften för 2023 är oförändrad, 295 kr. Föreningens egen del av avgiften är bara 90 kr. Större delen går alltså till distriktet (45 kr) och förbundet (160 kr).

Det kan tilläggas att antalet medlemmar vid årsskiftet var 823 st.

## Styrelse, revisorer och KPR-ledamöter

Styrelsen är nästan oförändrad. För ordföranden Siv Kanon gäller omval för 1 år. Omval för 2 år gäller för Per Aspeli, Leila Raudsaar, Valter Jehrn, Eva Öberg och Gunnel Ringman. Anders Lindbäck, Marianne Leijder, Gunnel Carlstedt och Gunn Andersson är valda till 2023. Ny medlem i styrelsen är Jan Sjögren, då Ulf Palmér har avsagt sig uppdraget.

Revisorerna Ulla Nilsson och Marie-Louise Naucér kvarstår och likaså ersättaren Birgitta Öster. Ledamöterna i KPR kvarstår också, ordinarie Jan-Olof Forsling och ersättare Per Aspeli.

Frågan om valberedning hänförs liksom tidigare år till styrelsen, som antingen ska tillsätta en valberedning, eller också ska styrelsen fungera som en sådan. Då inga övriga frågor fanns, avslutades årsmötet. Siv Kanon tackade för förtroendet att vara ordförande ytterligare ett år och hon tackade även alla som medverkat i årsmötet.

## Kaffe och musikunderhållning

Efter avslutade årsmötesförhandlingar var det dags för kaffepaus med sedvanliga lotterier. Därefter bytte Wiggo Öberg roll och stod tillsammans med Mikael Björk för eftermiddagens underhållning.

Wiggo växlade mellanaltsaxofon och sopransaxofon. Mikael kompade på bas. De hade sammanställt ett roande musikquiz som gav både underhållning och tankemöda. När svaren rättades fick vi mer musik och därefter fick vinnarna ta emot priser.

Text: **Birgitta Hede**

Foto: **Jan Sjögren**



Wiggo Öberg och Mikael Björk bjöd bland annat på ett underhållande och svårt musikquiz.

## En ekonomisk överskådlig analys av året 2021

Årsmötet för år 2021 ägde rum den 22 mars 2022 på Solbringan. Året blev inte ett "vanligt" år. Pandemin har varit närvarande. Först under hösten började vi komma igång med viss verksamhet. Här nedan ges en översiktlig analys av SPF Seniorerna Karlskogas bokslut 2021.

### Vad hade vi för inkomster?

Medlemsavgifter  
Netto 72 220 kr

Annonsintäkter i  
Lathunden och Månadsnytt  
55 120 kr

Uthyrning Träffen  
3 250 kr

Övriga intäkter  
Deltagaravgifter, lotterier,  
servering, bussresor  
26 264 kr



**Totalt i inkomster**  
**156 854 kr**

### Vad hade vi för kostnader – hur har vi använt pengarna?

Tryck av Lathunden och  
Månadsnytt 63 300 kr

Lokalhyra Träffen  
34 612 kr

Kostnader kring övriga  
aktiviteter och resor  
20 708 kr

Telefon, data, porto, bank,  
kontorsmaterial, styrelsen,  
funktionärer 49 345 kr

**Totalt i kostnader**  
**183 960 kr**

**Underskott 27 106 kr =**  
**Inkomster - Kostnader**

Hela Verksamhetsberättelsen och ekonomiska redogörelsen för år 2021 finns på hemsidan spfseniorerna.se/karlskoga, eller välkomna till SPF Seniorernas expedition på Solbringan och få ett tryckt dokument. Expeditionen är öppen måndagar och torsdagar kl. 10 – 12.

# Vetgiriga Veteraner 19 april

Vid vårens sista möte med Vetgiriga Veteraner var vi 55 SPF:are som samlats för att lyssna till vår gäst **Åsa Karlström**. Åsa är en välkänd profil i Karlskoga som startat fonden **I Kärlekens Tecken**. Hon grundade fonden för att hjälpa och ge utsatta familjer en ljusare vardag.

Bakom Åsas driv finns en mörk historia. Hon föddes i en liten kropp full av droger, avgiftades, nöddöptes och lyckades överleva den dramatiska födelsen. Åsa växte upp i en knarkarkvart i Stockholm, utsattes för sexuella övergrepp och gick oftast hungrig. I sitt liv hade hon två halvbröder. Storebror Peter blev hennes stöttepelare.

Speciellt jularna var jobbiga och julklappar fanns inte i hennes värld under uppväxten. När Åsa var fyra år placerades hon på barnhem efter att Socialtjänsten hittat henne på golvet ätande O'boypulver bredvid sin utslagna mamma.

*"Den enda leksak jag fick var en trasig docka som hette Lisa. Min bror slog in den i hushållspapper till varje jul och födelsedag"* säger hon. Om sin mamma säger Åsa: *"Man hamnar i utanförskap av någon anledning, drogen är stark. Det hände min mamma. De är människor de också"*.

När Åsa var sex år kom hon till fosterfamilj i Karlskoga och fick ett bra liv. Hon har i nästan 40 år arbetat inom äldreomsorgen och sedan många år på Torpdalen. Hon har ett enormt starkt engagemang, besitter en stor kunskap och har ett stort och varmt hjärta när det gäller relationen till och vården av äldre.

Idag utbildar Åsa blivande vårdbiträden om hur äldreomsorgen bör bedrivas utifrån hennes perspektiv. Hon vill att äldre *skall bli sedda, få äta pizza om dom vill, ta ett glas vin, komma ut, ta promenader, leva livet fullt ut trots att ålderdomen finns där*. Så vill vi väl alla ha det den dagen vi måste ha hjälp i livet.

Åsa är också musiker och textförfattare med en lång musikerkarriär bakom sig. Många melodier har sjungits in av dansband, vilket har gett henne 20 guldsivor och hon har belönats med Guldklaven två gånger tillsammans med Thorleifs och Mats Bergmans dansband. 2013 tilldelades hon SKAP:s stipendium som textförfattare.

Efter jordbävningen i Haiti 2010 skrev hon låten "Vi kan alla göra nåt", samlade ihop dansbandsvärldens största stjärnor och skänkte intäkterna till Läkare utan gränser.

Vi säger stort **TACK** till Åsa för en fantastisk berättelse. Vilket engagemang denna kvinna har, vad än hon tar sig för med. Tack också till alla besökare idag som gav en frivillig gåva till Åsas fond. Det inbringade 1200 kronor utöver den gåva som SPF skänkte.



*Allvar och glädje blandades när Åsa berättade. Gråten var nog nära för många av oss.*

När Åsa hade startat fonden I Kärlekens Tecken lyckades hon ordna så att en grupp barn från utsatta familjer fick åka till Kolmården. Vilken lycka!

Nu arrangerar Åsa med sin fond en konsert i Bredgårdsskolan den 21 maj. Då ska behållningen gå till en resa till Skara Sommarland i sommar. Nyttillkomna flyktingbarn ska också få följa med.

*Text: Eva Öberg*

*Foto: Jan Sjögren*



# KPR-möte 22 februari

Det är i Kommunala pensionärsrådet vi pensionärer får information om främst socialförvaltningens verksamhet och vad man planerar, och vi kan även ställa frågor. Har du en fråga så hör av dig.

## Information om Nickkällan

Nickkällan öppnades 15 december. Den är en mötesplats för oss pensionärer. Fokus är på social samvaro, digitalisering och fysisk aktivitet. Exempel på vad man kan delta i är sittgympa, bokcirkel, karaoke, boule, föreläsningar och temadagar med mera. Lite längre fram även odlingslådor, cirkelträning och rullatorservice. Särskilt ska nämnas att om man har behov av att klara sin dator kan man få hjälp enskilt eller i grupp.

(Läs mer om Nickkällan på sidorna 14-15.)

## Aktuellt från samhälle och serviceförvaltningen

Pensionärernas matråd återupptas. Det är här vi testar kommunens matlådor och uttalar oss om kvalitet och smak.

Projektet "Ansiktslyftet" syftar till upprustning och restaurering av kommunens publika miljöer, däribland Bergrumsvägen, Ekmansdalen och Tingshusparken.

Invigning av Björkbornsbron planeras till valborg 2022. I Finneback kommer ett nytt bostadsområde med benämningen Storängsstrand att byggas.

## Aktuellt från kommunstyrelsen

Tony Ring: Flextrafiken kommer i nuläget fortfarande att köras men av ekonomiska skäl med bara en buss. Regionen har tyvärr inte visat något större intresse. En insändare fanns i Karlskoga tidning, mycket positiv till flextrafiken. Men det krävs nog att många, många fler yttrar sig för att den ska bli kvar.

## Aktuellt från socialförvaltningen

Rörande covid-19 pandemin så är läget inte lika stabilt som under hösten. Det har därför bestämts att vaccinationspass ska uppvisas vid nyanställningar samt av timanställda.

En fråga hade ställts om solceller. Tony Ring svarar att kommunen håller på med ett stort solcellsprojekt tillsammans med Saab.

## Information gällande Nära Vård

Runt om i Sverige pågår en omställning som syftar till en hälso- och sjukvård och omsorg som ska tillhandahållas mer sammanhållet. Utgångspunkten är individens behov och individuella förutsättningar. Hela livssituationen ska beaktas. En utökad och utvecklad samverkan mellan kommunen, primärvården och specialistvården ska också ske.

Socialnämnden fick i uppdrag av kommunfullmäktige att genomföra en grundlig behovsutredning avseende behovet av att bygga ett nytt vård- och omsorgsboende i egen regi. Utredningen presenterades nyligen.

*Jan-Olof Forsling  
Ledamot i KPR*

## Tänk på att gynna våra annonsörer!

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



## 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.

# SPF Seniorerna Karlskoga 45 år

## Del 4: 1997-2006

SPF:s historia har skildrats i Månadsnytt vart femte år sedan 1997 fram till 2017 med Bengt Aldén, Birgitta Hede och undertecknad som artikelförfattare. Nu är det dags att skildra föreningens 45-åriga historia, vilket sker i sex delar. I det här numret vill jag berätta om SPF under åren 1997-2006, under vilka föreningen haft fem ordförande, Ulla Carlström 1997-1998, Sven Jansson 1999-2000, Sixten Albertus 2001-2002, Yngve Eriksson 2002-2003 och Anders Jones 2004-2006. Så här skrev Bengt Aldén om de fem ordförandena och verksamheten under deras ordförandetid i Månadsnytt 2008-3.

### Informationschefen Ulla den tredje kvinnliga ordföranden



1997 var det dags för den tredje kvinnan som ordförande. Det blev f.d. informationschefen vid AB Bofors, Ulla Carlström. Hon såg sig först som en parentes därför att valberedningen hade svårt att finna en ordförandekandidat och Ulla

ville inte att en väl fungerande förening skulle stå utan en ordförande. Stort stöd hade hon sedan i sitt arbete av bl.a. sekreteraren Hans Lundmark och Olof Aronsson.

Hennes ordförandetid blev ingalunda en parentes och hon såg till att föryngra styrelsen och få in flera nyblivna pensionärer i föreningen. Då tillkom bl.a. flera s.k. avtalspensionärer från AB Bofors.

Föreningens **20-årsjubileum** firades med en middag på Folkets hus med deltagande av bl.a. förbundsordförande Nils Carlshamre.



Ordförandeskifte på årsmötet 1999.

### Den rutinerade Sven Jansson



1999 överlämnade Ulla Carlström ordförandeposten till kommunal- och landstingspolitikern m.m. Sven Jansson, även kallad Sven i Skråmmen efter gården familjen äger.

Han förändrade bl.a. styrelsearbetet genom att ta bort det tidigare arbetsutskottet, därför att han ville att alla i styrelsen skulle få samma information vid samma tillfälle och att alla i styrelsen skulle ha ett eget ansvarsområde. Något som fortfarande fungerar.

Under Äldreåret år 2000 arrangerades en **Äldredag** i Folkets Hus under ledning av Yngve Eriksson med förbundsordförande Barbro Westerholm som hedersgäst. I programmet ingick invigningstal, föredrag, underhållning, utställningar, kaffeservering m.m. och det hela uppmärksammades av pressen med stort uppslagna reportage.

Många medlemmar var engagerade i denna manifestation, som blev en succé både arrangörmässigt och publikt.



Äldredagen 2000. På bild från vänster Bengt Aldén, Barbro Westerholm och Sven Jansson.



## Sixten Albertus blev föreningens nionde ordförande



2001 tillträdde förre specialistläkaren Sixten Albertus som ordförande i föreningen. Han hade flera visioner om verksamheten. En var ett förslag på att SPF:are skulle hjälpa till att vara elevunderstödare i skolorna samt att ansvara för

en del planerade gruppboenden. Planer som dock gick om intet av olika skäl.

Sixten ledde arbetet med SPF:s medverkan i bl.a. **Karlskogamässan** i Nobelhallen, där SPF medverkade med en egen monter. Andra uppmärksammade aktiviteter var vår medverkan i **SPF:s riksomfattande budkavle**. Han tillverkade också föreningens första egna hemsida på Internet.



Styrelsen 2001 från vänster: Yngve Eriksson (vice ordför.), Lennart Eliasson, Monica Olsson, Ossian Wennberg, Sixten Albertus (ordför.), Hans Lundmark, Ulla Averås (sekr.) och Lennart Johansson.



SPF:s budkavle genom landet blev en PR-mässig framgång sensommaren 2001. Rune Jakobsson från Kristinehamn överlämnar budkavlen till Sixten Albertus, som sedan tillsammans med sex andra medlemmar cyklade till Lanna med budkavlen.

## Yngve Eriksson näste ordförande



På årsmötet i februari 2002 valdes Yngve Eriksson till ordförande. Som vice ordförande hade han tillträtt i förtid och skötte sig nu utmärkt i samband med föreningens storslagna **25-årsjubileum** på Folkets hus. Över 400 medlemmar

hade bänkat sig i A-salen, där de bjöds på kaffe och tårta och underhållning av bl.a. Einar Perssons vänner. Gratulerade gjorde landshövding Gerd Engman, kommunalrådet Margareta Karlsson och många andra.



# Månadsnytt

Ärgång 18 - Nr 7 - 2002

Sveriges Pensionärsförbund - Karlskogaföreningen

## Jubileumsnummer

1977-2002

**SPF föreningen i Karlskoga 25 år**

Från 60 till 1395 medlemmar



Välkommen till föreningens  
**25-års jubileum**



**Fredagen den 15 november kl. 14.00**  
i f.d. Folkets Hus A-sal

Festligt program med sång, musik och allsång.  
Kaffekalas med tårta.

Gratislotteri på inträdesbiljetten, värde ca 500 kr  
plus andra lotterier.

Medverkande:

Landshövding Gerd Engman, kommunalrådet Margareta Karlsson, distriktsordförande Nils Axelström  
m.fl. inbjudna gäster.

Sångerskan Ingrid Langgaard med Kalle Bäckström, gitarr.  
Orkestern Einar Perssons vänner, Sune Olson.

Förhandsanmälan till tel. 302 40 eller 353 61 senast 11 november



Gerd Engman gratulerar föreningen och ger sin syn på pensionärernas livsvillkor.

## Dalmasen Anders Jones tur



Efter Yngve Eriksson, som avlagt sig återval, valdes vid årsmötet i januari 2004 Andes Jones till ordförande. Under hans ledning arrangerades bl.a. distriktets **kulturdag** på Folkhögskolan, årligt deltagande i Lasarettets **Värmässa** samt Föreningsdagen på Alfred Nobels torg. Han var också engagerad i SPF:s distriktsstyrelse och samarbetet inom KPSO (Karlskoga pensionärers samarbetsorganisation).



*Vetgiriga Veteraner utgjorde en viktig del i föreningens verksamhet. Här avtackas Stig Fransson av Per Leksell för intressant föredrag om Bofors.*



*Månadsmötena var fortfarande en central del i verksamheten även om de inte längre protokollfördes. Här ett månadsmöte 2004, först föreningsinformation av ordförande Anders Jones, sedan lite underhållning och till sist kaffe med dopp.*



*Funktionärsträff 2004 i Labbsand. Föreningens verksamhet var liksom idag starkt beroende av alla funktionärerna.*

*Allan Hede*



# Månadsmöte 5 april

Vi var ett 50-tal personer som samlades för att delta i dagens månadsmöte. Marianne Leijder hälsade alla välkomna och Eva Öberg och Ulf Palmér tog över genom att i ord och bild presentera föreningens nya hemsida. Föreningen har just nu både en lokal hemsida och en ny.



*Ulf Palmér förklarade hemsidan, facebook m.m.*

Eva presenterade Mediagruppen, vi fick information om kommande facebook sida, sms och en utförlig information om den nya centrala hemsidan via bildspel av Ulf. Den nya hemsidan och Månadsnytt kompletterar varandra på samma sätt som yin och yang. Vill man veta vad som sker är aktivitetskalendern den viktigaste sidan. Den 15 juni stängs föreningens gamla mailadress. Den som har frågor som rör kommunikation får gärna maila till [ulf.palmer@gmail.com](mailto:ulf.palmer@gmail.com). Det fanns en lista där alla kunde fylla i aktuella mailadresser och telefonnummer, så att medlemsregistret kan uppdateras.

Efter detta tog B O Söderberg över scenen och skojade med oss om att han hoppades att vi inte glömt ta med våra psalmböcker varpå svaret blev att det var först dagen efter kyrkan skulle ha sångstund. Han berättade att han aldrig bestämt i förväg vad som ska komma under spelningen. Han inledde med Grymlings gamla hit "Mitt bästa för dig" för att sedan fortsätta med Olaf Gertels "Denna underbart strålände försommardag" och visst var det sol men en aning svalt ute med snö på marken. I dessa tider ska man ha närproducerat, och då kom "Anderssons Affär" av Pekka och



*B O Söderberg har besökt oss många gånger och är en glad spelman och välkommen gäst.*

Linda Dahl, ett Degerforspar som är mer kända under namnet Meadow Creek. Sten & Stanley-hiten "Gryning över havet", om Jerry Williams, Lars Berghagen, där damerna sjöng en återkommande strof och herrarna en annan i "Tacka vet jag logdans" Även i melodin "Flickor bak i bilen" medverkade publiken med sång. Flera bidrag från melodifestivaler hördes. Elvis Presley, the Beatles och Viva España fick i gång publiken med handklappningar, fotstampningar och en del stående rörelser. Den gamla Ernst Rolfmelodin "Bättre och bättre" uppskattades också.



*Full fart på publiken!*

Precis som vanligt var det en kaffepaus en bit in i programmet, där det lottades ut en vinst på inträdesbiljetterna samt kaffelotteri. Eftermiddagen avslutades med att Marianne tackade för eftermiddagens underhållning med en blomma och berättade om kommande program under resten av vårsäsongen.

*Text: Eva Sandström*

*Foto: Jan Sjögren*



# Sveafallen och Berget i Degerfors, två utflyktsmål på nära håll

## Sveafallen

Naturreseptatet Sveafallen strax söder om Degerfors på gränsen mellan Närke och Värmland lockar sommartid många besökare. Det är ett minnesmärke från istiden och den forna Sveaälven. Det finns lite olika teorier om området, men när inlandsisen för ca 10 000 år sedan började dra sig tillbaka, hade landet varit nedtryckt av ca 3 000 meter tjock is. Den landhöjning som då påbörjades pågår än i dag och höjde landytan med 160 meter i området. Under en tid fanns här ett smalt sund där stora mängder vatten forsade fram och kallades Svea älv. Den mynnande sedan via Väneren ut i Västerhavet.

Det som kanske imponerar mest på besökaren är naturens mäktiga kraft. När inlandsisen smälte, föste den med sig stora klippblock långa sträckor. Det var då de här jättegrytorna kom till, när vattnet spolades ner i håligheter i berggrunden och fick igång de s.k. löparstenarna.



*Här ser man hur stenen har grävt ut jättegrytan.*

Genom att de fortsatte att snurra gröpte de ur berggrunden. De minsta är bara några centimeter breda skålar i urberget, medan de största är 1-4 meter breda och 8-10 meter djupa. Hittills har 200 grytor hittats men varje år upptäcks nya.

Vandringslederna och jättegrytorna är utmärkta med orange markering på träd och klippor. Vandringsleden vid Domedagsdalen är 1,4 km. Den runt Bergtjärn och vattendelarpunkten är ca 5,3 km och i sin södra del kuperad och svårare att gå.



*En av de stora grytorna som gjort Sveafallen kända.*

Om man utgår från stora parkeringen vid Kulturcentrum Berget, längst i norr, kommer man efter ca 50 meter fram till informationen om vandringsledningens startpunkt. Området i Domedagsdalen är delvis anpassat för personer med rörelse- nedsättning. Men den är lättast att nå från järn- verkets södra parkeringsplats.



*Det ser verkligen inbjudande ut att vandra här.*

## Berget

Kulturcentrum Berget var förr ett bostadsområde för arbetarna vid Degerfors Järnverk, Förr fanns också en liknande husrad strax nedanför. Längst upp finns också en lång envånings husrad avsedd som en vedbod för varje lägenhet. Det är en hel del kända personer som vuxit upp där, bl.a. familjen Landgren. Pappan var ledare för Degerfors Musikkår och han lyckades bl.a. utverka pengar till instrument av dåvarande disponenten vid järnverket.

Det har funnits mycket musik på Berget, och när nu restriktionerna för publika samlingar har



Välkänd vy från Degerfors.

släppt, kommer det säkert att bli flera arrangemang med musikanter och artister vid scenen intill dansbanan, vilket oftast brukade locka mycket publik sommartid.

För Kulturcentrum Berget är numera Ing-Marie Larsson ansvarig (efter årsmötet 2022). Gittan Petersson basar nu över glasscaféet. Här finns konstutställningar och hantverksbutiker, handelsbod, bageri och modebutik, samt lilla Svingelskogen för barnen och en djurhage med olika djur. Karlskogafotografen Tord Saxin har numera också sin ateljé där.



Stor åtgång på bröd, hantverk och annat när kommersen sätter igång.

Före ett besök kan man kontrollera öppettiderna för de olika aktiviteterna. Djurhagen är t.ex. bara öppen under sommarhalvåret. Populära är också de återkommande motorträffarna med utställning av bilar och motorcyklar i mängd och under julen har man julmarknad.

Berget erbjuder således flera aktiviteter i en mysig miljö. För mer information om Sveafallen och Berget kan man kontakta Degerfors Turistbyrå, tel. 0586-483 93.

Text: **Bengt Aldén**

Foto: **Tord Saxin**



Gamla bilar fungerar som magneter på småpojkar i alla åldrar.

## Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



SPF-lunchen i april blev inställd. Nu var det inte covid, men Karlskoga Hotell fick ta emot ännu en grupp flyktingar från Ukraina och fick fullt upp med dem.

Någon **vårlunch** har vi inte bokat in, än. Finns det intresse? Var ska vi äta? När?

**Strandkanten** har bordsservering, god mat och bra läge. Här sitter man gärna utomhus.

På **Karlskoga Golfrestaurang** trivdes vi också innan pandemin slog till.

**Degernäs Herrgård** var första val i flera år. Den drivs nu i ny regi och har fått en något annorlunda inriktning.

**Gamla Pumphuset** har sallader, smörgåsar, pajer, bakad potatis m.m.

Mejla, skicka SMS eller ring till **Ulla** med idéer och önskemål eller bara intresseanmälan:

e-mail [forsling.kga@gmail.com](mailto:forsling.kga@gmail.com) eller  
tel. 076-835 49 23.

Titta gärna in på föreningens hemsida [ibland spfseniorerna.se/karlskoga](http://ibland.spfseniorerna.se/karlskoga) – där kommer ev. inbjudningar att läggas ut.

**Ingalill Ericson och Ulla Forsling**



# Nicken och Nick- källan

På den plats där Nickkällan ligger idag fanns på 1800-talet en liten röd stuga. Där bodde en skräddare som hette G. Dahlgren men han kallades bara för Nicken. Han stod ofta utanför sin stuga och tittade på byborna som färdades, antingen gående eller med häst och vagn, förbi honom.

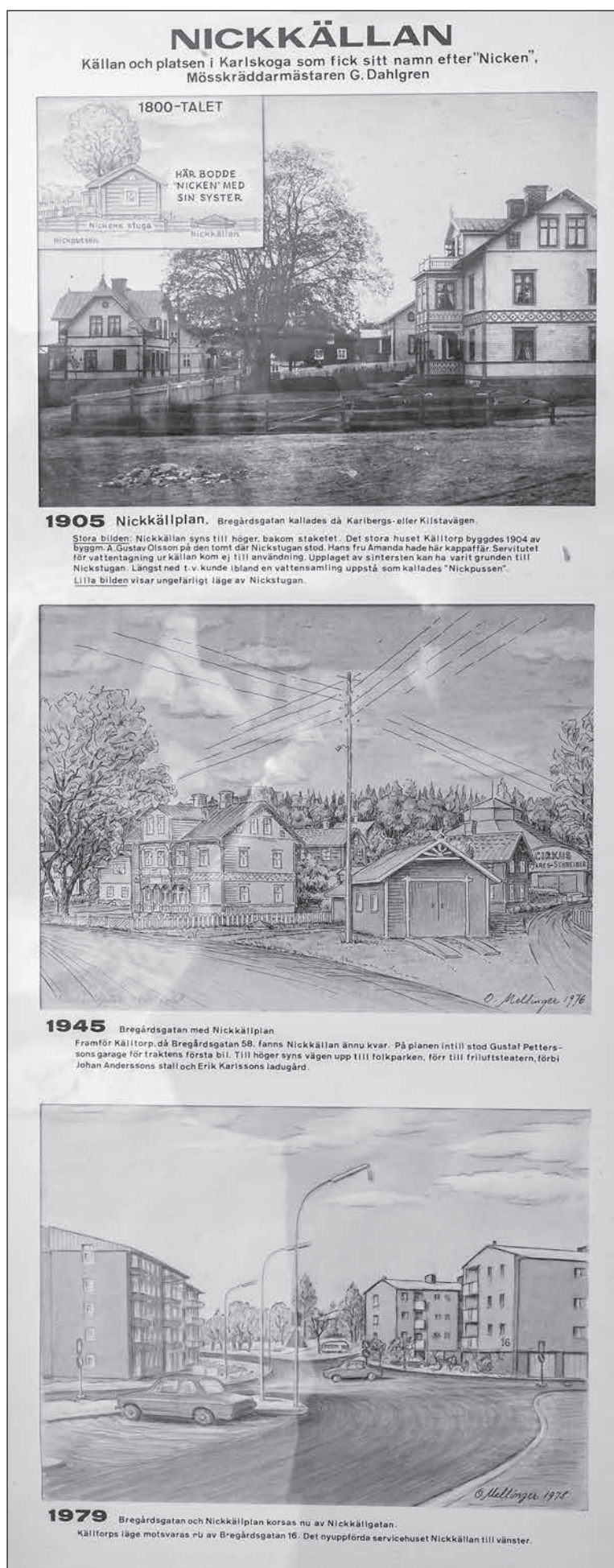
Han hade alltid en hög, svart hatt på huvudet till sin grå kostym. Han ville ju vara artig och hälsa på folk som gick förbi, men han var för lat för att lyfta på hatten så han nickade bara åt dem. På så sätt fick han namnet Nicken.

I matsalen på Nickkällan står en monter som gjordes 1981. I den kan man se den gamla Nickkällan med Nickpussen och Nickens stuga på 1800-talet. Källan fick sitt namn efter skräddar "Nick" som bodde vid källan.

I denna monter kan du se den gamla Nickkällan med Nickpussen och Nickens stuga på 1800-talet.



Tavlan över platsen där Nickkällan ligger idag, med tre bilder från olika tider:





**1905** Nickkällplan Bregårdsgatan kallades Karlbergs- eller Kilstavägen.

Stora bilden: Nickkällan syns till höger bakom staketet. Det andra stora huset Källtorp byggdes 1904 av byggmästare A. Gustav Olsson på den tomt där Nickstugan stod. Hans fru Amanda hade här kappaffär. Servitutet för vattentagning ur källan kom ej till användning.

Upplaget av sintersten kan ha varit grunden för Nickstugan. Längst ner t.v. syns en vattensamling = Nickpussen.

**1945** Bregårdsgatan med Nickkällplan. Framför Källtorp, då Bregårdsgatan 58, fanns Nickkällan ännu kvar. På planen intill stod Gustaf Petterssons garage för traktens första bil. Till höger vägen upp till folkparken, förr friluftsteatern, förbi Johan Anderssons stall och Erik Karlssons ladugård.

**1979** Bregårdsgatan och Nickkällplan korsas nu av Nickkällgatan. Källtorp motsvaras nu av Bregårdsgatan 16. Det nyuppförda servicehuset Nickkällan till vänster.

**2012** Benämningen Servicehus upphörde och numera är det s. k. 65+ boende på Nickkällan.

*Text: **Gunnel Carlstedt***

*Foto: **Jan Sjögren***

## Frågor och svar om Nickkällan



Vi har fått en del frågor om mötesplats Nickkällan och ska försöka svara. Mötesplatsen är öppen för alla, det enda hindret har stavats Corona.

Det går att åka flexbuss, vanlig buss eller närtrafik till busstationen och sedan ta en kort promenad. För flexbuss/närtrafik gäller telefonbeställning 0771-92 00 00. Flextrafik och närtrafik körs dagtid helgfria vardagar, närtrafiken kvällstid måndag-torsdag. Bokningstid 8-16.30. Ingen kontant betalning. Parkeringsmöjlighet beror på när man kommer. Det finns två värdinnor: Karima Loucif Müller (Karlskogahems representant) och Liliana Cortez Insignares (kommunens aktivitets-samordnare). Båda har kontor på Nickkällan och finns tillgängliga som stöd och hjälp.

Café Menelik är öppet helgfria dagar mellan 8 och 15. Grupper som beställt egen mat sitter i matsalen. Många aktiviteter äger rum i de olika lokalerna, sygrupp, digitalt stöd, sittgympa, seniorkaraoke, språkkurser, musiklyssning, boule, promenadgrupp, bordsspel, bokklubb. Många har nog sett "Seniorsurfarna" och liknande kurser pågår. Dans- och sångstunder precis som stick- och handarbetsträffarna har kommit igång igen.

Tittar man på utegymmets funktion så förekommer det regelbunden fysträning. En del upplever dock instruktionerna på redskapen som svårlästa. Vi fick viss guidning och information om "Nicken" när vi gjorde ett av våra återbesök (se separat artikel av Gunnel Carlstedt på föregående sida).

Karlskoga är internationellt känd som "Cirkus-staden" och Baptista Mijares Shreiber har förekommit i många internationella TV-program. Vi vill gärna veta mer om Baptista och hoppas att någon kan/vill berätta i skriftlig eller muntlig form.

***Eva Sandström***

*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

# Distriktsstämma nionde april

Denna vintriga dag for vi mot Fjugesta för att delta i årets stämma i sparbankshuset som ägs av den ideella föreningen Lekebergs revysällskap. Det var 96 anmälda deltagare och vi var sju från Karlskoga.

Vi satt vid dukade långbord och började dagen med kaffe och smörgås. Scenen var förberedd för stämman och blommor som senare delades ut till talare och de personer som blev avtackade fanns framställda.

Dagen inleddes med att Ulla Kristina Fintling, ordförande i Fjugestabygden, hälsade oss välkomna innan hon lämnade ordet till avgående distriktsordföranden MariAnne Pettersson.



*MariAnne Pettersson, avgående distriktsordförande.*

Därefter följde en parentation över avlidna medlemmar. Den hölls av Gunilla Pihlblad som är borgerlig officiant i Lekebergs kommun, kommunpolitiker samt medlem i Lekebergs revysällskap. Catrine Edberg stod för musiken.

Kommunalrådet Johan Nicklasson informerade om Lekebergs kommun. Gunilla Pihlblad berättade om sparbanksbörsen som är hemvist för Lekebergsrevyn.

Efter en kort paus kom Lars Åke Carlsson från förbundsstyrelsen följt av Rune Kjernald från förbundsstyrelsens valberedning. Det var lätt att ryckas med av deras intressanta framföranden. Siste talare före lunchen blev Fredrik Wallin från vuxenskolan. (Dessa tre tycktes även uppskatta vår tidning.)

Efter en god lunch som serverades vid borden där vi satt drog stämmoförhandlingarna i gång med Ingemar Karlsson, från Askersund som ordförande,



*Från vänster: Arne Augustsson, Ingemar Carlsson, Siv Kanon (ny ordförande i distriktet) och Birgitta Borg.*

Arne Augustsson som vice ordförande och Birgitta Borg som sekreterare. Omval och nyval gjordes enligt valberedningens förslag. Vår egen ordförande Siv Kanon valdes till ny distriktsordförande. Detta ska inte på något sätt påverka hennes arbete i vår förening.

Det hade inkommit flera motioner om SPF-appen och runt denna fråga blev det en väldig diskussion, eftersom åsikterna är många. Styrelsen ansåg att frågan måste utredas före eventuellt beslut om att distriktet ska stå för kostnaderna för alla lokalföreningar. Det tar ett antal månader innan ett beslut kan tas. Siv Kanon fick sedan avsluta dagens möte.



*Två duktiga och glada systrar i Lekebergs revysällskap.*

Lekebergs revysällskap övertog sedan scenen genom att under en timme bjuda på drygt 20 melodier från det glada 60-talet. Det var fem damer och tre herrar som bjöd på pop, dansband, melodifestival och musikal. Det var en omväxlande, glad och rolig föreställning där publiken ibland sjöng med.

*Text: Eva Sandström*

*Foto: Jan Sjögren*



# Kulturrundan 22 mars



*Rune Blidh, välkänd och omtyckt gäst med många kluriga och roliga funderingar.*

Dags för ännu en Kulturrunda på Solbringen. Ca 40 personer hälsades välkomna av Marianne Leijder. Dagens underhållare var Rune Blidh, trubadur, författare och poet. Han underhöll oss med sång, musik, berättelser och egna dikter. Han är en man med många strängar på sin lyra, äkta värmlänning, född i Lene. Han bor nu i Kristinehamn där han har arbetat som kultursamordnare. Han är också involverad i en digital studiecirkel om svenska visor och visdiktare.

Rune började med Fröding och fortsatte med Dan Andersson och Evert Taube.

Efter kaffet blev det allsång till bl.a. "Gamle Svarten" och Gunde Johanssons "Torparrock" med stor inlevelse från publiken. Avslutningen var "Dä ska va gött å leve...", känd från Galenskaparna och After Shave. Och så är det, det är "gött å leve..."

Avslutningsvis tackade Marianne för underhållningen och berättade om kommande SPF-program.

*Text: Eva Sandström*

*Foto: Jan Sjögren*

## Kaffegrupper på Solbringen

SPF har en ansvarig kaffegrupp vid våra Månadsmöten och en annan grupp serverar vid Vetgiriga Veteraners möten. Vid Kulturrundan står SPF som värdar och då har en tredje grupp ansvar för kaffet.

Vi vill rikta en eloge och ett stort tack till alla fina funktionärer som ställer i ordning bord, dukar, fixar fram kaffe och bröd. Och plockar undan efteråt.

Ni är väldigt uppskattade av alla gäster. Vi är oerhört glada för er hjälp.

*SPF Seniorerna Karlskoga  
genom Eva Sandström*

Lite kuriosas - vet ni att: 1:a koppen kaffe heter *kaffetår*, 2:a koppen heter *påttår*, 3:e koppen är *tretåren* och 4:e koppen är *krusetåren*, där man försöker truga på gästen en 4:e kopp kaffe. Ordet tår står för liten mängd dryck, en skvätt, en slurk.

**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)**

## Trafik och säkerhet

Per Aspeli

### Sommardäck

- Mellan 1 april – 30 november får sommarkäck användas om det inte råder vinterväglag.
- Efter 15 april, är det inte tillåtet att använda dubbdäck om det inte är eller befaras bli vinterväglag

Sätt bästa däckerna bak på bilen för att undvika sladd. Håll koll på rotationsriktningen. Efterdra hjulmutterna efter några mil.



### Så åker djuren säkert i bilen

Visste du om att temperaturen i en bil kan överstiga 50 °C en sommardag? Eller att hundar och katter måste vara säkrade vid en inbromsning? Vi listar några saker som du måste ha koll på när du har fyrbenta vänner i bilen.

- Inga lösa hundar eller katter i bilen. Använd bur eller bälte.
- Rasta ofta och lämna inga djur ensamma i bilen. De behöver skugga och ventilation.
- De ska ha friskt vatten minst var 6:e timme.
- Djur får inte lämnas ensam i bilen i mer än tre timmar eller om temperaturen riskerar att överstiga +25 °C eller under -5 °C. Lämna inga djur varken i kall eller risk för överwarm bil.
- Ingrip om djur far illa, försök hitta ägaren. Kontakta polisen 114 14. I nödfall krossa rutan.



# ? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

För ett antal år sen kunde gåtkonstruktören hitta på nya gåtor hela tiden. De senaste åren har dessa gåtor återanvänts, på grund av försämrad tankeverksamhet.

Nu har de gamla gåtorna börjat ta slut och vi låter den här urgamla spalten somna in.

Det återstår bara att lämna svar på gåtorna i marsnumret, som ska bli pojknamn:

1. Hans graciösa systrar ser vi dansa **Alf**  
(alla vet väl att det somliga kallar dimma egentligen är älvorna som dansar)
2. Palindromkille (det finns minst 4 st)  
**Otto, Ebbe, Eje, Bob**
3. Gudstroende engelsman **Kristian**
4. Sa han som fått för lite i glaset **Helmer**  
(**Mervin** är också godkänt)
5. Bra att ha inför bygget **Mark**
6. Den bokstaven klarar av det **Håkan**
7. Bästa sortens kvinna **Adam**
8. Den som får bli president **Evald**
9. På tallheden kan . . . **Moses**



## Boktips inför sommaren

från Eva Öberg

### Je m'appelle Agneta av Emma Hamberg

Huvudpersonen Agneta är 49 år och har färgen genomskinlig enligt henne själv. Hon arbetar på trafikkontoret, ett uttråkigt jobb. Hon har två utflugna barn som bara kommunicerar via swish och äkta mannen Magnus som cyklar jättesnabbt i dyra trikåer. Han tror dessutom på ett liv utan gluten, fett, alkohol, socker och kolhydrater. Deras gemensamma liv är lika med noll. Agneta känner sig håglös, hur skall hon klara sig ur detta destruktiva liv. Jo, hon svarar på en annons som au pair i Frankrike, "Äldre pojke behöver hjälp. Nu. Laga mat, städa, varje fredag sitta på bar kl 17.00. Viktigt. Måste prata svenska".

Agneta får jobbet och reser till Saint Carelle i Provence, Frankrike. Trots makens protester, hur skall hon klara det här och vem skall sköta marktjänsten hemma? Men, ett nytt och föränderligt liv börjar, Agneta blir synlig, hon får vara den hon egentligen är. En fantastisk feel-good berättelse om livsglädje och människokärlek. Om att det aldrig är för sent att göra något annat i livet. Jag rekommenderar den å det varmaste.

# Alla bostads- affärer är lokala. Vi också.

Varför inte ringa en mäklare som verkligen kan Karlskoga?  
Varför inte ringa Sveriges största mäklare?

Fastighetsbyrån



FASTIGHETSBYRÅN I KARLSKOGA / 0586-333 02 / KARLSKOGA@FASTIGHETSBYRÅN.SE / FASTIGHETSBYRÅN.SE

# Resor och utflykter

## OBS!

Alla anmälningar görs till tel. 073-977 37 06 eller via mail till [karlskoga@spfsenioren.se](mailto:karlskoga@spfsenioren.se)

## Kinnekulle fredag 13 maj

Nu är resan planerad och upplevd av reseledaren. Det blir inget stopp vid Södra Råda. Det finns för mycket att se där, så det får ingå i en annan resa.

Husaby kyrka blir vårt första stopp. Där tar vi det medhavda fikat.

Olof Skötkonung, döptes i en källa här och det bidrog till att Sverige senare blev ett land och ett folk.



Vi gör ett stopp vid ett jättestort kalkbrott. Sedan ligger Munkängarna nära och där ska vi ströva omkring.

Utsikten från Kinnekullegården är oförglömlig. Vår provätning i restaurangen var: Å så gott! 145 kr kostar soppa, huvudrätt, kaffe o kaka. Det finns annat att välja på. Ni bestämmer själva vad ni vill äta.

Det fjärde och sista stoppet är i Falkängarna. Där finns något för alla som hantverk, utställningar, växtodling, museer, alla hittar nog något intressant eller en mysig sittplats där man bara kan vara.

Vi åker 8.30 från busstationen och är hemma 18.00. 300 kr betalas före påstigningen, kontant eller Swish. Glöm inte kaffekorgen!

Anmälan senast måndag 2 maj kl. 11.30.

## Guidad lunchkryssning på Hjälmarens tisdag 14 juni

Från centrala Örebro får vi uppleva en tretimmars guidad båttur på Hjälmarens. Turen startar på Örebro kanal med slussning ner till Svartån och ut på Hjälmarens första fjärd, Hemfjärden. När vi passerat det vackra Essundet vänder båten åter.

Vi serveras lunch vid 12-tiden och då smakar det gott med ugnsbakad lax med pesto och parmesan. Till laxen serveras dillromsås, färska varma grönsaker och potatis. Den som inte kan äta lax kan förbeställa fläskfilé eller grönsaksbiffar. Detta meddelar du i så fall vid anmälan.

Vi samlas vid Karlskoga busstation 9.40. Då sker avprickning och betalning.

Avresa kl. 10. Kostnad: 450 kronor, betalas med swish eller kontant innan du går på bussen. Åter i Karlskoga ca 15.30.

Anmälan: senast måndag 30 maj kl. 11.30.

Välkomna till en trevlig lunchkryssning!

## Res, vart då? Ut i det blå! Fredag 12 augusti.

Vi åker kl. 9.00 från busstationen åt väster, öster, norr eller söder. Spännande?

Resan kostar 450 kr och då ingår mat men inte fika. Det får ni ta med, så ordnar vi en mysig rastplats.

Anmälan senast måndag 1 augusti kl. 11.30.

Vi lovar att ni är hemma omkring kl. 17.00 nöjda och mindre nyfikna.

*Resegruppen*

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)

