

Månadsmytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 1 – Januari 2019

Årgång 35

Redaktionen önskar alla
ett Gott Nytt År!



Den här älgen promenerade på flygfältet omkring nyår. Foto: Jan Sjögren

**Körkortet kan
sitta löst.
Bengt Aldén
berättar på
sidorna 6-8**

**Julkul med
sånger och
gåtor.
Läs på
sidorna 10-11**

**Låt dig inte
luras!
Läs varningar
på sidorna
13 och 16**

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt fredagen den 8 februari kl. 16.00.

Distribution fredagen den 22 februari.

Måndag 28 januari kl. 14.00

Stickkafé. Träffen.

Tisdag 5 februari kl. 14.30

Årsmöte i Solbringens matsal.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag
4 februari kl. 11.30. Se notis!

Måndag 11 februari kl. 14.00

Stickkafé. Träffen.

Tisdag 19 februari kl. 14.30

Vetgiriga Veteraner. Solbringens matsal.

Viktigt om framtidsfullmakt.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag
18 februari kl. 11.30. Se notis!

Måndag 25 februari kl. 14.00

Stickkafé. Träffen.

Tisdag 5 mars kl. 14.30

Månadsmöte i Solbringens matsal.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag
4 mars kl. 11.30. Se notis!



Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Anita Axelsson-Knutsson, Lervik 820, Dfs
Margareta Bäckman, Lugna vägen 18
Erik Eklund, Morellvägen 11
Iona och Lars Norén, Lyckåsvägen 23
Birgitta Thaung, Stjernevägen 1
Alf-Åke Rydholm, Drostvägen 1
Anita Wahlgren, Böljevägen 21



SPF Seniorerna Karlskoga Ordinarie årsmöte

Tisdag 5 februari kl. 14.30
i Solbringens matsal

Program

Välkomsthälsning

Siv Kanon, ordförande

Parentation

över avlidna medlemmar

Årsmötesförhandlingar

Musikunderhållning
av Nattsudd

Kaffe, lotterier och information

Anmälan senast måndag 4 februari
kl. 11.30 till exp. tel 302 40 eller
e-post spfkarlskoga@telia.com

Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:

Annonser:
Kansli och expedition:

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

Siv Kanon, tel 513 57. E-post: siv-kanon@spray.se
Birgitta Hede, tel 536 02, Majken Lasson, Eva Sandström och Jan Sjögren.
E-post: m-nytt@spfkarlskoga.se
Per Aspeli, tel 537 81. E-post: per.aspeli@outlook.com
SPF, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.
E-post: spfkarlskoga@telia.com Öppen måndag, tisdag, torsdag och fredag kl. 10-12.
Siv Kanon, tel 513 57. E-post: siv-kanon@spray.se
Gunnel Carlstedt, tel 542 20. E-post: busterbogl@hotmail.com
Leila Raudsaar, tel 181 01. E-post: leila@raudsaar.com
www.spfkarlskoga.se E-post: christer@lasson.st
5715-5640
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com

SPF
SENIORERNA

Ordföranden har ordet

God fortsättning på det nya året, alla medlemmar!

Vi ska försöka bjuda er på ett varierat program under 2019 när det gäller Månadsmöten och Vetgiriga Veteraner. Likaså ska vi erbjuda er trevliga och intressanta resor och utflykter.



Kanske känner du att du inte har tid eller vill delta på det vi erbjuder, men då är du som medlem ändå mycket viktig när vi ska föra fram äldrefrågor. När man är frisk och har friska barn och andra släktingar är det inte något som man ägnar tankarna åt. Men rätt som det är kan man behöva hjälp och stöd åt familjen eller släkt och vänner. Då är det bra om det finns förutsättningar att få det.

Jag har läst det Jan Scherman hade skrivit om ålderism i Sverige. Han skrev bland annat att i Sverige tycks vi vara världsmästare i åldersdiskriminering. Han skrev:

Av 349 ledamöter i vår riksdag är endast sex över 65 år. Det är 1,7 %. Av Sveriges drygt 10 miljoner invånare är i verkligheten cirka 20 % i kategorin 65+. Medelåldern är dramatiskt överrepresenterad i riksdagen och över 200 ledamöter är i åldersgruppen 30 – 49 år. Det är nästan 60 % mot den verkliga andelen i vår befolkning på cirka 40 %.

Utvecklingen i Sverige går entydigt mot en dramatisk ökning av äldre. Har det här någon betydelse? Ja, det har det.

Jag har på den senaste tiden bland annat pratat med en bekant som har en mor som snart fyller

99. Hon är ganska frisk för sin ålder men har nästan helt mist synen. Hennes dotter ser så gott som dagligen till sin mor som också har viss hjälp i hemmet. Nu ville dottern åka på 14 dagars semester och hörde sig för om modern skulle kunna få bo i ett avlastningsboende under dessa dagar. Modern var naturligtvis tillfrågad och var med på det arrangemanget. Det blev ett nej, mamman hon var för frisk. Dottern löste förstås detta med att avstå från att åka på semestern.

Här tycker jag att man i vår kommun ska planera för att man ska kunna hjälpa till och lösa ett sådant fall. Kommunen har naturligtvis en ovärderlig nytta av alla som ställer upp för sina anhöriga. Och man kanske borde tänka på att den som ställer upp dagligen kan behöva lite semester.

En annan bekant fick en stroke och blev rullstolsbunden och kan inte längre bo hemma. Vid en vårdplanering visade det sig att min bekant och hennes närmaste släkt inte hade något alls att säga till om hur man ville ha det. Vi som inte är i dessa situationer tror nog att vi har mer att säga till om än vad som är fallet. Det är viktigt att SPF påpekar detta och talar om vad vi önskar oss. Jag har skrivit det förr och skriver det igen. Våra äldrefrågor måste vi äldre själva driva. Ingen annan gör det åt oss. Här är det viktigt att vi har många medlemmar bakom oss.

Jag vill till sist tacka alla som hjälpte till att göra "Kul efter jul" till ett så lyckat arrangemang. Jag är så tacksam för alla våra funktionärer som så bra och villigt ställer upp.

Siv Kanon

Medlemsavgiften 2019

Du som är medlem i SPF Seniorerna Karlskoga får ditt inbetalningskort för medlemsavgiften från förbundet, central uppbörd.

Tänk på att betala in på det bankgiro-konto som är angivet på talongen och kräver OCR-nummer vilket även är angivet.

Medlemsavgiften för år 2019 är 270 kronor, en höjning med 30 kronor till förbundet, oförändrad avgift till distriktet 35 kronor och oförändrad avgift 75 kronor till vår förening.

**Medlemmarna är viktiga
för föreningen.**

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



**Tänk på att gynna våra
annonsörer i Månadsnytt
och Lathunden!**

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

Lucia hos Vetgiriga veteraner och lite om luciatraditionen

Lucia på Solbringan

Det här var första gången Karlskogas lucia besökte SPF på Solbringan. Sten-Åke Bengtsson hälsade de 91 närvarande + journalister och fotograf från dagstidningarna välkomna.

Därefter kom Lucia med tärnor in sjungande Luciasången som också avslutade deras framträdande. Däremellan fick vi höra fem av våra vanligaste julsånger bl.a. "Nu tändas tusen juleljus" och "Stilla natt".

Sedan var det dags för nästa luciatåg i form av Kördelux. Här fanns flera lucior, tärnor, stjärngosse, pepparkakor, tomte med skägg och tomtenissar.



Kördelux glädde oss med sin sångglädje och inlevelse.

De hade egen ackompanjator. Delar av kören fanns på scenen, en del satt i en soffa som tagits fram speciellt för dem och några stod nedanför scenen. De inledde med "Sankta Lucia", fortsatte med "Staffansvisan" och "Lusse lelle". Gubbarna kom också från pepparkakeland och efter flera sånger om julen avslutade kören med "Luciasången".

Det både syntes och hördes att deltagarna tyckte att det var roligt både att sjunga och att uppträda inför publik. Vi som har sett dem några gånger tycker att de utvecklats väldigt sedan första gången. Rozita och spelmannen Peter Tikkanen avtackades med varsin blomma. Kören får en summa insatt på sitt konto så att de alla senare ska kunna göra något roligt.

Därefter var det Hans Jonssons tur att ta över och läsa dikter för oss. Han inledde med en dikt om Lucia, sedan kom Gunnar Enes dikt om julaftonen, dikten "Dan före dan" och den avslutande dikten "Tomten" helt enligt traditionen sedan många år.

Hans tackades med blomma före kaffepausen. Vid lottdragningen på inträdesbiljetterna vann vår diktare Folke Granath. Han blev väldigt glad över vinsten och berättade för oss att han skulle spara den fina chokladen till julafton.



Hans Jonssons dikter är ett uppskattat luciainslag.

Luciatraditionen



Karlskogas lucia 2018 med tärnor.

När vi stod på Alfred Nobels torg på skyltsöndagen den andra december och väntade på luciakandidaterna: nr 1) Matilda Ekstav, nr 2) Josefine Cederholm, nr 3) Matilda Holm, nr 4) Eveline Ullstrand, nr 5) Wilma Hellsing, nr 6) Emma Wahlström, nr 7) Josefin Andersson, kom tanken på hur Nordens Lucia uppstått.

Kanske var det tack vare den fråga jag fick på Solbringan som tanken väcktes hos mig. Där fanns det mycket att läsa, så jag väljer att börja med hur det går till att välja Lucia i vår stad.

Tidningen går ut med annonser och efterlyser luciakandidater. Sju kandidater väljs ut. De fotograferas till tidningen och alla som vill kan rösta via inlämnad kupong, via sms eller dator. Tisdagen den 4 december utsågs kandidat nr 4, Eveline Ullstrand till 2018 års lucia på restaurangen i Folkets hus. Förra årets lucia överlämnade ljuskronan som sedan sattes på den nyvalda lucians huvud. De sju flickorna hade 60-90 uppdrag under luciaveckan, däribland vårt luciafirande på Solbringens.

För att återgå till luciatraditionen så finns det flera olika. Ett handlar om helgonet Lucia från Syrakusa. Även där finns ett flertal versioner. De flesta har nog hört minst en.

Sen finns den mer hedniska varianten som handlar om Lucifer som härjade denna natt som länge var årets längsta natt. Det var den natt då djuren kunde tala och Lucifer sades kunna förvandla sig till katt, därav ordet lussekatt.

Enligt denna version kommer ordet lucia från det latinska ordet lux, d.v.s. ljus. I en del svenska landskap fanns lussekärningen (hon var fylld av allehanda elakheter) eller lussegubben.

Olof Rudbeck d.ä. gjorde ett försök att koppla lucia till gudinnan Demeter. Samma gjorde senare även Erland Hofsten på 1700-talet. Flera landskap hade s.k. lekbrudar vid denna tid på året. Ytterligare ett förslag är att lucia var en ängel. Ett annat förslag kommer från Tyskland där man förr hade Christkind som delade ut julklappar.

Som alla förstår finns många olika förklaringar till vår ljusbringerska. Jag har hittat en förklaring till det röda bandet lucia bär. Det sägs symbolisera elden med vilken man försökte bränna det italienska helgonet. Innan vi gick över från den julianska kalendern, var just lussenatten årets längsta natt, men med den gregorianska kalender som vi använder infaller årets längsta natt närmare jul. Den julianska kalendern lever vidare inom ortodoxa kyrkan med 13 dagars förskjutning jämfört med vårt västliga kyrkoår. Det finns luciatraditioner i alla de nordiska länderna. Även Baltikum, Tyskland, Italien med flera länder har någon form av lucia. Ett flertal länder och städer utser en egen lucia. Då kanske man bör nämna att i början utsågs den vackraste flickan till lucia, det var alltså en ren skönhetstävling och bara blondiner med ljus hy tilläts delta i denna.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 19 februari kl 14.30
i Solbringens matsal.

Program:

Anna Skult och David Höög: Framtidsfullmakt

Anna och David är jurister hos LRF Konsult. De berättar om framtidsfullmakten som är en helt ny typ av fullmakt. Den ger den enskilde stor möjlighet att påverka händelser som kan uppstå i framtiden. Den kan ses som ett alternativ till en god man.

Många känner en trygghet i att de själva valt vem som ska sköta deras angelägenheter om de skulle bli oförmögna att fatta egna beslut.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro. Anmälan senast måndag 18 februari kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en intressant eftermiddag!

*Gunnel Ringman
Sten-Åke Bengtsson*

Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



Tisdagen 26 februari träffas vi kl 13 på restaurang Prisma (Aktuell meny finns här: www.prisma-kg.se).

Till ett pris av 90 kr serveras fräscht saladsbord, veckans soppa, 2 varmrätter och veckans wok, valfri sallad, hembakat bröd, dryck, kaffe med kaka.

Gärna anmälan senast måndag 25 februari till expeditionen tel 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

(Den som behöver specialkost bör själv kontakta restaurangen dagen före, tel 315 90.)

Ingalill Ericson och Ulla Forsling

Körkortet kan ibland sitta löst, inte bara på grund av förseelser utan på grund av hälsa och ålderskrämpor

Jag har alltsedan hedenhös, på sena 40-talet, när jag vid 18 års ålder tog mitt körkort för bil och mc inte haft några problem med varken polis eller Trafikverket. Däremot har läkarna vid två tillfällen haft åsikter.

Jag har som tur är alltid haft ett lågt blodtryck. Det ska du vara glad för sa min gamle vän doktorn för flera år sedan. Då blir du gammal.

Ja, och nog har jag blivit gammal alltid. Men för något tiotal år sedan när jag spelade golf hände det att när jag böjde mig ner för att ta upp bollen, då stöp jag omkull framlänges för en kort stund. Jag hade väl tuppatt av, antingen av ansträngningarna på golfbanan eller att jag böjde mig ner för fort. Alltnog, mina golfkamrater blev väl rädda och ringde efter hjälp.

Detta hände på Valåsens golfbana och det var i samband med en SPF-tävling och mitt ute på banan.

Det dröjde inte länge förrän det kom folk med en golfbil och fraktade mig till starten där en ambulans väntade för vidare transport till lasarettet. Där blev jag inlagd för observation i tre dagar med en massa mätinstrument på bröstet. Det var i och för sig en behaglig tillvaro för jag kände mig fullt OK. På tredje dagen skrevs jag också ut och fick åka hem.

Några år senare när jag och min måg Tord Bodin spelade golf på Degerforsbanan, gick det väl som alltid med lite varierande resultat. Men på ett av hålen var det dags igen. När jag böjde mig ner för att ta upp bolluslingen, då föll jag omkull igen.

När jag sedan lite yr reste mig igen och ville fortsätta spela sade Tord, efter samråd med min fru och min dotter Karin som är distriktssköterska, att vi i stället skulle åka till lasarettet. Det blev så och inläggning för diverse nya undersökningar.

Mitt allmäntillstånd ansågs väl fortfarande vara bra, och när det var dags för mig att skrivas ut kom min hustru Inger och dottern Karin för att hämta mig. Men innan utskrivningen kom också en av läkarna och gjorde en sammanfattning av min situation.

Första gången någon pratar om mitt körkort

Ditt hälsotillstånd i övrigt är bra men jag rekommenderar att du får en pacemaker, var läkarens besked.

Jag vill inte ha någon pacemaker replikerade jag. Ja, då kanske ditt körkort kan ifrågasättas, blev hans svar.



Under en provkörning med Johan Rajamäkis F3-bil på Gelleråsen. I övrigt körde jag alla tävlingar i mina trimmade Saab-bilar.

Detta skulle för en gammal tävlingsförare som jag bli det värsta jag kunde utsättas för. Bilkörning har ju nästan varit mitt liv och jag har med varierande framgångar kört biltävlingar både som rally och OT och T och även bantävlingar på Gelleråsen. Jag tycker fortfarande det är roligt att köra bil även om det nu inte blir lika mycket som förr.

Det är klart jag ska ha en pacemaker blev därför omgående mitt svar.

Pacemakern en slitstark tillgång

Det blev därför istället för hemfärd transport till USÖ och inläggning för en pacemakeroperation, som utfördes med lokalbedövning medan kirurgen pratade med mig. Det hela var för både mig och den kunniga och rutinerade personalen ett smidigt ingrepp. Mitt enda synliga spår är nu en liten rund förhöjning på bröstkorgen ovanför hjärtat.

Jag har nu haft pacemakern i närmare tio år utan att ens tänka på att jag har den. En gång varje år kontrolleras pacemakerns funktion och batteriernas livslängd och när de som nu börjar bli lite sämre kommer de att bytas ut.

Andra gången någon pratar om mitt körkort

Trots tilltagande ålder har jag klarat mig bra utan glasögon, jag har bara varit i behov av glasögon när jag ska läsa och ibland när jag ska köra bil. Men problemen med läsningen har tilltagit och därför klev jag en dag in till en av stadens optiker för att köpa ett par bättre läsglasögon.

Där mottogs jag av en trevlig ung expedient och ombads sitta ner och försöka läsa bokstäver i olika storlekar på en tavla. På de översta raderna var det väl inga problem men längre ner och på den understa blev det svårare, för att inte säga för svårt.

Därefter tog en optiker vid och jag fick stirra i en kikarliknande apparat och hon noterade min synskärpa.

Optikern: Resultatet blev att jag konstaterade att du har en begynnande gråstarr, speciellt på höger öga. Därför kan jag skriva en remiss för två operationer av gråstarr. I annat fall kan kanske ditt körkort ifrågasättas så småningom!

Sagt och gjort och efter en tid blev jag också kallad till en ögonläkare på Karlskoga lasarett som också gjorde en kontroll och skrev en remiss till Ögonkliniken på USÖ. Någon månad senare kom också en kallelse till Ögonkliniken med instruktioner att jag skulle tvätta håret kvällen innan eller samma dag, samt även droppa in medskickade ögondroppar i ögat samma dag.

Bilkörning samma dag som ingreppet fick inte ske. Detta löste vi med att vi ringde Sjukresor. En förnämlig service. I god tid kom också en bil och hämtade mig och min fru som ledsagare. Total kostnad 125 kronor.

Hemresan ordnade också Sjukresor med en mindre buss utan kostnad.

Ögonklinikens expedition var i A-huset där inskrivning skedde och jag fick byta om på överkroppen och ikläda mig en vit rock och en mössa. En mundering som jag lade ut på Instagram och som mina vänner skämtsamt nog hävdade att jag såg ut som en bagarlärning.

I denna mundering var det bara att sitta ner i ett mottagningsrum tillsammans med ett tiotal



På USÖ Ögonkliniken i väntan på operationen av min gråstarr.



Här är det strax skarpt läge!

(Fortsättning på nästa sida.)

andra och få fler droppar i ögonen i väntan på operationen. När det sedan var så dags fick man halvligga i en stol och bli iordninggjord av personal. Själva ingreppet gjordes av en duktig kirurg med lokalbedövning av området vid ögat. Någon egentlig smärta kände jag ej av varken under eller efter operationen. Efter instruktioner av skötseln var det sedan bara att åka hem igen.

Några dagar senare blev jag inkallad för en efterkontroll vid vilken det visade sig att allt gått bra. Min syn på ögat blev också bättre dag för dag.

Mitt vänstra öga opererades också någon tid senare och det gick lika bra. Det kändes bara lite konstigt de första dygnen. Dit- och hemresan gick också lika bra så för dem som väntar på att opereras för gråstarr: Det går säkert bra och är inte mycket att oroa sig för. Även om det säkert finns mycket inom svensk sjukvård som kunde vara bättre, inte minst med tanke på personalens arbetssituation och löner, så känns det tryggt bara man kommer in i ruljansen. Man blir imponerad över hur duktiga, vänliga och professionella de är och i mitt fall har det fungerat bra.

Bengt Aldén

KARLSKOGA HUMANISTISKA FÖRENING

Välkommen till Karlskoga humanistiska förenings föreläsningar.

Program för våren 2019

12 februari 18.50 Årsmöte
19.00 Hanna Enefalk:

Rötmånadshistorier: sensationer i skillingtryck och moderna media

12 mars Linda Strand Lundberg:
Bland kvacksalvare och nättroll

9 april Peter Jackson:
Tankar kring den akademiska andans ursprung och fortlevnad

7 maj Per Inge Fridlund:
Rackstamålnarna och Christian Eriksson

Plats: Solbringens matsal, tid: 19.00
Årsavgift 160:-, enskild föreläsning 50:-

Resor och utflykter

Dagstur till Nationalmuseum

Anmäl snarast intresse för att delta i en dagstur till Nationalmuseum i mars eller april (vardag).

Vid 25 deltagare bedöms priset bli 440:- för bussresan, min 130:- för lunch och ? för entré (fritt inträde nu men kanske inte senare).

Carmen på Wermland Operan

Anmäl snarast intresse för att delta i en kvällsföreställning av Peter Brooks legendariska version av Carmen på Wermland Operans lilla scen i april t.ex. lördagen den 13 april. Pris för biljett 300:- och för bussresan ca 180:- vid 20 deltagare.

Utflykt till Brunskog och Borgvik lördagen den 25 maj

Utflykten som sker med liten buss omfattar ett besök hos algodlaren Ebba Olsson och konstnären Maria Westerberg (Vildhjarta) i Brunskog och i Borgvik bruksområdet med museum alternativt Sliperiet med dess utställningar.

Kaffe med smörgås intas hos Birgitta och Allan och lunch på Gate Gästgiveri i Arvika.

Efter lunchen åker vi den vackra vägen längs Glafsforden till Borgvik.

Avresa från Karlskoga busstation kl. 8.00. Hemkomst ca 17.30.

Pris 400:- för bussresan vid 18 deltagare, 150:- för lunch och totalt ca 200:- för besöken.

Anmälan senast 22 mars.

Utflykt till Askersund med omnejd i juni

Information i kommande nummer.

Kryssning Rügen m.m.

Bokning avslutad. 20 anmälda.

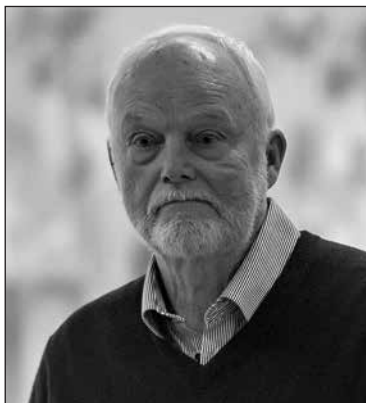
Kryssning Färöarna-Island

Bokning avslutad. 17 anmälda.

Reseanmälningar görs till SPF:s expedition om inte annat anges. För mer information, kontakta någon i resegruppen.

Sten-Åke Bengtsson

Sten-Åke är medlem i styrelsen och tillsammans med Gunnel Ringman, också styrelseledamot, ansvarar han för programmen vid vetgiriga veteraner som har möte en tisdag varje månad.



Sten-Åke Bengtsson jobbar för att alla vi vetgiriga ska få intressanta föredrag.

Tillsammans arbetar de fram och planerar vad som ska tas upp och när, för att vi ska få ett omväxlande och intressant program varje gång. Sten-Åke brukar vara den av de två som oftast tar emot och presenterar samt tackar av dagens föreläsare. Han går även igenom att allt som föreläsaren behöver finns på plats och fungerar innan dagens föreläsare anländer.

Han noga med att påpeka att de båda som ansvarar för denna del av verksamheten är ett team och att om den ena är frånvarande tar den andra över arbetsuppgifterna.

Jag fick också veta att han vintertid åker mycket skidor och att han är en passionerad älgjägare som jagar uppe i Västerbotten varje år.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Månadsmöte

**Tisdagen den 5 mars kl. 14.30
i Solbringens matsal.**

Underhållning av Gladiatonerna (9 st)

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.
Anmälan senast måndag 4 mars kl 11.30 till
exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

Valter Jehrén

Marianne Leijder

Anders Lindbäck

Länsförsäkringar Fastighetsförmedling

**"Gör som de flesta:
anlita Karlskogas
största mäklare!"**



0586-74 00 00

Karlskoga, Centralplan 3

karlskoga@lansfast.se

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

Månadsmöte i januari

Kul efter jul är underrubriken på dagens månadsmöte och det var en julgransplundring för vuxna i Solbringens matsal där 45 personer hade anmält sig i förväg. Efter att vi anmält oss fick vi fiska i fiskdammen där alla fick påsar med kakor till fikat och lite godis.



Glada miner vid fiskdammen!

Eftermiddagen inleddes med att Marianne Leijder hälsade alla välkomna till en trevlig eftermiddag innan hon överlämnade ordet till Britt Strinnholm som skulle guida oss genom denna eftermiddag.

Vi fick höra att dagens högtidsord var sång och att samarbete krävdes vid de olika borden där häften med kluriga uppgifter, som skulle lösas under eftermiddagen, delats ut inför vad som komma skulle. Det enda man kunde vinna genom att lösa uppgifterna var äran, vilket inte är fy skam.

Birgitta Hede ledde en form av musikfrågesport där hon klurat till en del välkända sånger, barnvisor, schlagers och gamla visor. Här gällde det verkligen att tänka till och diskutera vid varje bord. Det var lite svårt att tänka på vad som skulle skrivas och samtidigt klura på melodierna, det ska erkännas. I år skulle vi inte sjunga melodierna utan i stället skriva ner svaren på papper.



B O Söderberg kunde både sjunga och leda allsång.

B O Söderberg tog därefter över taktpinnen med julallsång. Sedan fick vi höra olika djurläten och till vår hjälp fanns i häftet ett flertal djur att välja mellan. Vi hade en tipspromenad med kluriga bilder av kända karlskogingar och ett flertal betydligt mer kända personer.



De uppsatta fotona gav en del att fundera på.

Den tog vi efter kaffet där vi även fick gissa på ingredienserna i de muffins som serverades i små aluminiumformar vid varje bord. De ledtrådar vi fick innan var att de inte innehöll mjöl, smör/margarin och socker.



Det är inte lätt att gissa på svarta bönor som ingrediens i dessa goda muffins.

I häftet fanns också en del sånger att gissa på. Vi fick en del ord som ledtrådar och när det var löst skulle vi sjunga allsång. (Det var ganska svårt.) Vi fick musikunderhållning till både kaffe och tipspromenad. Därefter bjöd B O på ett eget trevligt och klurigt musikquiz med frågor som ibland kom före och ibland efter sången. (Ex: När ordet famn fanns i sången, var frågan om en famn är mer eller mindre än 1,5 m.)



Att röra sig är bra för både kropp och hjärna.

När vi gått genom allt som fanns i häftet sjöng vi "En riktigt duktig svärmor vill jag ha" under ledning av Britt Strinnholm innan vi sköt iväg julraketen och det var dags för avtackning av vår underhållare. Han bjöd då på ett extranummer i form av "Varmkorvboogie". En mycket trevlig eftermiddag som vi gärna gör igen nästa år.

Text: *Eva Sandström*

Foto: *Jan Sjögren*

PROGRAM VÅREN 2019

FREDAG 11 JANUARI KL.18.30
BREGÅRDSSKOLANS AULA
MIDVINTERLJUS
Minna Pensola med
Wermland Opera Orkester

LÖRDAG 26 JANUARI KL.15.00
KARLSKOGA KULTURSKOLA
PETER & VARGEN

TISDAG 29 JANUARI, 26 FEBRUARI, 26 MARS,
23 APRIL & 28 MAJ KL.18.00-22.00
GASTRO BAR & KÖK
**IN THE POCKET
JAZZ JAM SESSION**
Spela med eller bara lyssna på jazz

SÖNDAG 3 FEBRUARI KL.18.00
MÖTESPLATS ALFRED NOBEL
40F
Flöjtkvartett

ONSDAG 13 FEBRUARI KL.19.00
MUSIKPALATSET
MORE THAN A PAIR

ONSDAG 27 FEBRUARI KL.19.00
MUSIKPALATSET
LARS JANSSON TRIO

SÖNDAG 10 MARS KL.16.00
MUSIKPALATSET
LJUVA 50-TAL!
Strålände tider

ONSDAG 13 MARS KL.19.00
MUSIKPALATSET
**EMIL ERNEBRO &
FILIP JERS**

LÖRDAG 16 MARS KL.18.00
BREGÅRDSSKOLANS AULA

**THE REAL GROUP & KARLSKOGA
SYMFONIORKESTER**
Under ledning av Merete Ellegaard

SÖNDAG 31 MARS KL.18.00
MUSIKPALATSET

THE FORBIDDEN SAXOPHONE
Johannes Thorell & Magnus Sköld

SÖNDAG 7 APRIL KL.16.00
MUSIKPALATSET

**BOFORS MUSIKKÅR &
BRO KAMMARKÖR**

ONSDAG 10 APRIL KL.19.00
MUSIKPALATSET
FRANK VIGNOLA KVARTETT

SÖNDAG 28 APRIL KL.18.00
MUSIKPALATSET

**BLÅ BERGENS BORDUNER
& KARLSKOGA
SYMFONIORKESTER**
Under ledning av Staffan Sjösvärd

ONSDAG 12 JUNI KL.19.00
BJÖRKBORNS HERRGÅRD

NOBELKVINTETTEN

FREDAG 28 JUNI
SAXÅ HERRGÅRD
SAXÅ KAMMARMUSIKFESTIVAL

**KARLSKOGA
KONSERTFÖRENING**

www.karlskogakonsertforening.se
Med reservation för ändringar.

Välkomna till



Centralplan 2, Karlskoga
0586-371 05

Caféet med hemlagat
och hembakat.

Ta med annonsen så får Ni
20 % rabatt på valfri fika.
Gäller under februari.

Öppettider:
Måndag-fredag 09.00-18.00
Lördag 10.00-15.00
Söndag stängt

Välkommen in i en
gammaldags miljö.

Mia med personal

Rapport från KPR

Möte december 2018

Eva Persson informerade allmänt om teknikutveckling och hur det ser ut i vår kommun. Grunden finns i infrastrukturen, en dyr investering, som öppnar möjligheter till en rad tekniska finesser. Vissa boenden har redan idag nätet inkopplat och på andra är processen igång. Exempel på tjänster som finns är nyckelfria dörrar, individuella låssystem, dörrmatt- och sänglarm och positionssystem. Dessa tjänster kan användas utifrån individens behov och skapa en förbättring i kvalitén på boendet. Vi fick också ta del av filmer som beskriver möjligheterna med Virtual Reality, VR, eller virtuell verklighet. Ett avsnitt visade bland annat hur en rörelsehindrad person via tekniken kunde återse sitt barndomshem med omgivningarna på skärmen. En stark upplevelse!

Lone Atterstig gav information om heltidsprojektet som omfattar 950 medarbetare, inom vård och omsorg 750 personer, samt kost och städ 200 personer. Syftet är en förändring från ett läge där deltid är norm, till heltid som rättighet och slutligen att heltidsarbete blir norm.

Nationella tidplanen

2016 Avtal mellan SKL och Kommunal. 2017 Handlingsplan för hur andelen medarbetare som arbetar heltid ska öka. 2018-2021 Införande av heltidsorganisation Politiskt beslut i Karlskoga blev ett 3-års projekt. 2017-2019 med tydligt projektdirektiv. 2017 förberedelseår utan krav på resultat. Heltidsanställning senast dec. 2019 möjligt att årligen söka tjänstledighet. Projektbudget 3mkr, därefter inom befintlig budgetram.

Hela hemvårdsområdet är idag igång med heltidsprojektet och området särskilda boenden kommer att starta i januari 2019. En viktig del i arbetet är att se över hur fördelningen av arbetspassens längd kan bli mer jämnt fördelade över dygnet. Syftet är att minimera överbemanningar under specifika tider. Det handlar om att perspektiv utifrån vårdtagarens bästa ska styra och fördela arbetssysslorna. Det pågår en kulturrese där brukarfokus börjar styra. Det finns flera goda exempel där implementeringen av heltidsprojektet pågår som inte lyfts fram. Fortsatt fokusering på att ge bra möjligheter till forum för kommunikation och information. Projektet ska genomföras och att anpassningar av modellen sker efter hand.

Så tycker de äldre om äldreomsorgen – Anders Hedåberg redogjorde för resultaten av en undersökning, begärd av Socialstyrelsen för år 2018. De frågor där andelen positiva svar är högst: för Karlskoga är:

- Bemötandet från personalen
- Om vårdtagarna känner förtroende för personalen
- Vårdtagarnas sammantagna syn på äldreboenden/hemtjänsten.

Svaren är bra både i jämförelse med tidigare år och i jämförelse med andra kommuner i landet.

Den fråga som har lägsta resultat är huruvida den tillfrågade besvärar av ensamhet. Även i riket i stort har denna fråga fått lägst resultat.

Annica Lilja lämnade delrapport av projektet Trygg hemgång som startade 1 dec 2017 och pågår till 31 augusti 2019. I projektet ingår 6 undersköterskor, 2 arbetsterapeuter och 2 sjuksköterskor. Syftet är att skapa en trygg och säker hemgång för de personer som skrivs ut från slutenvården och ska säkerställa den enskildes rätt till trygghet, delaktighet och inflytande/planering i hemmet där den enskilde känner trygghet och har en mer realistisk syn på sina behov. Utvärdering har genomförts bland annat av en enkät med fokus på bemötande, delaktighet, information, trygghet, hjälpens utförande och förslag till förbättringar.

Resultatet av enkäten är att vårdtagarna känner sig väl bemötta, varit delaktiga i planeringen och känt trygghet, personalens kompetens har också lyfts fram i positiv bemärkelse. När det gäller information om hemgång har några upplevt en brist, önskar mer detaljerad information. Internt har utvärderingen visat att rehabiliteringsinsatserna ökat, förväntningarna är högt ställda och att tidigare kända personer bör gå direkt till vårdlagen.

Utvecklingsområden har identifierats bland annat inom följande områden: personal, resurser, fordon, utveckling av arbetssätt, samverkan med slutenvården, rapportering för att få sömlösa övergångar samt att använda mätverktyg i syfte att få mer statistik.

Samhällsbyggnadsförvaltningen lämnade information om jämställd snöröjning. Det innebär i vår kommun att gångvägar, cykelvägar, förskolor och busshållplatser prioriteras framför bilvägar. Pri-

oriteringen grundar sig bland annat på att de som tar sig fram till fots eller på cykel påverkas mer av en decimeter snö än vad den som kör bil gör. Först när det grundläggande nätet har snöröjts fortsätter snöröjningen på resten av våra gator och vägar.

Om DU vill tycka till om jämställd snöröjning finns nu en uppföljning av arbetssättet på Karlskogas hemsida.

Helén Willyams presenterar sig för KPR-ledamöterna som ny förvaltningschef och informerar om följande uppgifter för socialförvaltningen.

- Arbete pågår med att planera utbildning för den nya nämnden.
- Implementering av heltidsprojektet.
- Personal ska flytta från Nickkällan till nya lokaler i Hantverkaren, gamla polishuset.
- Enheten för ensamkommande barn och unga läggs ned, sista ungdomen flyttade i oktober.
- HVB-hem i egen regi planeras att startas.
- Ekonomiskt bistånd förstärkt med personal för att få möjlighet att arbeta mer coachande
- Samarbete med skolan för att skapa forum som främjar samarbetet.

Rapportering rörande enkäten **Framtidens boende för äldre i Karlskoga**. Sammanfattning: Av 11 233 enkätutskick svarade 2 820. Flest svar kom från åldersintervallen 65-69, 70-74, 75-79 år. Cirka hälften av de svarande bor idag i villa och en fjärdedel i bostadsrätt. 42% vill bo kvar i nuvarande bostad så länge hälsan tillåter det. 50% önskar boende i 61-80 kvadratmeter och 89% önskar 2 alt.3 rum.

Rörande byggnad och service önskar 34 % hyreslägenhet, 27% önskar bostadsrätt. 67% vill ha matsal följt av sällskapsrum 47%, träningsmöjligheter 43%.

Viktiga servicefaktorer var hiss, hjälp med skötsel och underhåll, fiberuppkoppling samt gemensamhetsutrymme. Minst viktiga faktorer var inhägnat/låst område (gated community). Möjlighet till övernattningslägenhet fick högst andel svar. De tre viktigaste faktorer vid val av framtida boende, gällande läge, är närhet till affär, centralt läge och närhet till sjukvård. 55% är beredda att betala mellan 20-39 % av sin inkomst för boende. Drygt 4% är beredda att betala mer än 50% av inkomsten för boendet.

SPF-fråga vid KPR-mötet: När påbörjas arbetet med del 2 i Äldreplanen?

Svar: Förvaltningen har inväntat resultaten från enkäten om Framtidens boende. Nu påbörjas arbetet med del 2 i Äldreplanen.

*Britt-Marie Danielsson
Ledamot i KPR*

Nyfiken – lurad: Så skyddar du dig

Dagligen läser vi om äldre personer som blivit lurade på pengar, prenumerationer och varor.

Ibland får vi mejl som anger att vi har ett presentkort att hämta ut – lurt, öppna inte. Var inte nyfiken - släng mejlet i papperskorgen bums. Ibland knackar någon på och vill prata om ett förmånligt erbjudande – öppna inte och om du gör det – begär legitimation.

Att kapa din mejladress och sprida information/virus i ditt namn är enkelt för den som vet hur man gör. Märker du att du får konstiga meddelanden från vänner, någon som till exempel vill låna pengar till hemresan – svara inte och framför allt skicka inga pengar. Byt gärna din mejladress – besvärligt men kanske väl värt.

Antalet kontaktlösa betalkort (med s.k. blipp) ökar snabbt i Sverige. De innehåller ett chip som överför information trådlöst med hjälp av radiosignaler. Det innebär att du slipper stoppa in kortet i kortterminalen och ange din pinkod när du betalar – så länge som beloppet är under 200 kronor. Sluga tjuvar använder sig av trådlös skimming, en avläsare eller en mobiltelefon som kopierar dina kortuppgifter. Det här kan ske t.ex. vid stora folksamlingar, i bankomatköer, ja i princip var som helst. I dag finns en skyddslösning mot detta. Företaget Skimsafe har utvecklat ett skyddskort mot trådlös skimming, en så kallad störsändare. Kortet placeras i plånboken tillsammans med övriga kort och har en livslängd på minst 5 år.



Gå in på skimsafe.se och beställ ditt kreditkorts-skydd. Finns även att köpa på Elgiganten, MediaMarkt och Clas Ohlson till en kostnad på 299 kronor. Kortet aktiveras automatiskt om någon försöker scanna dina betalkort trådlöst. Kanske en mycket bra sen julklapp.

Per Aspeli

Läs också varningen från polisen om
falsa telefonsamtal på sista sidan!

Några tankar kring namn

För 20 år sedan fick jag genom en lärarbrevlåda på nätet kontakt med Pascal, som då var lärare vid en skola för f.d. barnsoldater i östra Kongo. Hans elever började så småningom skriva mejl till gruppen som läste franska på min skola. Trots att barnsoldaterna blivit fräntagna sin barndom och familj fanns det många gemensamma intressen, t.ex. musik, fotboll, vänner, studier och mode.

En av de svenska eleverna som skrev brev var Lovisa och detta namn gillade en av Pascals vänner så mycket, att han gav det till sin dotter.

För sju år sedan hälsade jag på hos Lovisa i Kongo. Hon var en mycket blyg och försiktig flicka. Det visade sig att Lovisa hade en lillasyster, som var hennes motsats. Denna 4-åriga flicka, som aldrig var still lyssnade till namnet Che Guevara!



Lovisa i Butembo.



Den svenska Lovisa.

Den svenska Lovisa, som numera är 25, arbetar i en affär. I julas skulle jag se till att foton utbyttes mellan de två Lovisorna. Samtalet i affären åhördes av två damer, som berättade att de hade vänner i Kongo, Gunnel och Gösta. Flera barn hade uppkallats efter dem.

Själv heter jag Gunn och det är inget namn som man vill ge till någon i ett krigsdrabbat område. Första gången jag reste till London och visade passet började den barske tjänstemannen skratta och påtalade att det var tur att stavningen var med två n. Skall jag presentera mig utomlands föredrar jag mitt andranamn Maria.

Under alla mina år som lärare har jag inte träffat på någon elev som tilltalats Gunn. De som bär detta namn verkar alla vara födda på 30- och 40-talet d.v.s. på den tid då föräldrar inte hade några kunskaper i engelska. I Afrika har jag fått ett nytt namn Kwamboka, vilket betyder ”den som korsat något stort”.

Pascal har en dotter som snart skall fylla 10. Hon är döpt till Ivar efter min pappa, som säkert

skulle varit stolt över att en flicka i Kongo blivit uppkallad efter honom. För någon vecka sedan fick jag sent en kväll ett anrop från Pascal. Ivar skulle i skolan förklara, vad hennes namn betyder och var det kommer ifrån. Eftersom det är ett mycket gammalt namn var betydelsen lite osäker och det fanns två förklaringar, varav jag valde bort den ena. Att på engelska, som skall översättas till franska och ev. till swahili förklara att Ivar är en krigare med stridspilbåge av idegran, låter sig inte göras.



Ivar och Viktor.

Den andra förklaringen, att Ivar är den forn-nordiske guden Ings krigare, var betydligt enklare. Ivar hade både fått peka ut Sverige på en världskarta, förklara att namnet var äldre än kristendomen och att det kom från hennes ”svenska farmors släkt”. Ivars bröder har även de svenska namn, Gustav, Jonas och Viktor.

Ibland undrar jag hur mycket man präglas av sitt namn. Det finns en gammal låt med Johnny Cash, som heter A boy named Sue. Det handlar om en pappa som försvinner när sonen är liten, men innan han ger sig iväg får sonen namnet Sue. Pojken tvingas bli en riktig slagskämpe eftersom han alltid retas för sitt flicknamn. En dag som vuxen möter han pappan, som han hatar lika mycket som sitt namn, men denne förklarar att eftersom han inte skulle vara där för att fostra sonen, så skulle denne tvingas ”to get tough or die”.

Min son fick namnet Per efter den gullige Pelle i Saltkråkan. Han har aldrig kallats Pelle, inte ens av sin ömma moder, som valde namnet. Däremot ärvde han Pelles stora naturintresse och blev så småningom miljövetare.

Gunn Haglind

? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Svaren ska bli kända städer, men inte i Sverige.

1. När man blotar en tupp
2. För arvet vidare
3. Grundläggande strömförsörjning
4. Förflyttade sig fågel från Noas båt i vattnet?
5. Spolierade barnens rättigheter
6. Titta på den störste asaguden
7. Ursäkta, jag hörde inte!
8. Spånadsväxt med halkskydd
9. Kanske 10 %



Svar i nästa nummer.

Svar på gåtorna i novembernumret:

1. Jag är trött på det här, jag drar min . . . **Kos**
2. Vräk på mycket ström **Ösel**
3. Bra plats **Gotland**
4. Flera bannor **Fyn**
5. Talade om något han ville ha till korven **Samos**
6. Krossad vokal **Malta**
7. Som på tyska **Als**
8. Den feminina 7 **Honshu**

Till min farmor Ester Maria Adolfsson (1884 – 1959)

Det är längesen nu, som I gick till himlen.
I visste helt säkert att det var dit.
Tron gav styrka i livet och visshet i döden.
Men, vet Farmor, I finns kvar här
i tunga steg, i trötta kroppar
i värkande händer och tunt hår i kringla.
I klänning med klädda knappar
och ordentligt bröstlappsförklä
i filtofflor smyger I fram
med köttbullsdoften.

Starkast känns I vid skymning,
kurar i kökssoffans hörn
under klockans tunga tickande
medan solen sakta sjunker.
Kan jag ditt barnbarn,
nu medelålders kvinna,
få sitta bredvid en stund.
Jag lovar vänta med pratet
tills dagen runnit bort.
Men frågorna tränger på.

Säg farmor, fick I nånsin bestämma
eller styrdes alla era dagar
av arbete, familj och Gud?
Hann I önska och drömma
bland tvätt, slakt och rågbrödsbak?

Vad gjorde er ledsen och arg?
Var det den steniga jorden,
människors elakhet eller egen maktlöshet?
Vad gjorde er lycklig och glad?
Var det trasmattevävens färger,
en trädgård som dignade av vinterns mat,
gemenskap med Gud och församling?



Farmor, 20 år.

Säg Farmor, nog kan I väl förlåta
min cykelvurpa i er stolthet,
busken med stora löjtnantshjärtan?
Då hör jag farmors lugna röst:
Lilla barn, du har alltid så brått.
Då du lärt dig kura skymning
ska jag besvara frågorna jag fått.
Sen sjunger Farmor
med sin spruckna stämma:
Tryggare kan ingen vara . . .
och när solen sjunkit bakom Grännaberget
och Säbysjöns vatten blivit silvergrått
då tonar både Farmor och sången bort.

Barnbarnet Gunn Haglind,
som var tio när farmor dog

(Gunn tilltalar farmor med det gamla ordet I som förekom när hon var barn. Det ser vi inte så ofta nu, men vi känner ju igen det bl.a. från bibeln.)

Varning för falska telefonsamtal



Bedrägerier via falska telefonsamtal ökar kraftigt och många förlorar sina pengar genom att de luras att lämna ut kortuppgifter och koder eller logga in på sin bank.

Polisen ger tips för att undvika att du ska drabbas. Sprid budskapet till alla du bryr dig om.



- ♦ **Lämna aldrig ut** kortuppgifter, koder eller andra känsliga uppgifter till någon. Någonsin. Kortuppgifter och koder är nycklar till dina pengar.
- ♦ **Använd aldrig** din bankdosa eller bank-id på uppmaning av någon som kontaktar dig. Ingen seriös aktör skulle be dig om det per telefon.
- ♦ **Om någon du inte känner ringer** och du blir osäker, lägg på luren eller be att få ringa tillbaka på ett nummer som du själv tar reda på. Det gäller oavsett om personen säger sig vara en nära släkting eller från banken, ett företag eller en myndighet.
- ♦ **Lita inte på** den som kontaktar dig bara för att den har personliga uppgifter om dig. Bedragare kan hitta information på nätet för att lura dig.
- ♦ **Om du drabbas av eller misstänker** bedrägeri, kontakta din bank omgående. Polisanmäl alltid och ta stöd av människor i din närhet.

polisen.se

Seniorrabatt 5%
varje tisdag

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

