

Månadsmytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 6 – September 2019

Årgång 35



**Se men
inte röra!**

Den röda flugsvampen är dekorativ, men vi rör den inte! Och tänk på att vi inte trampar på den och sparkar inte heller. Någon kanske bor där. Foto: Jan Sjögren.

Läs på
sidorna 5 och 7.
Två systrar kåserar
om helt olika saker.

På sidan 10
får vi viktig
Trafik-
information.

Anhörig- och
äldredagen.
Info på
sidan 12.

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt fredagen den 11 oktober kl. 16.00.

Distribution fredagen den 25 oktober.

Tisdag 1 oktober kl. 14.30

Månadsmöte i Solbringens matsal.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag

30 september kl. 11.30. Se notis!

Onsdag 2 oktober kl. 13.00-17.00

Äldre- och anhörigdag i Nya Folkets hus.

Se notis!

Måndag 7 oktober kl. 14.00

Stickkafé. Träffen.



Tisdag 15 oktober kl. 14.30

Vetgiriga Veteraner i Solbringens matsal.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag

14 oktober kl. 11.30. Se notis!

Måndag 21 oktober kl. 14.00

Stickkafé. Träffen.

Torsdag 24 oktober kl. 17.30

Pubafton på Red Brick.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag

21 oktober kl. 11.30. Se notis!

Tisdag 29 oktober kl. 14.30 OBS! dag

Månadsmöte i Solbringens matsal.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag

28 oktober kl. 11.30.

Se notis i nästa nummer!

Tisdag 10 november kl. 14.30

Vetgiriga Veteraner i Solbringens matsal.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag

9 november kl. 11.30.

Se notis i nästa nummer!

Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 15 oktober kl 14.30

i Solbringens matsal.

Program

Anneli Lyckeborn:

Vad Alfred Nobel betytt för Karlskoga

Anneli är verksamhetschef för Alfred Nobels Björkborn. Hon kommer att berätta om Alfred Nobels betydelse för Karlskoga förr och nu.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro. Anmälan senast måndag 14 oktober kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en intressant eftermiddag!

Gunnel Ringman

Sten-Åke Bengtsson

**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@spfkarlskoga.se
Per Aspeli, tel 537 81. E-post: per.aspeli@hotmail.com
SPE, 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 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.spfkarlskoga.se E-post: christer@lasson.st
5715-5640
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden har ordet

Vilken skön och vacker avslutning på sommaren! Jag tror att jag aldrig tidigare har upplevt en sådan prunkande sommar. Grönskan har varit ofantlig. Kanske berodde det på den förra heta och torra sommaren.



Vi har nu kommit en bit in på denna termins arrangemang. Själv deltog jag på SPF:s resa till Färöarna och Island. En verkligt lyckad resa.



Det enda problemet för mig var att bli rejält sjösjuk. Och vid hemkomsten blev jag landsjuk, allt bara gungade.

De två karga öarna ger ett speciell lugn och en harmoni.

Terminalbaden är underbara. Jag vill här ta tillfället och tacka Allan Hede för hans planerande och arrangemang d.v.s. allt inför och under resan. Tusen Tack!

Varje år bjuds alla funktionärer till en eftermiddag där det blir tårtkalas och underhållning. En liten gest för stor tacksamhet för att funktionärerna gjort ett utmärkt arbete. Utan funktionärerna skulle vårt program och allt övrigt vara mycket mindre. Tack alla funktionärer för ert utmärkta arbete för att vi ska få umgås och ha det trevligt och bra och också läsa vår tidning Månadsnytt. Den skulle vi inte ha råd med om inte brevduvor hjälpte till med utdelningen.

Jan-Olof Forsling deltog en timme på styrelsemötet och redogjorde för det man dagen innan hade avhandlat på kommunens KPR-möte. Det är ett möte där alla kommunens pensionärsföreningar får vara med och diskutera med kommunens representanter om hur vi önskar att pensionärstiden ska vara för våra medlemmar. Det är en mycket viktig möjlighet till påverkan, för hur ska någon som inte är pensionär egentligen kunna veta vad vi önskar? Jag tänker tillbaka på mig själv. Jag kan villigt erkänna att jag inte visste så mycket om hur mina föräldrar hade det och vad de önskade. Så medlemmar: **Har ni frågor, synpunkter eller förslag, så hör av er antingen till någon i styrelsen eller en KPR-representant så ska vi framföra saken.**

Siv Kanon

P.S. I november räknar vi med att få ett reportage från resan till Island och Färöarna, kanske rentav med fina bilder. D.S.

Månadsmöte

Tisdagen den 1 oktober kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program

Sölve Berglund underhåller

Sölve Berglund har besökt oss förut och glatt oss med sin sång. Han har mycket på sin repertoar och vi får nog höra en hel del nytt.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro. Anmälan senast måndag 30 september kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spf-karlskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

*Valter Jehrn
Marianne Leijder
Anders Lindbäck*

Kulturrundan

Höstens första kulturrunda var på Solbringen den 11 september. Marianne Leijder hälsade alla välkomna och särskilt välkomna var naturligtvis Torsdagskören från Östra PRO som stod för underhållningen.



Bilden är från ett tidigare besök av Torsdagskören.

Kerstin Hedlund dirigerade med glädje sin kör och Roland Karlsson spelade med bravur på drag-spelet. Det drog ca 45 lyssnande och medsjungande åskådare. De roade oss med många välkända melodier av Taube, Lasse Berghagen, Björn Andersson, Björn Afzelius med flera. De avslutade med ett riktigt medryckande vals-potpurri. Kaffe med dopp hörde naturligtvis till.

*Text: Gunvor Andersson
Foto: Jan Sjögren*

Månadsmöte i september

Detta var höstens första träff för SPF. Per Henning besökte oss och några undrade om han var med i Värmlandspojarna. Visst stämmer det att han är en av dem. Marianne Leijder skojade med honom om att han måste vara en riktig publikmagnet eftersom det denna dag var ett 80-tal som kommit för att lyssna och som vanligt lyckades "kaffetanterna" få både kaffe och bröd att räcka trots extra stor publik.



Per Henning har besökt oss förut. Han lockar alltid en stor skara åhörare.

Eftermiddagen inleddes med ett Sven Ingvars-potpurri och vi blev lovade att komma med önskelåtar. Publiken kom med flera förslag på melodier som Per inte kunde, men jag tror alla var nöjda med vad vi fick höra. Det var "Ljus och värme" både på svenska och norska, den gamla schlagerfestivallåten "Stad i ljus" och mycket annat från Pers stora repertoar. Man kan nämna Vikingarna, Elvis Presley och the Beatles. "Ut med båten" är en sång som gjorde att Värmlandspojarna erbjöds ett skivkontrakt och stor lansering. Men de ville inte lämna jobben för att ligga ute på vägarna på heltid.

Nya Värmlandsvisan fick vi njuta av samtidigt som Per påpekade att den sjöng man i Nobelhallen vid BIK:s hemmamatcher. Efter musiken blev det också sedvanlig gymnastik, kaffedrickning och lottdragning.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

TAXI KARLSKOGA DEGERFORS AB

Vissa taxiföretag är bättre än andra

För din skull
**ÖPPET
DYGNET
RUNT**



RING

0586-362 00

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

Nordins juristbyrå

**Vi hjälper dig
med det mesta
inom familjerätt!**

Framtidsfullmakt, Testamente,
Bouppteckning, Arvskifte, Gåvobrev,
Äktenskapsförord, Samboavtal m. m.

**Lokalt, personligt möte med
engagemang och kompetens!**

Med 18 års erfarenhet av familjerätt
i Karlskoga och Degerfors med omnejd.

Värmlandsvägen 2, Karlskoga, Tel. 0586-506 97
www.nordinsjuristbyra.se

Vid konsultationer, ej bouppteckning och
arvskifte, överstigande en timme ges rabatt
om 800 kr, uppge SPF vid bokning.
Bouppteckning från 7 500 kr.

En olycka kommer sällan ensam

Om man vaknar en dag och tycker sig ha kontroll över sitt liv och inga akuta problem att lösa, då kan man vara ganska säker på att det står olyckor för dörren.

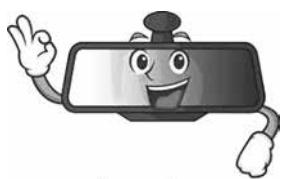
Det började före jul med att den fasta telefonen bråkade. Det gick att ringa både till och från den men att föra samtal var omöjligt då ett högljutt knaster dränkte alla andra ljud.



Anmälan gjordes efter att ha läst och provat alla råd från operatörens

hemsida: Dra ur sladden, håll svart knapp intryckt 25 sek, byt uttag för telefonen o.s.v. Under en vecka hoppades jag att problemet skulle lösa sig självt och att telefonen en dag skulle fungera som vanligt. Det inträffade inte, så många olika val och knapptryckningar gjordes på mobilen för att nå en handläggare. Två dagar senare kom ett sms att man ännu inte hunnit titta på mitt tekniska problem och att det skulle dröja.

Ett annat sms meddelade att det nu var dags att byta bank-id genom att gå in på min internetbank. Om banken vill att man skall logga in på sin internetbank borde man skriva det och inte att man skall gå in, för det tolkar jag bokstavligt, även om jag först provade det andra alternativet. Nu är det ju så att hemsidorna inte författas av pedagoger, så där nämndes inte byte eller förnyelse av bank-id, men väl hur man skaffade sig ett.



En morgon på en slingrig väg hörs en dovduns mot bilen. Eftersom det snöat trodde jag att något tagit i bilens

underrede, men strax upptäckte jag att vänster backspegel vikt in sig och att spegeln hängde snett. När jag stannat visade det sig att plastunderdelen saknades och att spegelramen spräckts. Överdelen av spegeln och själva glaset var intakt.

Samma eftermiddag fick jag fronten till en av lådorna i frysen i handen och balkongdörren gick inte att öppna.

Två personliga bankbesök senare har jag ett nytt bank-id och t.o.m. utökat sådant, vad nu det innebär. Jag fick också lära mig att ett nytt bank-id var detsamma som förnyelse av detsamma.

Efter ytterligare ett telefonsamtal till bredbands-tillika telefonföretaget skickade de en ny router och då passade de samtidigt på att uppgradera hastigheten för mottagningen. Det senare protesterade den yngre generationen högljutt emot och fick stöd av ynglingen i telefonbutiken.

Nu hade stormen Alfrida dragit in över östra Sverige, så det var omöjligt att via telefon nå företaget. Efter två dagar kom jag fram och fick rådet att hämta ut routern och lyckades samtidigt få uppgraderingen struken.

Saxen gick i två delar när router-förpackningen öppnades. Några timmars mixtrande och kopplande senare är den nya routern installerad och såväl dator som telefon fungerar.



Två dagar senare anländer ytterligare en avi från posten om att ett paket från telefonföretaget finns att hämta.

Den gamla routern skall returneras så det blir ytterligare ett besök på postens utlämningsställe, där det visade sig att den nya försändelsen redan hämtats ut.

Backspegeln är lagad med silvertejp och fungerar hjälpligt och det är lång tid till nästa besiktning. Silvertejpen fungerade även till lådan i frysen, som nu kan dras ut.

Balkongdörren får vara ifred tills våren kommer. Då kanske problemet på något förunderligt sätt har löst sig självt? Prokrastrinering kallas det visst.

Känner en innerlig glädje över att såväl bank som post ligger på gångavstånd, så att jag slipper ta ut min skadade bil för att leta och betala parkering för att få dessa ärenden gjorda.

Dessutom är jag tacksam för att jag vågar vara en frågvis, förvirrad tant som kan söka hjälp och stöd från den teknikkunniga yngre generationen.

Min tanke går till min kloke pappa, som en gång då jag vrängt av stötfångaren i garagedörren sa:

– Gråt inte flicka, det är världsligt!



Gunn Haglind

Resor och utflykter



Måndag 16 september hade vi en träff med förslag och diskussion om kommande resor.

Det kom en hel del förslag som ska sammanställas och presenteras i oktobernumret av Månadsnytt.



Om du inte kunde delta i denna träff men har förslag på resor och utflykter, hör av dig till någon i resegruppen eller till SPF:s expedition.



Vetgiriga Veteraner 17 september

När två jurister i våras skulle informera om vad framtidsfullmakt är, blev intresset så stort att alla inte fick plats. Därför blev det en repetition nu i september. Även den här gången var det alldeles fullsatt i lokalen.

I nr 3 redogjordes ganska utförligt för vad framtidsfullmakt innebär och vad man bör tänka på. Den här gången var Anna Skult ensam. Hon förklarade och besvarade våra frågor.



Anna Skult förklarade och svarade villigt på frågor.

Om du inte har tidningen kvar, tänk på att den och många tidigare nummer finns på vår fina hemsida!

Ett bra råd är att ta hjälp av en expert när du ska utforma framtidsfullmakten. Det kan bli lite tokigt annars.

Text: Birgitta Hede

Foto: Jan Sjögren

Amaryllis Blomsterhandel Karlskoga

**Vi gör alla slags binderier
Vi levererar även blommor
Kunskap - kvalitet - service
Stort utbud**



Öppet: Måndag-Fredag 10-18, Lördag 10-14, Söndag stängt.
Bergsmansgatan 15, 691 31 Karlskoga • 0586-305 28

Tur att man inte är älg!

Jag kände obehaget nästan direkt när mitt morgontrötta jag kom ut i köket. Det kom från höger knäveck. Dit med handen och mycket riktigt satt



där fästing nr. 14. Så ynkligt liten men farlig. Pincetten ligger alltid redo bredvid kaffebryggaren och mannen är numera en tränad fästingborttagare, så ett ryck och bort med den.

I vanliga fall brukar andra veck vara mer attraktiva, som nedersta ”magsladdret”, d.v.s. det slappa skinnets som är resterna från de tre ”väntabarnmagarna”. Där under har jag haft tre blodsugare. Inte lätt att få bort själv, lyfta skinn, hålla i spegel och pincett med bara två händer. Prova gärna!

Så började dagen och resten blev inte bättre om man ser till äckliga krabater som älskar svett och gömslen, särskilt mina öron och håret. Dessa älgflugor kommer i svärmar och kryper in, i all synnerhet när det är vindstilla, soligt och just det, svettigt.

Mannen och jag plockar bär och svamp, som vi säljer för att få pengar till välgörenhet, bl.a. en liten kille, Saimen som bor i Kambodja. Han har inget eget tillväxthormon, så enda sättet att hjälpa honom att bli längre är att han får läkarundersökas i Sverige och medicin utskriven här. Tro mig, alla andra vägar är undersökta och han har vuxit 17 cm på snart två år och är nu 12 år och 122 cm lång.

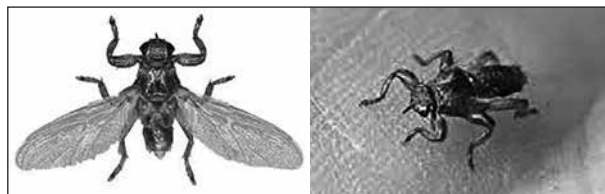
Om det är något jag aldrig glömmet, så är det svampställen. De är för evigt inprogrammerade i min hjärnas vindlingar. Eftersom jag hittat just det stället, så känns det nästan som min plikt att vittja det också. Urdumt! Men svampen står nästan där och säger: – Men hej Britt! Vi väntar på dig och står här och lyser så att du ska se oss.

Dessutom har jag fötts med en bärplockargen, som mina systrar saknar. För 100 år sedan skulle det varit en bra egenskap, men i dagens samhälle har den inget större värde ur överlevnadssynpunkt. Däremot är det fantastiskt bra att gå i skogen ur friskvårdssynpunkt.

Jo, vi är starka och uthålliga på många sätt men dessa älgflugor väcker en stor mördarinstinkt hos mig. Först trycka till dem med pekfingeret, så de inte smiter, sedan möta upp med tumnageln och

till slut krossa dem mellan naglarna, så att det hörs ett krasande. I örat är de säkra och bakom öronen trivs de också men kan jagas. Då springer de fort till andra örat eller ner i kläderna. Varje gång de kläms, så biter de bort en liten bit skinn. Mitt skinn är mitt och jag blir så rosenkrasande arg när de gör intrång på mig. De passar dessutom på när jag är som mest försvarslös, d.v.s. bär en hink i varje hand.

OK. Jag är inte pryd längre. Det blir avklädning och storjakt. Jag njuter varje gång jag plockar och krossar en inte ont anande skinnbitande kannibal från insidan på tröjan. Det kan inte de stackars älgarna göra. Undrar om det kliar lika mycket på dem? De har säkert en mer läderartad hud än oss men nos och öron borde vara känsliga.



När älgflugan tror att den har hittat sitt värdjur för övervintring, gör den sig av med vingarna. Det är därför vi mest ser dem som på bilden till höger.

Vi räknade bett en dag mannen och jag. Han hade 54 och jag 52, men han hade kliat sig sårig. Det såg ut som om han hade haft vattkoppor runt armar och nacke. Själv hade jag bara små märken. Fläckflugor och bromsar som det fanns gott om i somras på hjortronmossarna är ärligare på något sätt. De sätter sig, biter och suger direkt och då är det bara att slå till. Det skvätter lite blod men det blir inget kvar som kliar.

Och vad gör man inte för de fattiga barnen i Kambodja och särskilt för den goe lille Saimen?

Britt Strinnholm



Modern teknik kan användas till mycket. Här är en ny intressant användning som kan bli bra för oss när vi börjar bli lite mer ostadiga och får ökad risk att ramla omkull.



MoTFall – Modern Teknik mot Fallolyckor

MoTFall utvecklar olika typer av lösningar med syfte att förebygga och minska antalet fallolyckor bland äldre. Lösningarna baseras på modern mobil teknik som kan mäta risken för fall och leverera individanpassade åtgärder. Genom tidig prevention av fall ökar möjligheterna till att leva ett friskt och aktivt liv med ökad livskvalitet som följd.

Syfte och mål

Syftet med MoTFall är att samla och bygga kunskap kring fallprevention och utveckla lösningar som tillsammans ger en fallförebyggande effekt.



Utmaning

I genomsnitt var tredje person över 65 år ramlar årligen, vilket svarar för 70% av alla sjukhusinläggningar till följd av olyckor. Fall och fallskador kostar samhället ca 10 miljarder årligen, fördelat på både landsting och kommun.

Ofta leder fall till ofrivilliga begränsningar av aktiviteten på grund av rädslan för nya fall. Detta leder till en ökad risk att falla, minskad livskvalitet

och i många fall en för tidig död. I Sverige dör minst 1600 personer varje år efter en fallolycka, merparten äldre.

Det är ett stort problem inom vården att man inte arbetar så mycket fallförebyggande, utan man sätter in insatser först efter att en person har ramlat.

Rörelseanalys förutspår ökad fallrisk

Snubblometern är en liten sensor som fästs runt benet och samlar in data. Den analyserar hur man rör sig, hur mycket man rör sig, hur stabilt man går och framförallt kan den märka av avvikelser. Börjar man till exempel att snubbla mer, är det ett tecken på att fallrisken har ökat.

I ett sådant skede går ett larm till vårdpersonalen inom exempelvis hemtjänsten, som därmed kan sätta in insatser för den äldre i tid. Det kan till exempel handla om att se över hjälpmedel och hemmiljö och att utforma träningsprogram för att stärka balansen.

MoTFall tar också fram en digital utbildning för personal inom vård- och omsorg för att öka deras kompetens inom fallprevention. Slutligen jobbar projektet med att etablera en arena för att möjliggöra kunskapsspridning och samverkan inom området på ett nationellt plan.

Effekt

Förväntad effekt är minskat antal fall, vilket i sin tur leder till bättre hälsa och ökad livskvalitet bland de äldre i befolkningen. Minskat antal fall kommer också leda till kostnadsbesparingar, både för vården men även för samhället i stort.

Personliga råd om kost och träning via mobilen

Under utveckling är också en personaliserad mobilapp, som den äldre ska kunna använda för att ta del av sina egna data och dessutom få råd om bland annat träning och kost.

Om man får se svart på vitt att det är ens balans som behöver tränas för att förebygga fallolyckor så kan det motivera en att göra förändringar.



(Den långa texten är förkortad här, men det går bra att hitta den på internet. Sök på MoTFall.)

Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



Nu är det dags igen för trevliga **Restaurang HUGO** på Baggängsvägen 33, tel 527 22, hemsida www.restauranghugo.se.

Där består lunchmenyn av två "Dagens" alternativt Veckans vegetariska eller Veckans pasta. Som vanligt ingår smör, nybakat bröd, riklig salladsbuffé, måltidsdryck och kaffe.

Seniorpris 87 kr.

Vi träffas där **tisdagen den 22 oktober kl 13.**

Gärna anmälan senast måndagen 21 oktober till expeditionen, e-post spfkarlskoga@telia.com eller tel 302 40.

Meddela samtidigt om du vill åka med i en bil eller har plats för passagerare i din bil. Det är också möjligt att åka buss. Linje 2 har hållplats Baggängsvägen (13 minuter från busstation).

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!



Pubafton torsdag 24 oktober

Vi träffas på Red Brick Pub

kl 17.30

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

**Intresseanmälan till SPF-exp senast
måndag 21 oktober.**

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

Meny:

Allt från vitlöksbröd till oxflé.

Drycker:

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

Välkomna!

Styrelsen

**Seniorrabatt 5%
varje tisdag**

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA

Nya tips från vår trafik- och säkerhetsansvarige Per Aspeli

MEDICIN OCH ALKOHOL VID BILKÖRNING



De flesta vet att både medicin och alkohol, var för sig och ännu värre tillsammans, påverkar körförmågan och är orsaken till många olyckor.

Alkohol sätter ner omdömet, minskar självinsikten och förmågan att göra realistiska bedömningar.

Detsamma gäller också vissa mediciner som påverkar vår syn, vår reaktionsförmåga och ger sämre uppmärksamhet.

Var 500:e bilist är rattfull enligt Trafikverket. Det motsvarar 0,2 % av trafiken. Under 2017 anmäldes 11 776 rattfyllerier. Den som kör med alkohol i kroppen har sämre avståndsbedömning och mörkerseende, är känsligare för bländning, har ökat tunnelseende, dubbelseende och en ökad trötthet.

Hur lång tid tar det att bli nykter?

Alkoholförbränningen är olika för olika personer. De flesta gör sig av med 1,5-2 cl sprit (40 %) per timme. En flaska vin 75 cl (13 %) tar 12 timmar, en starköl 50 cl (5 %) tar 4 timmar, en lättöl ca 1 timme.

Rattfyllerigränsen går vid 0,2 promille, och för grovt rattfylleri vid 1,0 promille. Straffet är böter eller fängelse. Körkortet återkallas vanligtvis 12 månader. Rattfylleri gäller även narkotika och andra medel som påverkar körningen (t ex vissa mediciner). **Låt bilen stå om du har druckit alkohol.**

Mediciner är för många en förutsättning för att må bra och ibland kan läkemedelsbehandling vara en förutsättning för att kunna köra.

Vissa mediciner kan påverka både uppmärksamhet och reaktionsförmåga, ge problem med att höra, se klart, hålla sig vaken, koncentrera sig och reagera snabbt. Kolla upp med din läkare vilka av dina mediciner som är tillåtna ihop med bilkörning. Det är du själv som har ansvaret. Alla reagerar inte lika på mediciner och det är bra att tänka på att även "mycket vanliga" receptfria mediciner och naturläkemedel kan vara olämpliga att ta och sedan sätta sig vid raten.



"Rattfyllerilagen" gäller även när du kör moped, motorcykel, båt och en rad andra fordon.

Alkohol, mediciner och bilkörning är en dålig kombination.

Ovanstående fakta är hämtat ur material från Trafikverket, Systembolaget och NTF. Se https://ntf.media/39125/seniorer-i-trafiken_190311_webb.pdf.

? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Svaren ska bli svenska orter eller mindre städer.

1. Duo går mot femte bokstaven
2. Höjd med pålagor på lädervaror
3. Förberett för majbrasan?
4. På den orten fick en fågel en nysattack
5. Bottensats som man kanske silar bort
6. Absolut inget mörkt berg
7. Detta träd har inga sjukdomar
8. Den här klädätaren är inte gammal
9. Enkel bro av ädel metall



Svar i nästa nummer.

Svar på gåtorna i augustinumret:

Ätbara saker.

1. En av Noas söner placerade **Semla**
2. Är kartonger **Paprika**
3. Klok som en pärons sort **Ansjovis**
4. Okokt animal sittplats **Rådjurssadel**
5. Lugnet i soffhörnet **Citron**
6. Knycka små kroppsdelar **Tårta**
7. Asagud **Ärtor**
8. Los Angeles 10 **Lax**

Fastän det är förfärligt gott att äta honung, så finns det ett ögonblick alldeles innan man börjar äta den, som är nästan ännu bättre.



Nalle Puh

Här kommer lite bibelkunskap som den kloka figuren ovan skulle ha uppskattat:

Vänliga ord är som honung – smakar sött och gör kroppen frisk.

Ordspråksboken 16:24

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 gravsten och teckna begravningsförsäkring.

Hembesök • Jour dygnet runt

Värmlandsvägen 2, Karlskoga
Tel. 0586-534 10

Varmt välkommen!



FONUS

fonus.se



KARLSKOGA
KOMMUN

Fri entré!



Anhörig- och äldredagen 2019

Dagen riktar sig till äldre och till anhöriga som hjälper någon som på grund av sjukdom, ålder, funktionsnedsättning eller missbruk inte längre klarar av vardagen på egen hand.

Onsdag 2 oktober bjuder vi in till Folkets hus, Karlskoga

Tid	Program
-----	---------

13.00-14.00	Föreläsningar: "Vad innebär framtidsfullmakter?" med Anna Skult samt "Äta bör man, men hur gör man?" med Erik Hellmén. Läs mer på separat affisch.
-------------	--

Lokal: Teatersalongen, Karlskoga Folkets hus.

14.30-17.00	Aktiv mässa med bland annat provsmakning, prova-på-aktiviteter och tipspromenad.
-------------	--

- Prova-på-träning
- Testa aktivitetsförmåga
- Provsamakning
- Modevisning
- Tips om resor, caféer och studiecirkclar

I samarbete med:

**Balansera
mera**

SISU
Idrottsutbildarna

**Örebro läns
Idrottsförbund**

Region Örebro län