

Höst med frost!



Frosten kom tidigt och brittsommaren såg vi inte till. Foto: Jan Sjögren

**Alla funktionärer
bjöds på
tårtkalas och
underhållning.
Läs på sidan 5**

**Mycket intressant
på äldre- och
anhörigdagen.
Läs på
sidorna 6 och 7**

**Vad händer
i vår kommun?
Läs
KPR-rapporten
på sidan 11**

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt fredagen den 15 november kl. 16.00.

Distribution fredagen den 29 november.

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!

Måndag 4 november kl. 14.00

Stickkafé. Träffen.



Tisdag 12 november kl. 14.30

Vetgiriga Veteraner i Solbringens matsal.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag

11 november kl. 11.30. För program, se

annons i dagspress eller SPF:s hemsida.

Måndag 18 november kl. 14.00

Stickkafé. Träffen.

Tisdag 26 november kl. 14.30 OBS dag!

Månadsmöte i Solbringens matsal.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag

25 november. kl. 11.30. Se notis!

Datum för månadsmöten

Vi brukar ha månadsmöten den första tisdagen i månaden. Varför är det nu plötsligt ändrat?

Det är helt enkelt så att vi bara kan få använda lokalen på Solbringen tisdagar i jämna veckor.

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Eva Eriksson, Västra Rävåsgatan 2

Barbro Nordin, Bättringsvägen 13 C

Månadsmöte
Tisdagen den 29 oktober kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program Ing-Britt och Leif från Hällefors underhåller

Om man frågar dem vad det blir så är svaret: Musik på vårt eget sätt.

Gå på månadsmötet så får du veta vad det är.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro. Anmälan senast måndag 28 oktober kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

Valter Jehrén

Marianne Leijder

Anders Lindbäck

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 Lasso, Eva Sandström och Jan Sjögren.
E-post: m-nytt@spfkarlskoga.se
Per Aspeli, tel 537 81. E-post: per.aspeli@hotmail.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 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

Det kommer många oroande rapporter från kommuner som inte får sina budgetar att gå ihop. Åtgärderna oroar oss pensionärer i många fall. Det meddelas olika sätt att spara, på TV, i tidningar och på radio. Ett av de värsta var väl den kommun som planerade att sänka ner temperaturen på äldreboenden med tre grader från 23 grader till 20 grader. Den som är ung och rörlig förstår nog inte varför vi äldre blir så upprörda över tre graders minskning. När man är gammal och inte kan förflytta sig själv, kanske inte ens kan röra sig, känner sig nog många gånger pensionärer stela och frusna även vid 23 grader. Att avhjälpa detta som det sas med filtar verkar inte heller vara en bra lösning.



Gunnel Carlstedt och Agneta Lautmann syns ofta på expeditionen. Nu har de också städad Träffen.

Det verkar nu som om kommunen tog bort förslaget efter massiva protester. Däremot kan ju den som bor på ett äldreboende och tycker att det går bra med lite mindre värme stänga ner sitt element. Men det skall vara frivilligt. För oss i SPF Seniorerna är ordet frivilligt verkligen ett honnörsord. Det vi har att ta ställning till skall alltid vara frivilligt vad det än gäller.

Vi i SPF Seniorerna i Karlskoga har lyckligtvis många medlemmar som ställer upp frivilligt. I dag var det till exempel dags att städa vår lokal Träffen. Det är nog inte många som tänker på att det är ett arbete som också måste göras. Någon tog efter städning med sig handdukarna hem för att tvätta.

När ni läser den här tidningen så är många frivilliga timmar nedlagda. Men det är också frivilligt att inte göra något om man väljer det. Man är en bra och mycket välkommen medlem ändå. Det är bra att vara många medlemmar som trycker på, så att vi kan parera bort dåliga sparförslag som läggs fram.

Resegruppen har träffats och gått igenom de många förslagen på olika resor både långa och korta. Ett problem är att många resor måste tingas så tidigt och vi som är lite äldre vill gärna vänta för vi kan ju få förhinder. Men det går alltså inte. I tidningen finns det som blev beslutat. Men alla övriga förslag finns givetvis kvar till nästa period. Hoppas ni blir nöjda och vill delta på de olika resorna.

Siv Kanon



**Länsförsäkringar
Fastighetsförmedling**

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



0586-74 00 00

Karlskoga, Centralplan 3
karlskoga@lansfast.se

lansfast.se/Karlskoga

Månadsmöte 1 oktober



Med enkla redskap fick Britt Strinnholm och Lena Kinell fart på deltagarna under pausgympan.

Dagens gäst var Karlskogas svar på Christer Sjögren, d.v.s. Sölve Berglund, som kanske kände sig lite "ringrostig", då detta var hans första framträdande efter en ryggoperation i mars. Det var ett 50-tal personer i publiken.



Sölve Berglund har återkommit pigg och kry efter sin ryggoperation och underhöll på månadsmötet.

Sölve berättade att han var glad att få komma åter till SPF och Solbringan. Han lyssnade mycket på Vikingarna en gång i tiden och turnerade senare även med Christer Sjögren, samt var med i Erik Lihms orkester (originalmedlem i Vikingarna) under några år. Detta märktes på valet av sånger vilket enligt publiken var helt OK.

När Marianne Leijder hälsat välkommen och Sölve började sjunga var det många som sjöng med. Det var en blandad repertoar med Vikingarna, Gärdestad, Elvis och mycket mer.

Vi fick höra någon rolig historia, mellansnack med publiken om VM i friidrott och ombyggnaden i centrum. Av en ren slump kom Sölve även in på en turné han gjort med Christer Sjögren bl.a. till Färöarna och att de då upplevt att det fanns lika många får som människor där. Några i publiken var med på sommarens ö-resa till bl.a. Färöarna. (reportage kommer i november).

Före fiket blev det sedvanlig pausgympa med Britt och Lena och efteråt lotterier. Britt gjorde reklam för en ökad rörlighet hos pensionärer. Mer musik blev det innan Marianne tackade för idag och överräckte en blomma samt gav information om höstens kommande programpunkter för SPF.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Funktionärsträff

Torsdag 26 september var SPF:s funktionärer inbjudna till funktionärsträff på Solbringen. Vi fick sätta oss vid dukat kaffebord. Det fanns lotter utlagda vid varje kaffekopp.

Mötet började med att Siv Kanon hälsade alla välkomna. Hon tackade för det stora arbete som utförs av alla funktionärer. Utan dem skulle det inte fungera.



Vår ordförande Siv Kanon visade alla funktionärer sin uppskattning medan B-O Söderberg förbereder sitt framträdande.

Så hälsade hon dagens underhållare, B-O Söderberg, hjärtligt välkommen. Han värmde upp med lite musik. Sedan började han med den utlovade tävlingen. Alla hade fått ett svarsformulär. Det var frågor om musik men det gällde också ren allmänbildning. Mellan varje fråga fick vi höra en trudelutt. Så drogs vinnare bland flest rätta svar.



Frågorna gav en hel del att fundera på.

Därefter blev det sångunderhållning med ett brett spektrum av visor och med lite allsång. Publiken uppmanades att önska låtar. Han är en väldigt duktig speleman med stort röstomfång. Det var mycket njutbart. Så serverades kaffe, bullar och gräddtårter och till sist drogs lotterivinsterna.

Text: **Majken Lasson**

Foto: **Jan Sjögren**

Trafik och säkerhet

Vinterdäck

Vinterdäck måste du använda under perioden 1 december – 31 mars.

Dubbdäck

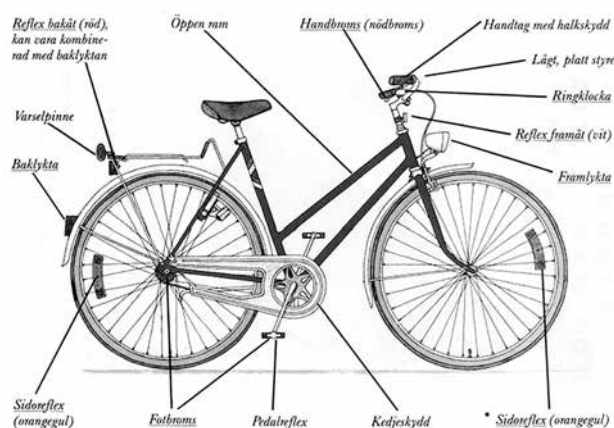
Dubbdäck får du använda 1 oktober – 15 april. Det är olagligt att köra med dem på vintern när de slitits under 3 mm.



Glöm inte att skrapa alla bilens rutor innan du kör.

Hur står det till med cykeln egentligen?

Den behöver också omsorg inför höst och vinter.



Tänk på att **synas** när du är ute i trafiken. Kolla upp **reflexer**, **bromsar** och **ringklocka**. När det är mörkt behöver du **fast eller löstagbart lyse fram och bak**.

Per Aspeli

Tänk på att gynna våra annonsörer i Månadsnytt och Lathunden!

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

Äldre- och anhörigdagen 2 oktober

Föreläsning

Samordnaren Liliana Cortes stod i dörren och hälsade alla välkomna.



Liliana Cortes är samordnare för äldre- och anhörigdagen.

Eftermiddagen inleddes sedan med att socialnämndens ordförande, Margareta Karlsson, hälsade alla välkomna och påpekade att "kommunen återanvänder gamla damer" samtidigt som hon gav en kort historik över sin politiska karriär.



Margareta Karlsson, välkänd karlskogaprofil.

Anna Skult fick sedan en kort stund att prata om **framtidsfullmakt**. Hon kände igen undertecknade och berättade att hon tyckte det var roligt att ha varit på Solbringen 2 gånger (19/2 + 17/9) och pratat om detta ämne och glad över alla frågor hon då fått. Det finns en utförlig artikel i nr 3 av Månadsnytt för den som vill läsa mer. Efter informationen tackades hon med present och blomma av Liliana.

Därefter tog Erik Hellmén över med **Äta bör man men hur gör man?** Det är ett ämne som är både stort och intressant. Föreläsaren är sakkunnig inom kostfrågor och är anställd vid Örebro läns idrottsförbund. Han påpekade att en god hälsa handlar om en bra balans mellan nutrition och aktivitet. Båda dessa har en stor betydelse för vårt mående då de är i symbios med varandra och detta kan förebygga ohälsa som t.ex. orsakas av fall. Han pratade mycket om balansen mellan kolhydrater, fett och protein, även för kroppen nödvändiga vitaminer, antioxidanter och mineraler.



Erik Hellmén hade mycket att berätta om bra mat.

Han påpekade att potatisen är ett mycket bra livsmedel som innehåller mycket av det vi behöver, samtidigt som den mättar bra. Äldre personer behöver ett ökat proteinintag och sprida detta över dygnet för att kunna bibehålla mycket av kroppens muskelmassa. Intaget av födoämnen ska varieras och komma från olika källor. Fett är en viktig energigivare som kroppen behöver och

det omättade fettet är det bästa. Han nämnde att rapsoljan som kallas "Nordens olivolja" är lika bra som olivolja. Vi ska även tänka färg, d.v.s. frukt och grönt, då dessa innehåller fibrer, vitaminer och ger ett aptitligt intryck på tallriken.

Dessutom förebygger intag av dessa livsmedel i viss mån bl.a. hjärt-och kärlsjukdomar. Ät gärna feta fiskar. Fullkornsprodukter ger ökad mättnad och hjälper till att hålla igång tarmen. Vårt matval styr energiintaget, aktivitetsvalet styr energiutgifterna. Det är bra att sprida ut intaget över dygnet och inte ha för lång nattfasta.

Viktigt att komma ihåg är att proteiner mår bra av tillagning. Även kolhydrater är lättare att ta upp när de är tillagade och mixad frukt eller grönt kan vara ett bra mellanmål i en smoothie.

Fysisk aktivitet och styrketräning utifrån den egna förmågan kan tillsammans med kosten göra stor skillnad för vårt mående. Även den lilla träningen kan göra en stor skillnad för den enskilde individen. Vi får inte heller glömma att sömnen är viktig. Det är OK att äta något en stund innan sänggåendet för att underlätta nattsömnen.

Det var avtackning med blomma och present innan Margareta Karlsson gav oss slutorden:

"Se till att både höras och synas, annars finns vi inte".

Mässa

Eftermiddagen fortsatte sedan nere i källaren där det pågick en mässa med tonvikt på äldres hälsa och olika aktiviteter i samband med detta.



Ulf Palmér och Siv Kanon berättade om SPF för alla intresserade.

Där fanns Karlskogas pensionärsföreningar och vi mötte flera som pratade om vad mycket roligt vår förening hittar på. Där fanns också olika patientorganisationer och servicecenter. Fysioterapeuter



Glada representanter för Kontaktservice på mässan.

från hem-rehab hjälpte de som så önskade att få benstyrkan mätt och man kunde även få hjälp att kontrollera balansen.

Studieförbunden fanns där, patientnämnden likaså, kyrkan hade servering och tipspromenad fanns för de intresserade. B-O Söderberg stod på scenen och spelade och det var internationell seniordans. Provmakningsmöjligheter fanns samt modevisning och fritidsbanken. Glada ringen gav en dansuppvisning och Rävåsens IK informerade om gåfotboll. Det var väldigt många intresserade där nere och stundtals lite trångt.

När vi kom upp i entrén såg vi en av de cyklar som används inom kommunen för att äldre ska ges möjlighet att tillsammans med personal komma ut på en cykeltur. Att dessa skänker glädje har vi förstått i bl.a. tidningsreportage.



Den här cykeln ger en fantastisk möjlighet att få komma ut på en cykeltur.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Resor och utflykter

Lördag 23 november
åker vi till Karlstad och
Wermland Opera.

Albert Herring är en komisk opera av Benjamin Britten.

I en svensk småstad samlas delar av kommunfullmäktige i den kvinnliga ordförandens vardagsrum för att nominera och välja årets Lucia. Man söker en moralisk flicka som förebild för stadens ungdomar.

Dessvärre visar sig alla nominerade ha "lik i garderoben" och församlingen står plötsligt utan valmöjligheter. Alla blir förfärade över ungdomens förfall och läget verkar olösbart.



Då släpps en "bomb". En av mötesdeltagarna föreslår att man ska välja en pojke till Lucia istället. Då finns det nämligen en oantastlig kandidat, Albert Herring. Sagt och gjort. Vad de inte vet är att detta val kommer att vända hela byn upp och ner. Ingenting kommer någonsin att bli sig likt igen!

Anmälan **senast fredag 1 november** till exp. Pris för bussresa och teaterbiljett: **695 kr** vid 20 deltagare. Avresa **kl 16.30** från Karlskoga bussstation.

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

Resultat av reseträff

Vid reseträffen 16 september kom det 15-20 förslag på både dagsresor och längre resor (kryssningar). Vi har valt att gå vidare med ett antal förslag.

**Naturhistoriska Riksmuseet
i Stockholm**
(mars-april 2020)

**Bussresa till
Finngården Rikkenstorp**
(maj-juni 2020)

**Kryssning med Birka till Höga
Kusten och över till Finland**
(sommar 2020)

Ryttmästarbostället nära Skövde
(hösten 2020)

Vi har även planer på att ordna en resa med
Hurtigruten
från Bergen till Kirkenes
med flyg tillbaka, om intresse finns.
Tidpunkt blir lågsäsong för att hålla priset
på en måttlig nivå.

Örebrodistriktet anordnar två julbordsresor

Resa nr 1 är 21-22 november (torsdag - fredag). Den går med Vänerbuss till kakslottet i Taxinge och deras julmarknad. Därefter blir det kryssning med Birka Cruises och julbord. Det är då möjligt att stiga på bussen i Karlskoga. Sista anmälningdag: 1 november. Pris 890 kr.



Resa nr 2 är 11 december till Olshammar. Den som vill med måste ta sig till Örebro först och det är kanske mindre intressant för karlskogabor. Sista anmälningdag: 15 november. Pris 550 kr.

Du som är intresserad: Ring SPF:s kansli. De har telefontid måndag - torsdag kl 10-12. 019-611 30 55.

Kaos i centrum?



Om man nyligen har försökt ta sig t. ex. från Ljudfabriken till affärerna i Kulan, så är man nog benägen att svara ja på frågan. Det är helt enkelt omöjligt! Foto: Jan Sjögren

Äta bör man . . .

och gärna
tillsammans!



Det har nästan blivit en tradition att äta lunch på **Restaurang Pärltuppen** i november!

Fjärde året i följd träffas vi där, **tisdagen 19 november kl 13**. (Källmossvägen 5, f.d. Brickegårdsverkstaden).

Dagens rätt kostar **100 kr**, vilket inkluderar sallad, smör, bröd, dryck & kaffe. Se aktuell matsedel på www.parltuppen.com. Här finns mycket att välja på: Två Dagens, flera Veckans alternativ och Veckans sallader.

Anmälan till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com senast måndag 18 november.

Tala om när du anmäler dig, om du vill åka med eller kan ta passagerare.

En flexhållplats finns på Källmossvägen, mitt emot Coop Forum, och har nummer **691**. Till nummer **677** är det ännu närmare, men då måste man passera över E18.

Ingall Ericson och Ulla Forsling

Ur diktsamlingen

Det kommer alltid en vår

Rune Blidh har besökt oss flera gånger och berört oss med sin helt egna blandning av humor och allvar. Den här dikten är ett träffande exempel:

Framåtskridande

När sjukhuse ha blett vårdcentral

å postkontore ä en tom lokal

å telefonkön irriterar patienten

å mjölka importeres frå kontinenten

å polisera blett bortrationalisera

å antal teletekniker halvera

*å järnvägsstationera står tebomma utta
bemanning*

å politikera helt ha slute öpp å tale sanning

å alltfler kommer i skugga tå samhällsbygge

å blir rädde, deprimerade å skygge

unner stort psykiskt lidande

priser ekonomen vårt framåtskridande.

**Vi tittar kanske en gång extra på fotona överst
på sidan?**

Livets lotteri och stolthet

När jag känner att jag blir gnällig över bensuspris, EU:s jordbrukspolitik, sjukvården, snikna politiker m.m. brukar jag gå in på livslotteri. raddabarnen.se och spela på tom-bolan för att se vilket land jag skulle kunna vara född i.

Det är bara 0,08%:s chans att jag skulle födas i Sverige och störst chans är det naturligtvis att bli född i Kina eller Indien. Sist jag spelade blev jag född i Sudan och då skulle jag nog haft helt andra och allvarligare orsaker att gnälla om.

Det är bara att inse att jag haft en enorm tur i livets lotteri. Jag är född i jämlika Sverige under en tid, då såväl utbildning som arbete fanns för nästan alla.



Genom att vara födda i Sverige är vi vinnare i livets lotteri, oavsett allt annat som händer oss.

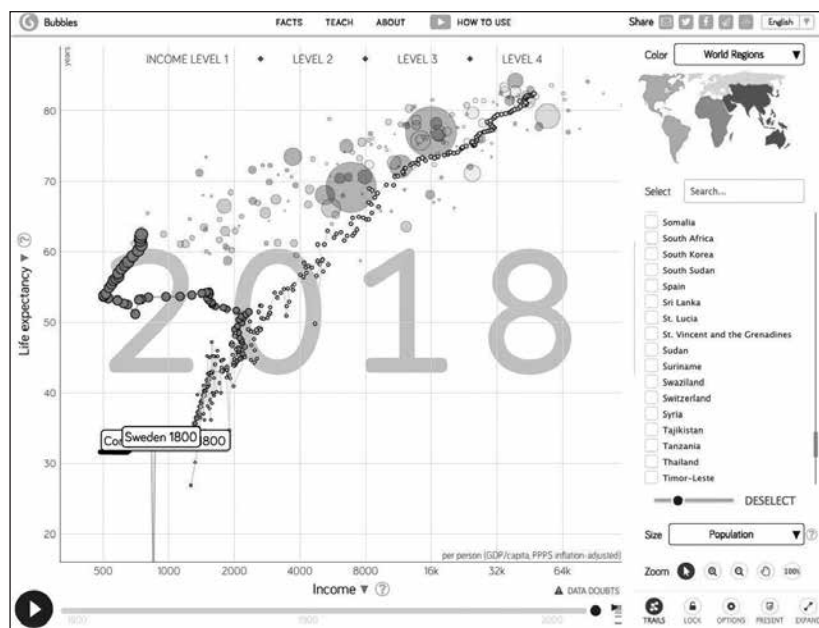
Till en information jag skall ha, behövdes slutet av en video från gapminder. Detta är Hans Roslings ovärderliga material om utvecklingen och tillståndet i världen.

Till min powerpoint, som skall inspirera elever att göra dagsverke för ett barnhem i Kongo behövdes en jämförelse mellan utvecklingen i Kongo och Sverige från 1800 fram till idag och denna jämförelse görs på gapminder, så att den blir både överskådlig och talande. Av det diagram som jag önskade framgår befolkningsutveckling, medellivslängd och BNP/capita från 1800 till 2018.

Av barnbarnet har jag lärt mig att man kan gå in på google och läsa sig till många instruktioner

Däremot kan jag inte, som företrädare för ett visst parti, säga att jag är stolt över att vara svensk, eftersom jag bara haft tur och inte presterat något för att vara född här.

Stolt kan man vara över saker man gjort eller åstadkommit och just idag är jag stolt för jag har lärt mig hur man gör en skärmdump.



Skärmdump från Gapminder (sök gärna på detta ord, där hittar man mycket).

och tänk att jag lyckades både förstå instruktionen och göra en skärmdump, d.v.s. få bilden sparad på min dataskärm. Därefter kunde den med lätthet överföras till min powerpoint.

Så stolt och glad för enstaka saker har jag nog inte varit sen jag lyckades fickparkera, starta den trilskande gräsklipparen eller lösa barnbarnets mattetal.

Min presentation blev bra och eleverna gjorde ett mycket gott dagsverke och jag hoppas de är glada och stolta över att de arbetat för att hjälpa någon annan.

Som f.d. lärare, där elevernas resultat i skolan knappast låter sig mätas av lärarens skicklighet, är det svårt att veta när man skall vara stolt.

Först många år efter att man släppt en elev kan man få veta vad man betytt. Den här meningen är utdrag ur ett mejl jag fick fem år efter att eleven lämnat min klass:

”En anledning till att jag presterar som jag gör just nu, när det kommer till både skola och jobb, är till stor del din förtjänst genom ett intressant och legendariskt utlärande av SO-ämnen och framför allt lektionerna om livet.”

Vem blir inte stolt och glad över något sådant! Inte visste jag att jag nådde fram till den här 15-åringen, kunde stärka hans självförtroende och påverkade hans framtid!

Gunn Haglind

Rapport från Kommunala Pensionärsrådet (KPR)

Höstens första KPR-möte ägde rum i mitten av september. Följande områden var efterfrågade och belystes under mötet.

Vårdcyklar

Liliana Cortes informerade om Vårdcyklar. Aktiviteten med cyklar startade våren 2018. Det finns två parcyklar, varav en är anpassad för rullstol. Hittills har 281 personer genomfört cykelturer. Aktiviteten är mycket uppskattad och pågår september månad ut och eventuellt längre om vädret tillåter.

Kontaktservice

Cirka 90 besök i veckan har kontaktservice haft. Samarbete har skett med många organisationer som föreningar och kyrkor. På Nickkällan har det startats en ny aktivitet med fokus på dans och kroppsrörelse. Målet är att kombinera social verksamhet med fysisk aktivitet, bland annat sittgymnastik.

Uppsökande samtal

Andreas Skoglund informerade om Uppsökande samtal med 80-åringar. Alla personer som fyller 80 under året får brev med erbjudande till kostnadsfritt hembesök eller inbjudan till informationsträff på Nickkällan. Syftet är att samtala om sådant som berör din vardag, har betydelse för din hälsa, trygghet och trivsel.

De som besöker har tystnadsplikt och legitimerar sig. En samlad guide finns med information om t.ex. anhörigstöd, badhus, bibliotek, vårdboende, seniorboende, bostadsanpassning, dagverksamhet, minnesteamet, fixarservice, färdtjänst, föreningar, organisationer, förvaltare och god man, överförmyndarnämnden, hemsjukvård, hemtjänst, hjälpmedel, kontaktservice, matserveringar rehabilitering, sjukhus, sjukresor, tandvårdsstöd, viktiga telefonnummer och vårdcentraler.

Många som är fyllda 80 år är ofta pigga och aktiva. Informationen är dock bra att ha till hands när behov uppstår.

Heltidsprojektet

Maria Malmsten sammanfattar heltidsprojektet. Projekttiden, 3 år, är klar vid årsskiftet. Syftet med projektet är att ge attraktiva, jämställda arbetsvillkor, att vårdtagarens behov ska vara i centrum,

att möta framtidens rekryteringsbehov och att ha ekonomin i balans.

Medarbetarna har erbjudits heltidsanställning och har sedan haft valet att söka tjänstledighet utifrån personliga önskemål. Inom hemvården har andelen heltidsanställda ökat till 96% från 64% 2016. Inom vårdboendeområdet har idag 99% heltidsanställningar. 2016 var det 41%.

Totalt har 560 undersköterskor och vårdbiträden berörts av projektet. Arbetstimmarna har ökat med 37 årsarbetare. Av de cirka 97% heltidsanställda har 67% heltid, övriga har i olika utsträckning tjänstledighet för övrig tid.

Sjukfrånvaron har inte ökat i och med heltidsprojektet men är dock fortsatt hög inom vissa områden. Personal som slutat på egen begäran är inte heller signifikant högre sedan projektets start. Vikariebeställningarna har minskat inom vårdboende med 53% och inom hemvården med 18%.

Aktuella projekt

Eleonore Åkerlund från Samhällsbyggnadsförvaltningen informerade om aktuella projekt:

Ombyggnad av parkeringsytor runt Garvaregatan

Cykelväg längs Bergsmansgatan

Nya bostäder i östra Karlskoga

Ny förskola

Nytt vårdboende

Ny detaljplan för bostäder i centrum

Naturreservat Fuxbouden invigs under hösten

Arbete med Rävåsens naturreservat pågår.

Tony Ring informerade om nya medarbetare i kommunen, bl.a. ny kommundirektör, personalchef och ny informationschef. Ny vision börjar bli klar. Nya mer styrande kommunfullmäktigemål är klara. Ägardirektiven till Karlskoga Hem kommer att hanteras för att öppna nya möjligheter för invånarna i staden.

Maria Malmsten från socialförvaltningen informerade om utredningen angående restaurangerna. Ansökan har skickats till Allmänna arvsfonden om ekonomiska medel rörande projektet om lokaler på Nickkällan. Verksamhetsutvecklare **Peter Sandén** har fått uppdraget att starta arbetet kring äldreplan del 2.

Britt-Marie Danielsson
Ledamot i KPR

En dag med bilen

Vi ska till affären. När vi kommer ut står en svart bil och två karlar framför vår utfart. Gatan i övrigt är tom. Varför står de då parkerade just här? Efter tillsägelse flyttar de på både sig och bilen. Många bilar står vid affärens parkering, vi tar garaget. Vi svänger till vänster, bilen bakom, med en äldre man vid ratten, har bråttom åt höger. Handlar, packar bilen och tror vi ska åka, men en mamma med barn ska först packa in sina inköp och barn i bilen bredvid med öppna dörrar mot vår bil. Bara att vänta.

Vi åker mot gångfartsområdet, vi håller 30 km/h innan vi kommer dit och känner det som om vi sitter i en folkracebil på Gelleråsen när bilar i högre fart snabbt passerar oss.



Så här kan man känna sig när alla kör om i hög fart.

Bussen står på busshållplatsen och tar upp passagerare på vänstra sidan när vi kör in på röda området. När vi kommit förbi halva bussens längd dyker det upp en bil som ska förbi bussen. Den unga kvinnan var helt koncentrerad på att hon skulle framåt vilket inte gick då vår bil var där

den var och hon spärrade vägen, vi hade även bilar bakom oss.

Vägen hem går genom en rondell och när vi är i denna kommer en bil och bara ska in. Jag bara väntar på smällen. När det inte lyckas lägger mannen sig på tutan samtidigt med fingerpekning. Att vi klarade oss kändes som ett under.

Väl hemma upptäcker vi att det står några bilar på gatan, bl.a. en vit bil med ett litet barn utanför, talandes med sin mor (?) som för oss är helt okänd, trots att hon blockerar vår infart.

Efter att vi använt blinkers flera gånger och även tutat flyttas bilen till den granne de besöker. Nu funderar vi på att köpa en parkeringsautomat och sätta upp vid vår utfart, eftersom detta är långt ifrån första gången vi varken kommer ut eller in.



Vi stannade inne resten av dagen för att inte råka ut för något mer. Det var visserligen inte fredag den 13:de men så kändes denna dag.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Butiken med mode och inredning - allt under samma tak!

Kläder för medvetna kvinnor i farten!

**Larssons
HOUSE**
mode och inredning

**TUFFA, läckra,
UNDERBARA**

För tips & inspiration
www.larssonshouse.com

Vi finns på Facebook

Sandviksvägen 10, 691 52 Karlskoga • 0586-403 77

Öppet: tis-tor 11-18, fre 11-17, lör 10-13, mån stängt.



Kulturrundan 9 oktober



Roger mitt i dansgruppen.

Glada ringen kom åter till Solbringen. Vi träffade Roger Pedersen och Lilian Möller lite före och fick en pratstund med Lilian, då jag var lite nyfiken på paret som verkar för unga för att vara "äkta" pensionärer. (De har flera år kvar till pensionsåldern.)

Lilian har tidigare berättat att hon blev rullstolsbunden i samband med en bilolycka för knappt 17 år sedan där både hon och maken blev skadade. Tvärtemot vad många tror anser hon sig inte vara handikappad, hon säger "att sitta i rullstol är ett sätt att leva", "man ska vara den man är", "inte ge upp även om det tar emot" och vi kan med säkerhet säga att hon är ett levande exempel på detta.



Lilian är minsann inte den som ger upp!

Hur kom de då in på seniordans? Det var Lilians mamma som från början gick på sådan och saknade en danskavaljer till en dans så hon tog med sig svärsonen. Han fick "blodad tand" på denna motionsform och han har sedan gått ett flertal kurser för att utbilda sig till dansledare. Vi fick veta att Glada ringen har en del uppdrag där de visar upp sig. Vid samtalet fick vi höra att de flyttat till Karlskoga i år och de verkar trivas väldigt bra här.

Dagen eller rättare månaden till ära bar Lilian högklackade rosa skor, ett rosa hårband och en tröja med rosa stenar som dekoration. Roger var från början klädd i samma röda tröja som övriga i dansgruppen men bytte så att även han gick i svart/rosa efter kaffet.

Vad fick vi då uppleva denna eftermiddag? Först 5 danser med Roger och de flesta damerna. Vi fick bl.a. se vals, polka och amerikansk promenad före kaffepausen.



Här är dansen i full gång!

Dansarna var koncentrerade på vad de gjorde men vi såg många leenden och dansglädje. Efter kaffet såg vi ett par danser till innan det blev dags för 3 sittdanser tillsammans med publiken där jag inte vet vem som hade roligast av oss eller de medverkande. Därefter följde två danser med Lilian och Roger. Den första var "Du har gjort min gråa värld till guld igen". Glädjen, samhörigheten och kärleken mellan dem syntes tydligt. Därefter följde en hyllning till alla mor- och farföräldrar och ett rosa band på hatten. Roger tackar alla, publik och dansare för denna dag och återkommer gärna, en önskan i vilket både Marianne Leijder och publiken stämmer in.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Månadsmöte

Tisdagen den 26 november kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program

BOJS spelar gamla hits och gitarrgodingar.

Gå på månadsmötet så får du veta vilka
de är och vad de spelar.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.
Anmälan senast måndag 25 november
kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post
spfkarskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

*Valter Jehrn
Marianne Leijder
Anders Lindbäck*

*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

Öppettider:

Måndag 9-18
Tisdag 9-18
Onsdag 9-18
Torsdag 9-18
Fredag 9-16

 **ASSA Saxar**

Ring 0586-583 74

Rörläggarvägen 13, 691 43 Karlskoga



**Pensionärs-
rabatt**

Måndag-fredag
9-12

Seniorrabatt 5%
varje tisdag

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA

? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Svaren ska bli berg, både i Sverige och i andra länder. Stavningen ska man inte alltid bry sej om.

1. Motståndshöjden?
2. Där trivs nog vovvarna
3. Den grabben är nog skicklig med dammsugaren
4. Passar bara för en viss person.
Mågen kommer från grannsocknen.
5. Och natrium
6. Kritisera riktigt rejält
7. Styranordning för grann fågel
8. Tog en av vokalerna slut?
9. Den feta höjden
10. Med dem kan man sticka hål
11. Klanglös andra ton

Svar i nästa nummer.

Svar på gåtorna i septembernumret: Svenska orter eller mindre städer.

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



Elis i Taserud har vi ju hört talas om. Han blev sällan svarslös, som till exempel här:

Han kommer cyklande på sin cykel en kväll, när han blir stoppad av polisen.

Polisen säger: Elis du har inget bakljus!

Elis: Det var konstigt, det hade jag förut...

Polisen: Det finns inget där nu i alla fall!

Elis: Då måste nån ha stule bakljuset, för då va fastskruvat.

Polisen: Det finns inget hål för skruven till bakljuset!

Elis: Ja, då har dom väl stule då mä.

När vi hade julkul i januari fick vi den här visan i sånghäftet. Melodin kan vi ju och de flesta känner nog igen sej nästan hela tiden i texten:

Idas äldrevisa

Man ska inte tro man blir yngre

Fast stundom man känner det så

Man blir bara tyngre o tyngre

Svårare får man att gå.

Man ska inte tro man blir längre

för krymper det gör man ändå.

Man ser bara sämre o sämre

Och tänderna bliver så få.

Man hör inte göken i skogen

Och det tycker vi är så trist

Men visare blir man och mogen

Tid är ej längre en brist.

Man tar varje dag som en gåva

Och gör det man helst vill ha gjort

Så åldern är bra vill jag lova

Fast man ej springer så fort.

Och tänker det gör man så sakta

och stundom så tänker man om.

Men rynkorna dem får man vakta.

Glömmer dem sen småningom.

Och håret det kan man ju färga

Och tänderna skruvar man på.

Men tiden den kan man ej värja

Så nu ska vi leva och må.



Finns det något bättre exempel än Dagny Carlsson på att leva och må?

Saxat ur Seniorens på nätet

Eva Eriksson ryter till i SvD

Förbundsordförande Eva Eriksson har medverkat med ett uppmärksammat debattinlägg i Svenska Dagbladet. Det är anmärkningsvärt att riksdagen inom kort enbart väntas besluta om att höja grundskyddet år 2020, och fortsätter att lämna den inkomstrelaterade pensionen åt sitt öde, säger Eva Eriksson.

Då väljarna tydligt ställt sig bakom en inkomstbaserad pension förväntar vi oss att politiken sköter sitt uppdrag och fattar nödvändiga beslut. Ändå är vi farligt nära en lika låg allmän pension för alla oavsett arbetsinsats, utan demokratisk debatt eller insyn i pensionsfrågorna.

Det saknas debatt i pensionsfrågorna. Väljarna har ingen insyn och vet inte vad ansvariga partier tycker då de gömmer sig bakom Pensionsgruppens stängda dörrar. Denna odemokratiska ordning måste få ett slut, väljarna måste kunna ta del av partiernas åsikter och skiljelinjer även i pensionsfrågor.

Väljarna vill veta om och på vilka grunder politiken för oss mot ett grundtrygghetssystem. Är ansvariga partier nöjda med en allmän pension på under 50 procent av slutlönen och att det inte lönar sig att ha arbetat och slitit? Eller vill partierna förändra detta och i så fall hur?

Motioner till kongressen 2020

SPF Seniorernas kongress 2020 äger rum i Stockholm. Nu är det drygt en månad kvar tills motionerna ska vara förbundskansliet tillhanda, den 12 december är sista datumet. Motion kan väckas av medlem, förening eller distrikt.

Fallolyckor är den vanligaste olyckstypen i Sverige

Alla kan falla, men antalet som faller ökar med åldern och de flesta olyckorna sker i hemmet. Fallolyckor är ett stort problem som inte bara innebär mänskligt lidande utan även kostar samhället miljarder kronor. Men den goda nyheten är att fallolyckor går att motverka.

Motion kan minska risken för fall

Med stigande ålder och en mindre aktiv livsstil minskar muskelstyrkan och balansen försämras. Skelettet blir skörare. Ett snedsteg kanske inte bara ger dig blåmärken, utan än värre benbrott. Men det är aldrig för sent att börja träna! Träningen ger god effekt oavsett din ålder.

Att promenera utomhus i skog och mark och att gå i trappor är bra både för styrka, balans och kondition. Försök att vara fysiskt aktiv regelbundet för konditionen och hälsan! Mycket fysisk aktivitet är bättre än lite, men lite är bättre än ingen alls!

Mediciner kan påverka risken för fall

Vissa mediciner, bland annat läkemedel mot depression och sömnsvårigheter, kan bidra till ökad fallrisk. Därför är det viktigt att du vet hur dina mediciner fungerar – dels var för sig, dels i kombination med varandra. Berätta alltid för din läkare om vilka mediciner du tar om du har ramlat.

Tips om hur mat kan minska risken för fall

Maten ger byggstenar för att bevara musklernas funktion och styrka. Vi behöver dagligen få i oss fett, kolhydrater samt proteiner. Rätt kombinerat blir det måltider fulladdade med näring, vitaminer och mineraler. Om portionen blir liten behöver du generellt äta mat med en högre andel fett och proteiner. Det kan även behövas ett tillskott av D-vitamin.

Välj en måltidsdryck som både ger energi och näring om du har problem att äta tillräckligt stora portioner. Var uppmärksam på din vikt. Tappar du i vikt, tappar du också i muskelmassa.