

En spännande utflykt till Brunskog och Borgvik!



Borgvik är värt ett långt besök, men det var bara slutpunkten på vår utflykt. Vi besökte industrimuseet och fick också information om den gamla hyttruinen. Läs mer om utflykten på sidorna 12-13. Foto: Leila Raudsaar.

**Läs på sidorna 4-5
om utflykt till
Vättern och Askersund.**

**Många åt vårlunch
på Labbsand.
Läs på sidan 9.**

**KPR-rapporten
håller oss uppdaterade.
Läs på sidan 7.**

**Östersjön
i sol och blåst.
Läs på sidorna 15-16.**

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt fredagen den 13 september kl. 16.00.

Distribution fredagen den 27 september.

Tisdag 3 september kl. 14.30

Månadsmöte i Solbringens matsal.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag

2 september kl. 11.30. Se notis!

Torsdag 5 september

Pubafton. Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 2 september. Se notis!

Måndag 9 september kl. 14.00

Stickkafé. Träffen,



Måndag 16 september kl. 15.00

Diskussion och planering av kommande resor, speciellt eventuell långresa.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast 13 september. Se notis om resor!

Tisdag 17 september kl. 14.30

Vetgiriga Veteraner i Solbringens matsal.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 16 sept. kl. 11.30. Se notis!

Måndag 23 september kl. 14.00

Stickkafé. Träffen.

Tisdag 1 oktober kl. 14.30

Månadsmöte i Solbringens matsal.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 30 sept. kl. 11.30. Se notis i nästa nummer!

Information om sjukresor

Det finns en praxis hos sjukresecentralen att **om man har fyllt 80** och har svårt att åka med vanliga landsvägsbussen till lasarettet eller USÖ, då får man beställa sjukresa utan intyg.

Man ringer färdtjänstnumret 0771-92 00 00 och säger som det är, man är gammal och svag, man har kanske kryckor eller rullator. Då kan man få sjukresa.

Informationen fanns att läsa som svar på en insändare i KT den 19 juni. Den var undertecknad av Fredrik Eliasson, kollektivtrafikchef på Länstrafiken i Örebro. Då kan vi säkert lita på att det stämmer.

Det är säkert många som inte känner till detta och som kanske tror att det är väldigt krångligt och komplicerat att beställa sjukresa.

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Gudrun Anstensen, Värmlandsvägen 9 B
Gerd Carlqvist, Kryssvägen 8
Börje Engholm, Floravägen 18
Jonas Frisenfelt, Övre Rävåsvägen 18
Karin Hansson, Tvärgatan 9
Kristina o Ronald Karlsson, Älvhyttan 403
Gunnel Nilsson, Vetevägen 5
Siw Philipsson, Äsphöjden 241
Gunnel Strömberg, Gustavsgatan 18 A
Eva Zetterberg, Sandtorpsvägen 13

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



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@spray.se
Birgitta Hede, tel 072-735 36 02, **Majken Lasson**, **Eva Sandström** och **Jan Sjögren**.
E-post: m-nytt@spfkarslkoga.se
Per Aspeli, tel 537 81. E-post: per.aspeli@outlook.com
SPE, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.
E-post: spfkarslkoga@telia.com Öppen måndag, tisdag, torsdag och fredag kl. 10-12.
Siv Kanon, tel 070-748 07 73. 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.spfkarslkoga.se E-post: christer@lasson.st
5715-5640
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden har ordet

Efter en "vanlig" svensk sommar med både sol och regn och rusk, så har höstterminen börjat. Jag hoppas ni alla har haft en skön och avkopplande sommar.



För mig, Per Aspeli, Gunnel Carlstedt och Berit Greek blev det nu en start med besök på Centrala PROs månadmöte. Vi i SPF hade blivit inbjudna därför att på detta möte skulle representanter från kommunen berätta om sitt uppdrag, som är att se över kostnaderna för restaurangerna på Nickkällan, Solbringen och Bergmästaren. Detta har gjorts tidigare, men nu var perspektivet lite annorlunda.

Nu fanns beslutet att restaurangerna skulle finnas kvar, men man skulle se över kostnaderna, eftersom Socialnämnden idag betalar för ett stort underskott.

Restauranggästerna betalar 70 kr per lunchmåltid eller 65 kr per lunch om man köper ett lunchhäfte för 10 gånger. Kostnaden för mat, hyra och personal är enligt uppgift betydligt högre. Den mellanskillnaden betalas alltså av socialnämnden.

Från början då t.ex. Nickkällan var ett vårdboende och så gott som alla boende åt på restaurangen var det 84 ätande per dag. Idag när det är ett vanligt boende i Karlskogahem så äter i snitt 53 personer per dag. Det säger sig självt att det då blir ett underskott. Nu vill kommunen se över vad man skulle kunna göra för att få ett lägre underskott med utgångspunkten att restaurangerna ska finnas kvar. En motivering som vi i SPF ställer oss bakom.

Vi inom SPF är mycket angelägna om att restaurangerna skall vara kvar och att maten skall vara god och näringsberäknad. Det är oerhört viktigt att restaurangerna finns kvar när allt fler äldre känner sig ensamma. Ensamheten vållar ofta psykiska hälsoproblem, samtidigt som det sägs att äldre ska ha en trygg och meningsfull ålderdom.

Äldres näringsintag är också viktigt för hälsan. Det är viktigt att äldre har tillgång till anpassad och näringsberäknad kost. Något måste göras och då är frågan om man kan göra något åt öppettiderna.

Restaurangerna är öppna alla årets dagar. Kan man ha stängt på någon eller några av restaurangerna några av årets dagar eller kanske några timmar vissa dagar? Det är något man skall titta över.

De två representanterna för utredningen skall komma med några förslag i mitten av september. Förslagen skall sedan behandlas politiskt.

Tidigare gick ett rykte att restaurangerna skulle läggas ner, eller att de skulle ägas av någon annan än kommunen. Det man nu diskuterar känns i alla fall som en lättnad.

Sedan får vi i SPF förstås bevaka uppdraget hela tiden så att det blir något riktigt bra till slut. Vi följer projektet med spänning.

För övrigt hoppas jag att ni medlemmar ska finna våra program inför hösten intressanta och bra och att vi ses ofta.

Varmt välkomna!

Siv Kanon

Månadmöte

**Tisdagen den 3 september kl. 14.30
i Solbringens matsal.**

Program

Per Henning underhåller



Per Henning är känd som grundare av gruppen Värmlandspojarna. Han har besökt oss förut och vi kan räkna med omväxlande underhållning, kanske rentav någon önskelåt.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro. Anmälan senast måndag 2 september kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spf-karlskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

Valter Jehrén

Marianne Leijder

Anders Lindbäck

Några bilder från utflykten till Vättern och Askersund



Den kunniga och trevliga guiden berättade mycket för oss både inne i kyrkan och utanför.



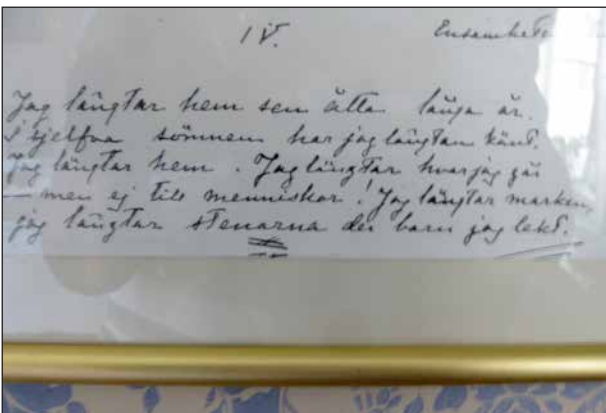
Vi kunde inte ha fått en finare dag på Vättern, varmt, soligt och lugnt.



Olshammarsgården, mest känd som Verner von Heidenstams barndomshem. Här fanns mycket att se från skaldens liv.



Här har M/S Wettervik lagt till vid Grönön.



Denna text är nog Heidenstams mest kända:
**Jag längtar hem sen åtta långa år.
I själva sömnen har jag längtan känt.
Jag längtar hem. Jag längtar kvar jag går
– men ej till människor! Jag längtar marken,
jag längtar stenarna der barn jag lekt.**



Från vänster Jan-Olof Forsling, Ulla Forsling, vår trevliga guide på båtresan samt Marianne Magnusson har gått iland på Grönön.

Foto: Allan Hede

Buss- och båtutflykt till Askersund

Vi var 23 personer som klev på bussen vid Karl-skoga busstation två dagar före midsommar för vidare transport till Olshammarsgården vid Aspa Bruk, där Verner von Heidenstam föddes år 1859.

Vi fick en utmärkt guidning i Birgittakyrkan bara ett stenkast från gården. Det ursprungliga kapellet uppfördes av den heliga Birgitta, i slutet av 1320-talet. Den nya kyrkan placerades där 1620 på den grund som kapellet hade legat på.



Olshammars kyrka sägs vara byggd på den plats där heliga Birgitta lät uppföra den ursprungliga kyrkan.

Vi fick även en guidning i Verner von Heidenstams minnesrum i Olshammarsgården. Han var gift tre gånger och han bodde sina sista 15 år på Övralid, som ligger på andra sidan Vättern, varifrån han kunde se sin barndoms trakter.

Sen gick vi ombord på båten Wettervik som tog oss på en knappt tre timmar lång resa i Vätterns norra skärgård, under vilken vi intog en härlig lunch bestående av inköpt Vätternlax och potatis m.m. Båten lade även till på ön Grönön, där vi kunde ströva fritt i ca en halv timme på iordninggjorda gångbanor av trä.

Båten tog oss därefter in till Askersund där vi besökte Venus Choklad och provsmakade och köpte en hel del. Efter ca en timmes fri tid i Askersund gick bussen hemåt kl. 17 och vi återvände alla jättebelåtna med dagen.

Gunnel Carlstedt

Resor och utflykter



Resor oktober 2019 – augusti 2020

Träffen måndagen 16 september kl. 15.00.



Diskussion och planering av kommande resor, speciellt eventuell långresa.



Lämna gärna in förslag på både dagsturer och längre resor.

Anmälan till exp. senast 13 september.

Chess på Säffleoperan söndagen den 20 oktober

Fullbokad, endast biljetter vid eventuella avbokningar.



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

Kulturrundan 8 maj

Denna dag fick Solbringan åter besök av dansgruppen, som bytt namn till Gladaste Ringen, under ledning av Roger Pedersen. Den består av ett 20-tal personer.

Efter att Marianne Leijder hälsat ett 60-tal i publiken och dansgruppen välkommen inleddes dansandet med "Glada ringen", därefter kom en vals och två polkor.



Dansgruppen Gladaste Ringen gladdade verkligen publiken.



När det är riktigt full fart på dansgolvet kan bilden se ut så här!

Roger var med och instruerade under danserna. Efter de 4 inledande danserna blev det fikapaus och därefter "seniorbuggen" och "skomakar Anton".

Sen vidtog dagens sittdanser där både dansgruppen och publiken deltog med stampningar, handklappningar, vågrörelser, äppelplockning, målande, axellyftning, handcykling, uppresande, gungande med mera. Alla rörelser inför respektive dans demonstrerades av Roger innan dansen inleddes.

Efter detta fick vi se Roger med sin hustru Lilian Möller dansa 2 rullstolsdanser.

Före den första dansen till "Du har gjort min gråa värld till guld igen" berättade Lilian att hon blev rullstolsbunden i en olycka 17 år tidigare. Maken var med i samma olycka och sedan dess har de två kämpat tillsammans för ett bra liv.



Roger och Lilian i full fart i rullstolsdansen.

Som avslut fick vi höra Lotta Engbergs "Vi tar av hatten för farmor". Svaret från publiken om vi haft kul blev ett rungande "Ja".

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Seniorrabatt 5%
varje tisdag

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA

Rapport från KPR-mötet i maj

Patientsäkerhetsberättelse 2018

Förvaltningen har deltagit i den årliga mätningen av vårdrelaterade infektioner och antibiotikaförbrukning, genomfört nattfastemätning samt PPM-mätning (punktprevalensmätning) inom särskilt boende angående trycksår.

Antalet trycksår har ökat på årsbasis.

Vid mätningen av olämpliga läkemedel för äldre visar det sig att sådana har använts. För att kunna göra en jämförelse över tid kommer förvaltningen att göra nya mätningar vid två tillfällen 2019.

Statistikuttag från kvalitetsregistren Senior Alert har levererats kontinuerligt till verksamheterna. Rutiner för avvikelser har under året reviderats och implementeras under våren 2019.

Lagen om samverkan vid utskrivning från slutet hälso- och sjukvård

Hemtagningsteamet har tagit hem 79 personer direkt till hemmet från sjukhuset, 68 personer har gått direkt till hemmavårdslaget och 95 personer har beviljats korttidsvård.

Statistik från 2017 samma tidsperiod visar på att 127 personer gick direkt hem till vårdlaget och 75 personer beviljades korttidsvård.

Lokaler, framtida boenden

I socialnämndens investeringsbudget finns ett planerat ersättningsboende 2021 och ett nytt vårdboende 2024. Vid olika studiebesök i andra kommuner visar det sig att tankesätt och målgrupp förändrats över tid, vilket innebär förändrat fokus kring byggnationer idag mot tidigare. Socialförvaltningen har fått i uppdrag att lösa boendefrågan för ensamma, otrygga äldre på kort och lång sikt. Fokus bör vara att lösa problematiken och inte fastna i olika definitioner på samma boendeform runt om i landet. På lång sikt är den enkla lösningen att fler bostäder byggs och på kort sikt kan ett system med förtur vara lösningen.

Seniorernas hus (?!)

Kan Nickkällan vara rätt plats? Idéer om hur Nickkällans lokaler eventuellt kan se ut i framtiden presenterades – en inkluderande plats som stödjer äldre och funktionsnedsatta samt bidrar till ett minskat digitalt och socialt utanförskap. Utredningen är startad och en arbetsgrupp har tillsatts med representanter från socialförvaltningen, folkhälsoförvaltningen, Servicecenter och Karlsko-

gahem. Ekonomiska förutsättningar är den stora utmaningen. Medel från Allmänna arvsfonden är en förutsättning för projektet. Många viktiga och positiva synpunkter lämnades från KPR-ledamöterna.

Utredning rörande restaurangerna

Social- och Folkhälsoförvaltningarna har av respektive nämnd fått i uppdrag att utreda hur kostnaderna för restaurangerna ska minska. Synpunkter lämnades från KPR-ledamöterna.

Kunskap att välja för seniorer

Sammanfattning: Vi fick information om projektet "Kunskap att välja" som samordnas av Länsstyrelsen Örebro län. Projektet syftar till att nå ut till seniorer i digitalt utanförskap och ge målgruppen möjlighet att få tillgång till grundläggande betaltjänster.

Ledamöterna uppmanas ta med sig informationen till sina föreningar som själva kontaktar Länsstyrelsen vid intresse.

Britt-Marie Danielsson

Ledamot i Kommunala pensionärsrådet

 **Länsförsäkringar**
Fastighetsförmedling

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



0586-74 00 00

Karlskoga, Centralplan 3
karlskoga@lansfast.se

lansfast.se/Karlskoga

Nya tips från vår trafik- och säkerhetsansvarige Per Aspeli

NYA VÄGMÄRKEN OCH PROBLEM I TRAFIKEN



Cykelpassage

Vägmärkning för cykelpassage och cykelöverfart. Du har som cyklist väjningsplikt vid en obehövad cykelpassage.



Cykelöverfart

Vägmärkning och farthinder som gör att fordon inte kan köra fortare än 30 km/tim. Vid en obehövad cykelöverfart, utan trafikljus, är det fordonet som har väjningsplikt.



Datumparkering

Förbjudet att parkera fordon på dagar med jämnt datum på den sida av vägen som har jämna adressnummer och på dagar med udda datum på den sidan med udda adressnummer.



Varning för olycka

Tillfällig skyltning i samband med trafikolyckor

Om Du hittar problem i trafiken

Om du upptäcker ett problem i trafiken, t ex stort hål i vägbanan, häck som skymmer, dålig belysning, klotter eller nedskräpning så kan du rapportera, visa och diskutera detta via länken **FixaMinGata**.

Adressen är: <https://fixamingata.se/> Du kommer då in på deras hemsida för rapportering.

- 1) Ange ett postnummer eller gatunamn och ort
- 2) Lokalisera problemet på en karta över området
- 3) Skriv in information om problemet
- 4) FixaMinGata skickar rapporten till berörd kommun
- 5) Bilägg gärna en bild på problemet.

Du kan ladda hem "Trafiksäkerhet för seniorer" med hjälp av
https://ntf.se/media/39125/seniorer-i-trafiken_190311_webb.pdf

Månadsmöte i maj

Denna något kyliga vårdag fick vi besök av musikern Åke Holt från Örebro.



Åke Holt hade en stor och omväxlande repertoar att bjuda på.

Marianne Leijder hälsade välkommen innan vi fick höra dagens första Sven Ingvars-melodi, Tore Skogmans "Fröken Fräken". Därefter kom Frödings "Strövtåg i hembygden" och många andra välkända melodier.

Siv Kanon informerade om resor, Britt Strinnholm hade sedvanlig pausgympa med publiken. Sista melodi blev "Nu går sista visan". Sedan överräcktes en blomma och vi fick information om höstens första möten.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



Vi hoppas på en vacker september och har därför valt att boka SPF-lunch ute i naturen, på **Golfrestaurangen, Valåsen**. Tel: 333 55. Hemsida med meny: www.karlskogagk.se/restaurang.aspx

Vi träffas därute **tisdagen 24 september kl 13**. Här serveras dagligen tre huvudrätter varav en vegetarisk, salladsbuffé, bröd, måltidsdryck (lättöl, vatten) och kaffe med kaka.

Pris för pensionärer **75 kronor** (annars 95 kr).

Anmälan (helst!) senast måndagen 23 september till expeditionen, e-post spfkarlskoga@telia.com eller tel. 302 40.

Hit ut är det ganska svårt att komma med lokalbuss men det brukar alltid bli tomma bilplatser. *Tveka inte* att anmäla behov av skjuts!

Ingalill Ericson och Ulla Forsling

Tänk på att gynna våra annonsörer i Månadsnytt och Lathunden!

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



Friskvård för ALLA
DAVID
TRÄNINGSCENTER

Telefon 595 95

Labinhöjdsvägen 2 • Följ oss på Facebook

Första träningspasset
alltid gratis.

Kostnadsfri introduktion
till styrketräning.

Keycard finns att köpa för 250 kr/år.

Öppettider:

Mån-tors 9-12, 16-20

Fredag 9-12, 16-18

Lördag 10-12

Söndag 16-19

Vårlunch på Labbsand



Anslutningen var rekordstor när vi åt lunch på Labbsand. Man blev förväntansfull när man kom in och såg de vackert dukade borden. Förväntningarna uppfylldes med råge.

En gång i månaden är det dags för seniorlunch på något av stans matställen. Det annonseras i Månadsnytt under rubriken: Äta bör man . . . och gärna tillsammans. Det är Ingalill Ericson och Ulla Forsling som sköter detta.



Ulla (t.v.) och Ingalill gör ett jättejobb med våra luncher.

Tisdagen den 7 maj var det dags igen och denna gång på "Möckelns solsida". Vi hälsades välkomna av Labbsands krögarpar, Anneli och Mikael Rådesjö.



Hälften av paret Rådesjö hann fångas på bild fast de hade fullt upp med alla oss gäster.

Det var 84 personer som anmält sig denna gång – rekord! Hela matsalen var fullproppad med bord.

Vi fick sätta oss vid dukade runda bord och långbord. Som förrätt fick vi en sallad med grön sparris och till detta hembakat Elisabetbröd och ett läckert örtsmör. Som huvudrätt serverades vi ugnsbakad laxfilé med potatis och hollandaisesås med räkor – jättegott!



Ett riktigt långbord kompletterade de runda borden.

Som avslutning fick vi kaffe och hallonkaka. Det var hög stämning runt borden med mycket prat och skratt.



Glatt samspråk vid matbordet.

När vi åkte hem mätta och belåtna sa vi att detta måste vi göra om.

Text: Majken Lasson

Foto: Ulla Forsling



Pubafton

torsdag 5 september

**Vi träffas på
O'LEARYS**

**kl 17.30 för en stunds trevlig
samvaro med mat och dryck**

**Anmälan till SPF-exp senast
måndag 2 september.**

Tel 0586-302 40 eller via mejl:
spfkarlskoga@telia.com.

Se menyn på:

<https://olearys.se/karlskoga-bowling/food/>

Drycker: Öl, vin, mineralvatten,
alkoholfritt, läsk, kaffe.

Välkomna!

Styrelsen

Vetgiriga veteraner

**Tisdagen den 17 september kl 14.30
i Solbringens matsal.**

Program:

**Anna Skult och David Höög:
Framtidsfullmakt**

När vi hade information om framtidsfullmakten i februari var intresset så stort att alla intresserade inte fick plats. Vi gör därför en repris så att alla får möjlighet att ta del av kunskapen.

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 den 16 september kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en intressant eftermiddag!

*Gunnel Ringman
Sten-Åke Bengtsson*

En tur med tur

Sällan har jag varit så nöjd efter en lång, intressant och innehållsrik dag. Det kändes som om öronen växte och minnet fick extra lagringsutrymme. Jag kan när som helst framkalla Maria "Vildhjertas" härliga värmländska.

I mitt skafferi finns en påse med alger som heter Spirulina. Vilken idé att odla dem just i Brunsberg! Jag imponerades av Ebbas kunskaper, framåtanda och optimism. Hon ser möjligheter och lyckades övertyga många av oss att proväta och köpa framtidens protein. Den gröna färgen på min yoghurt har blivit en vana och ser dessutom nyttig ut.



Ebba visade oss hur det ser ut i det före detta växthuset där algerna frodas. Foto: Leila Raudsaar.

För oss i "guldåldern" är allt som kan pigga upp tillåtet. Men trots allt gillade jag de smörgåsar Birgitta bjöd oss alla på bättre.

Vildhjarta, du tog mitt hjärta eller trängde dig djupt in hjärnans vindlingar, där du sitter för



Britt packar upp Birgittas smörgåsar och muggar. Inga engångsmuggar här! Ebba bjöd oss på kaffet. Foto: Jan Sjögren

evigt. Jag kan när som helst höra din röst och se dina pinnar. Men mest imponerad är jag över dina underfundiga ord, så precisa och passande till just det du ser i varje pinnes potential. Om jag finge gå med dig två timmar varje dag i skogen och lära mig se det du ser, skulle jag kanske också bli klurigare och våga leka med "hittepåord."

När jag går i skogen letar mina ögon automatiskt efter det som är ätbart och hur jag ska gå för att inte snubbla. Du ser det jag undviker, pinnar, det oätliga och det oekonomiska. Min hjärna "sorterar", d.v.s. jobbar, som när jag sover, och därför mår jag bra efter en skogstur, men din hjärna jämför alla förändringar i skogen och ser skillnader beroende på väder och årstider.

Du är unik, Vildhjarta. Jag älskar verkligen att läsa dina artiklar och lyssna på dina poddar. Jag önskar att jag vågade vara lite mer som dig! Men jag är jätteglad för att jag fick träffa dig och din Johannes, som också var en härlig berättare och hade imponerande trädgårdsodlingar.



Två trevliga och kunniga guider i entrén till museet i Borgvik. Foto: Jan Sjögren

När jag skriver detta har jag varit i Borgvik igen och sett en del av det vi inte hann med. Gör som jag, åk till Borgvik en hel dag! Upplev och känn det som våra förfäder var med om. Imponeras och få nya kunskaper! Så intressant och dessutom vackert!

Britt Strinnholm

(Se färgbilder från utflykten på nästa sida.)

Några bilder från utflykten till Brunskog och Borgvik



Ebba Olsson (längst t.v.) berättar om sin algodling medan vi dricker kaffe. Foto: Jan Sjögren



Johannes berättade engagerat och underhållande om Gunnar och Torborg Wihlborg som ägde och bodde på Ängbråten. De testamenterade gården till Brunskogs hembygdsförening. Foto: Jan Sjögren



Före provsmakningen fick vi gå in till algbassängerna, och då måste man ha både huvud- och skoskydd. Hygienens slarvas det inte med. Foto: Jan Sjögren



I den här lilla timrade stugan har Maria (som kallar sig Vildhjärta) sin utställningslokal. Foto: Jan Sjögren



Artikelförfattaren blev helt fascinerad av Johannes och Maria, och det är lätt att hålla med. Foto: Jan Sjögren



Bostadshuset på Ängbråten, lika grått som de gamla timmerstugorna, smälter väl in i naturen. Foto: Jan Sjögren



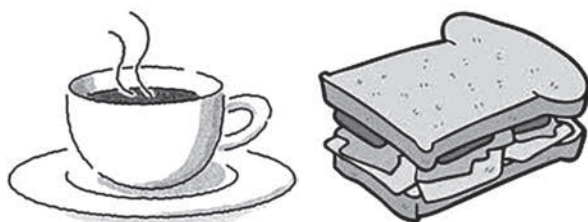
Marias lilla ateljé med panoramafönster mot den vackra skogen. Här berättade hon om sina tankar och idéer. Foto: Britt Strinnholm

Sjukhuskost

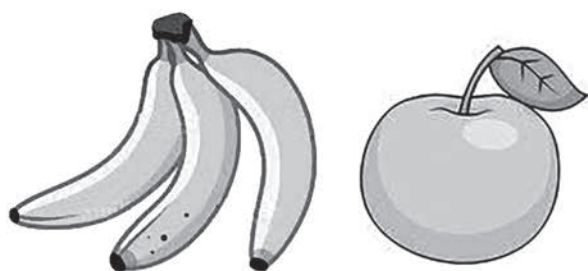
Undertecknad har fått flera frågor om patientmåltider på lasarettet efter artikeln om patientombudet. Är man inlagd på en vårdavdelning serveras frukost, lunch, middag, eftermiddagsfika och kvällsfika. Undantag är om man ska vara fastande för t.ex. operation, eller någon undersökning.

Är man patient på akutmottagningen **kan** det där serveras kaffe och smörgås, men kriterierna för detta har jag ej fått kunskap om trots flera frågor. Enligt uppgift från akuten har eventuell medföljande anhörig **skyldighet** att ansvara för sjuklingens kostintag. (Men om man inte har någon med sig, då blir det genast lite svårare.)

Informationen om detta verkar vara dåligt känd, då jag fått klagomål att man fått ge sig ut och handla under sena kvällar eller handla något att äta på hemvägen efter ett många timmar långt besök. Jag har fått höra detta både av karlskogabor och besökare från andra orter. Inte ens de som själva jobbar inom vården har kunskapen om vad som gäller. Informationsbrist?



Man kan inte begära någon lyxmåltid, men en kopp kaffe och en smörgås kanske vore möjligt?



Eller kanske lite frukt?

Kommer man upp till en vårdavdelning från akutmottagningen är det inte säkert att det finns någon mat att erbjuda, trots löften från akuten. Enligt information från vårdpersonal på avdelning beror det på att maten beställs från centralköket, som måste ha beställningen i god tid.

Eva Sandström

KARLSKOGA KONSERTFÖRENING



TISDAG 27 AUGUSTI
18.00-22.00 Gastro Bar & Kök

**In the pocket
Jazz Jam Session**



LÖRDAG 7 SEPTEMBER
11.00-12.00 Alfred Nobels torg

**Musik på stan
Bofors Musikkår**



LÖRDAG 21 SEPTEMBER
17.00-19.15 Musikpalatset

**"Platser i livet"
Karlskoga Kammarkör 70 år**



TISDAG 24 SEPTEMBER
18.00-22.00 Gastro Bar & Kök

**In the pocket
Jazz Jam Session**



ONSDAG 25 SEPTEMBER
19.00-21.00 Hotell Alfred Nobel

**"Circles"
Karin Hammar Fab 4**

MER INFORMATION OM VARJE KONSERT HITTAR DU PÅ
www.karlskogakonsertforening.se

ELIAS SALONG



Dam & Herrfrisör



30% rabatt till pensionärer
mot uppvisande av annons

Herrklippning
Drop In
150:-

Slingor
Från **300:-**

Damklippning
230:-

Färgning
Från **300:-**

Barnklippning
100:-

Drop In &
Tidsbeställning
Tel: **333 50**

Kungsvägen 33, Karlskoga
Telefon: 0586-333 50

Öppettider: Mån-Fre 10.00-18.00, Lördag 11.00-14.00

? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Nu ska svaren bli något som går att äta.

1. En av Noas söner placerade
2. Är kartonger
3. Klok som en päronsort
4. Okokt animal sittplats
5. Lugnet i soffhörnet
6. Knycka små kroppsdelar
7. Asagud
8. Los Angeles 10



Svar i nästa nummer.

Svar på gåtorna i aprilnumret:

Flicknamn.

1. Misstag i den amerikanska underrättelseverksamheten **Felicia**
2. Den sitter runt fönstret **Carmen**
3. Alla skoundersidors förebild **Ursula**
4. Hemskt att träffa på **Mina**
5. Kan hon nystan **Linda**
6. För bra för att vara sann? **Saga**
7. Palindromtös **Anna, Ada, Ava, Lil**
8. Den enda flickan i almanackan? **Alma**
9. Får man inte ta någon av **Daga**

*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

Kryssning med Birka 1-5 juli 2019

En lite kylslagen och blåsig måndag förmiddag
väntade 14 SPF-Seniorer Karlskoga på bussen till
Stockholm.

På terminalen fick vi **vår första överraskning** –
vi är en grupp enligt Vänerbuss. Allan Hede blev
vår gruppleddare och det skötte han med bravur. Vi
var ca 1 370 passagerare på Birka.

På förmiddagen nästa dag fick vi **vår andra
överraskning** – det var höga vågor och mycket
vind. Av säkerhetsskäl beslutade kaptenen att inte
angöra hamnen i Rönne på Bornholm. Birka fick
ligga ute på redde men vad gjorde det? Bornholm
finns kvar.

Nästa morgon anlöpte vi Rügen, Tysklands
största ö. Flera av oss åkte på olika utflykter och
vi var några som tog skyttelbussen till Binz och
kunde gå till stranden och ut på piren. Gunnel
Carlstedt och jag tog följe med Anita och Wolfhard
Pieske från Karlstad för att åka ångtåget "Rasender
Roland". Vi åkte den långa turen Binz – Putbus
– Binz – Göhren – Binz. Vi fick se sädesfält, majs-
fält, bokskogar, tallskogar och byarna utefter den
smalspåriga järnvägen. På tågets restaurangvagn åt
vi en enkel lunch. Eftermiddagsfika hann vi med
på vägen ner till strandpromenaden i Binz. Gunnel
och jag hann med sista bussen tillbaka.

På kvällen styrde Birka vidare mot Gotland,
Visby världsarvsstaden, och var framme kl. 10.00.
Nu var det lugnt att angöra hamnen. Vi var några
stycken som följde med på en guidad tur för att
uppleva medeltida Visby bl.a. domkyrkan S:ta
Maria, promenad genom gränder och Almedalen
till Botaniska trädgården och sedan buss till Galg-
berget strax utanför ringmuren. Sedan tillbaka till
båten. Nu var mina fötter trötta.

Kl.18 styrde Birka färden mot Mariehamn och
Stockholm. Vi lade till vid stadsgårdskajen kl.14.00
och bussen tog oss hem till Karlskoga.

Livet ombord: Våra middagar bestod av tre
rätter. Det var toppengott och mycket fin service.
Pianobarens musiker Olle Eilestam, en galet duktig
sångare och pianist, show Best of Björn & Benny
med Sound of Sweden. Det fanns mycket mer,
även yoga och morgonträning.

Resumén ovan är mina upplevelser och natur-
ligtvis finns det lika många andra eftersom vi ser
och upplever olika saker, men visst är det roligt
och tryggt att tillhöra en grupp.

Leila Raudsaar

Se också bilder från resan på sista sidan!

Några bilder från kryssningen på Östersjön



Kvällssol över Bornholm, ön som vi bara såg på avstånd.

Foto: Leila Raudsaar.



Några av oss följde med på en guidad tur med buss och båt där vi såg de vita klipporna på Rügen. Här är en närbild på land som också visar den frodiga grönskan. Foto: Allan Hede.



Från båten fick man fina vyer över klipporna.

Foto: Allan Hede.



Visby visade sig från sin bästa sida med blommande rosor i solskenet på Fiskargränd. Foto: Leila Raudsaar.



Galgberget i Visby, en makaber ruin från 1200-talet. Avrättningsplatsen kan ha varit i bruk ända till 1845.

Foto: Leila Raudsaar.