

Månadsmytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 8 – November 2019

Årgång 35

Spännande resa till Färöarna och Island



Byn Gjógv ligger på den yttersta nordostkusten av ön Eysturoy på Färöarna. Byn är känd för sin särpräglade naturhamn. Läs om Färöarna och Island på sidorna 4-7. Foto: Jan-Olof Forsling

**Monica Albertus
ger oss tankar
om Julen
Läs på
sidan 10**

**Vilka resor
vill du vara
med på?
Läs på
sidan 12**

**Hjälp
Kambodjas barn!
Läs om Britts
projekt på sidorna
16, 17 och 20**

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt fredagen den 17 januari kl. 16.00.

Distribution fredagen den 31 januari.

Måndag 2 december kl. 14.00

Stickkafé. Träffen.

Tisdag 10 december kl. 14.30

Vetgiriga Veteraner i Solbringens matsal.

Hasse och Tages kulturskatter.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag

9 december kl. 11.30. Se notis!

Måndag 16 december kl. 14.00

Stickkafé. Träffen.

Tisdag 7 januari kl. 14.30

Månadsmöte i Solbringens matsal.

Julkul efter jul. Anmälan till exp. tel. 302 40

senast måndag 6 januari kl 11.30. Se notis!

Måndag 13 januari kl. 14.00

Stickkafé. Träffen.

Måndag 20 januari kl. 15.00

Möte om resor på Träffen.

Tisdag 21 januari kl. 14.30

Vetgiriga Veteraner i Solbringens matsal.

Program: **Barbro Nordenhäll, Vildmarks-**
doktor på norra Grönland. Anmälan till exp.

tel. 302 40 senast måndag 20 januari kl. 11.30.

Måndag 27 januari kl. 14.00

Stickkafé. Träffen.



SPF Seniorerna Karlskoga
håller

ÅRSMÖTE

Tisdag 4 februari kl. 14.30

i Solbringens matsal

Mer om programmet i Januarinumret.
Anmälan senast måndag 3 februari kl. 11.30
till exp. tel 30240 eller
e-post spfkarlskoga@telia.com

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Siv Hansson, Eldarevägen 5

Maj-Britt Ladrehn, Värmlandsvägen 5 B

Rosita Friberg, Västra Rävåsgatan 28 A

Manusstopp och utdelning av Månadsnytt 2020

Nr	Manusstopp	Utdelning
1	17 januari	31 januari
2	14 februari	28 februari
3	13 mars	27 mars
4	9 april	24 april
5	14 augusti	28 augusti
6	11 september	25 september
7	16 oktober	30 oktober
8	13 november	27 november

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

SPF
SENIORERNA

Vice ordföranden har ordet

Vi närmar oss vintern med jul- och nyårshelg. Lite snö och kyla påskyndade mitt däckbyte på bilen. Det mörknar alltmer och stearinljusen ställs fram och tänds. Det är viktigt att inte lämna dessa ljus obevakade. I vår familj släcker den som tänt ljuset eller den som lämnar rummet sist. Hur gör du?

Lika viktigt är det att sanda sin uppfart och hålla sin trappgång fri från snö och is. Vi äldre har ju sämre balans och en halkolycka kan ge brutna ben eller än värre lårbensbrott. Min hustru vill byta gardiner inför julen och detta får hon inte göra ensam, utan jag är med och stöttar. Vi använder stege som är högre än en vinglig pall. Hustrun vill även passa på och rengöra fönstren.

Tänk vad fint och ombonat det känns när vårt centrum pyntas med ljusgirlander. Visst är det något visst med Lucia, med alla dessa ljus och sånger. Tisdag den 10 december får vi höra om Hasse & Tages kulturskatter. Redan den 7 januari blir det Månadsmöte med Julkul följt av Vetgiriga veteraner den 21. Tisdag den 4 februari hoppas jag få se Dig på årsmötet. Som vanligt blir det även en trivsam musikunderhållning.

Till sist önskar jag och styrelsen Dig och Din familj en fridfull Jul och ett Gott Nytt år 2020.

Per Aspeli



Juluppehåll

Expeditionen stängd fr.o.m. 11 december och öppnar igen 7 januari.

Tänk på att gynna våra annonsörer i Månadsnytt och Lathunden!

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

Våra arrangemang sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Månadsmöte



med
**jul-kul
efter jul**

**Tisdagen den 7 januari kl. 14.30
i Solbringens matsal.**

Program

**Vi sjunger och dansar
(sittande) ut julen.**

**Christer Bergsten från
Hällefors underhåller oss
med julsånger och en
del annat också.**

Vad kan det mer bli?

Det vet vi inte än.

Kanske någon tävling?



Kaffedrickning och sedvanlig samvaro med lotterier. Anmälan senast måndag 6 januari kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com. (Exp. är bemannad för anmälningar 6 januari.)

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

Bilder från resa i västerled



Kyrkan i Gjógv byggdes 1929 och vid dess invigning hölls för första gången gudstjänsten på färöiska.



Mývatns naturbad, en upplevelse. Det 38-gradiga vattnet känns alldeles mjukt.



Sjön Mývatn, bland annat känd för sitt rika fågelliv. Här ser man s.k. pseudovulkankrötrar som har bildats vid ångexplosioner.



På väg till Mývatn över den sterila miljön på höglandet.



Två Karlskogabor, Roland och Marianne Ekelund i ruinen av Magnuskatedralen. Foto: Allan Hede



Vår glade och kunnige guide på vandringen i skogen. (Nog ser han ut som urtypen för en islänning!)

Resa i västerled

Mitt i natten, 02.15, den 31 augusti började den, vår resa med buss, färja och ”kryssningsfartyg” till Färöarna och Island. Inte många minuter hade vi lyckats sova i våra sängar hemma och inte gick det så mycket bättre på bussen till Göteborg. Där tog Rolfs Flyg och Buss över med ny buss och ny chaufför tillika färdledare. Morgan var en erfaren förare som skickligt manövrerade den stora bussen på Färöarnas och Islands smala och ibland både branta och kurviga vägar. Som reseledare var han däremot helt oerfaren och det märktes ibland. Men han var en sympatisk person som utan förbehåll berättade när han gjort små missar och blev därför snabbt förlåten av en välvillig skara resenärer. (Förutom oss 18 från Karlskoga/Degerfors bestod gruppen av ungefär lika många från Västsverige.)

Efter en, som det kändes, oändligt lång dags färd mot natt var vi framme i Hirtshals på Jyllands västkust. Där väntade M/S Norröna och hytter med bäddade sängar. Den rikliga och vackra middagsbuffén blev inte uppskattad efter förtjänst denna första kväll - vi såg alla fram mot att få SOVA.



M/S Norröna.

Tyvärr började det blåsa och det märktes i våra hytter där långt fram i fören. Det var motvind, fören reste sig mot vågorna för att i nästa stund dunsas ner hårt mot vattnet. Det smällde och knakade och gungade. En del kände av sjösjuka, andra kunde bara inte somna - medan en och annan sov 10 timmar i sträck!

Dag två började med en härligt lång och riklig frukost och sedan en lättjefull dag till havs. Strålande sol och ganska lugnt hav. Vi gjorde en rekognoseringstur på båten och såg en informationsfilm om följande dags utflyktsmål, Färöarna. Lite korsord, lite bok, lite småprat. På eftermiddagen Bingo - det ryktades om vinst till Karlskoga! Den kvällen uppskattade vi middagsbuffén för vad den var värd.

Tidigt nästa morgon anlände vi till Färöarnas huvudstad, Torshavn, där vi skulle hinna med en halvdagsutflykt i land. En mycket kunnig lokalguide anslöt och under bussresan fick vi en mängd intressant information. (Se Faktaruta!) Vårt

mål var den lilla fiskebyn Gjógv, belägen på den yttersta nordkusten av ön Eysturoy. Här finns i dag bara ca 25 fastboende under vintern. Sommartid däremot är byn ett populärt turistmål med fina vandringsleder i bergen. Byn är 400 år gammal och har hamnat på just denna plats på grund av sitt läge med naturlig hamn. Kyrkan byggdes 1929 och vid dess invigning hölls för allra första gången gudstjänsten på färöiska.

Tillbaka i Torshavn hann vi med en liten promenad på egen hand i kvarteren ovanför hamnen. Trånga branta gator och gränder, stentrappor, gamla hus.

Redan tidig eftermiddag lämnade vi sedan Torshavn för att fortsätta mot Islands östra kust och det lilla samhället Seyðisfjörður, dit vi kom nästa morgon (dag 4). Hit går den enda bilfärjelinjen till Island från Europas fastland. Efter riklig skeppsfrukost samlades vi i vår buss som väntade på kajen. Morgan hade nu fått sällskap av en ny lokalguide, men honom hade vi till att börja med klarat oss utan. Det fanns nämligen en enda väg från Seyðisfjörður, en mycket ojämn serpentinväg som slingrade sig över Islands högst belägna hed. Efter ett par mil körde vi lyckligtvis in på den bekvämare väg som skulle föra oss ca 20 mil in i landet, till sjön Mývatn. Den ligger i ett aktivt vulkaniskt område som finns med på UNESCO:s världsarvslista, främst på grund av sitt rika fågelliv. Det blev några timmar i ett enformigt landskap, grått, brunt och lite gult, klippor, sand och sten, sterilt, öde.

Slutmålet var ändå något vi inte velat vara utan. Huttrande i den ca 10-gradiga luften kröp vi ner i 38-gradigt, svavelluktande vatten omgivna av det vulkaniska landskapet. Sköööön! Därefter lunch, kort promenad bland märkliga lavaformationer (Dimmuborgir) och sedan samma väg tillbaka.



Dimmuborgir som förr antogs vara porten till helvetet.

Foto: Allan Hede

Fortsättning på nästa sida.

Nästa dag gick färden runt den långa och smala sjön Lögurinn. Den är som djupast 112 m, har bara en sorts fisk men sitt eget monster, Lagarfljótsormur. Här tog vi också en promenad i ett arboretum och fick mycket information om hur man arbetar med att återställa den isländska skogen. Vi såg en fin utställning om Vatnajökull och besökte även den store isländske författaren Gunnar Gunnarssons (1889-1975) hem. Han anses ha varit trolig Nobelpristagare, men hade oturen att vara samtida med Halldór Laxness. Vi åt en isländsk lunch innan vi lämnade Island.

Vi var framme i Torshavn tidig eftermiddag dag sex och gjorde en sista utflykt med bussen. Den tog oss till Kirkjubøur, Färöarnas historiskt viktigaste plats. Under medeltiden fanns biskopssätet här och ruinerna av den gamla Magnuskatedralen, från 1300-talet, står kvar. Vi besökte också kungsgården från 1000-talet. Den äldsta delen anses vara ett av världens äldsta ännu bebodda trähus - nuvarande familj är den 17:e generationen. Strax intill finns den lilla Olavskyrkan, byggd 1111 och fortfarande i bruk.



Kanske världens äldsta ännu bebodda trähus.

Tillbaka på båten samlades många framför TV:n, för att se Sverige besegra Färöarna i fotboll med 4-0. Nästan samtidigt som matchen tog slut började vår hemresa mot Hirtshals.

Dag sju förflöt ungefär som dag två utom att havet var ännu lugnare. Den avslutades med Vikingabuffé, d.v.s. den vanliga middagsbuffén men med serveringspersonalen i vikingautstyrsel och "extra allt" av kött, skaldjur och desserter.

Lördag 7 september på förmiddagen var vi tillbaka i Danmark. Där möttes vi av beskedet att vår färjeavgång till Göteborg var inställd.

Vår duktiga chaufför Morgan gjorde då en extra avstickare till Skagen i väntan på nästa tur. Några timmar försenade var vi förstas när Jacobssons Buss släppte av oss i Degerfors och Karlskoga runt midnatt. Lite trötta just då men nöjda och glada efter en både avkopplande och händelserik vecka i trevligt sällskap.

Text och foto: Ulla Forsling

Färöarna

På de 18 öarna bor 50000 invånare varav 20000 i huvudstaden Torshavn. De tillhör Danmark men har stor självständighet. De är inte med i EU.

Språket är färöiska, ett mellanting mellan isländska och norska. Även danska är officiellt språk men används sällan.

Den största näringen är fiske/fiskodling med fårskötsel på andra plats. Det lär finnas 80000 får på öarna. Fåren har förtur på vägarna och olyckor, där får drabbas, kan ge höga böter.

Det totala skattetrycket 40 %. Låg kriminalitet. Arbetslöshet 1%.

Infrastrukturen väl utbyggd. Många tvåfliga vägar, broar, tunnlar eller färjor mellan öarna. Gratis kollektivtrafik till arbetet.

Helikoptertransporter finns till rimliga priser. Dagliga flyg till Köpenhamn. En gång i veckan turer till Island och Hirtshals med "vår" bilfärja.

Färöarna omges av Golfströmmen och klimatet är mildt. Medeltemperatur sommar 12 grader, vinter 3,5.

Island och skogen

När de första bosättarna kom från Norge till Island på 800-talet täcktes 1/3 av landet av björkskog. Inom ett århundrade hade vikingarna skövlat 97 % av skogen. Den hade huggits ner för att bli ved och byggmaterial och för att man behövde betesmarker. Jorden blev därmed utarmad och eroderade.

På 1950-talet påbörjades en återplantering men inte förrän på 90-talet blev det riktig fart. Omfattande forskning bedrivs för att prova ut lämpliga träarter som ska växa snabbt.

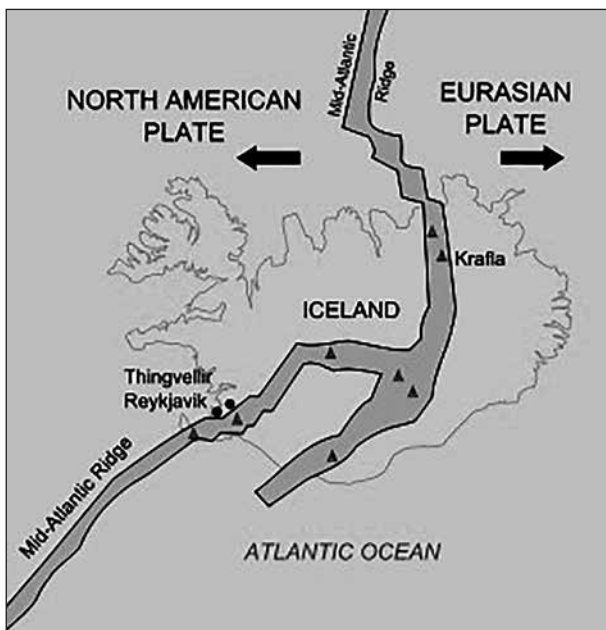
I dag planteras främst rysk lärk, sitgagran, contortatall och jättepoppel. Av marken täcks nu 2% av skog.

Island är ett av de ställen på jorden som värms upp snabbast av klimatförändringen, vilket leder till ökad temperatur och längre tillväxtperioder. Vissa träslag växer 10 - 20 gånger snabbare än den inhemska björken. Man satsar mycket optimistiskt på fortsatta planteringar som också skulle innebära mindre koldioxidutsläpp.

Kort om Islands geologi

Island ligger på en s.k. hetfläck på den mittatlantiska ryggen som åtskiljer den europeiska plattan från den amerikanska. Plattorna glider långsamt isär med en aktuell hastighet av ca 2 cm per år. Detta ger upphov till ofta förekommande jordbävningar och en omfattande vulkanism.

Island började bildas för ca 10 miljoner år sedan och har sedan dess successivt byggts upp av lava som trängt upp och fyllt ut mellanrummet mellan plattorna då de långsamt glidit isär. Den äldsta berggrunden finns på halvön i nordväst och i fjordlandskapet i öst. Det centrala mörkgrå stråket på kartan har bildats under de senaste 500 000 åren.



Plattgränsen genom Island. Trianglar anger aktiva eller för tillfället vilande vulkaner.



Sprickan mellan plattorna vid Thingvellir, Islands urgamla tingsplats.

Det finns många vulkaner på Island. Den mest kända är Hekla som har haft många kraftiga utbrott sedan Island började befolkas på 900-talet. Sprickvulkanen Lakagigars utbrott 1783 är det värsta som Island upplevt. Drygt 80% av Islands får dödades då och befolkningen minskade med 20% som följd av svält och sjukdomar därefter. Vulkanutbrottet 2010 i Eyjafjallajökull på södra Island ledde till att ett omfattande askmoln spred sig över Europa och stoppade flygtrafiken under nästan en vecka. Några vulkaner ligger under glaciärisarna. Då dessa får utbrott skapas stora vattenflöden (jökellopp). 1996 skedde ett sådant utbrott i vulkanen Grímsvötn under Vatnajökull. Detta ledde till ett mycket kraftigt jökellopp som utplånade en del av ringvägen söder därom.

Krafla-Mývatnområdet är ett geologiskt mycket sevärt område med tanke på vad vulkanismen där har åstadkommit. Märkliga lavaformationer, sprickor och förkastningar, varma vattensamlingar och fumaroler av olika slag är exempel på vad som finns där.

Text och foto: Allan Hede



Vulkanområdet i Krafla.



Fumarol, utströmmande gaser av bl.a. svavelväte.

Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 10 december kl 14.30
i Solbringens matsal.

Program

Emma Andersson berättar om

HASSE & TAGES KULTURSKATTER

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.
Arrangemanget är sponsrat av Socialstyrelsen, därför tar vi bara 20 kr för kaffet.

Anmälan senast måndag den 9 december kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

OBS! Lokalen rymmer max 100 deltagare.

Välkomna till en intressant eftermiddag!

*Gunnel Ringman
Sten-Åke Bengtsson*

Mer detaljerad info i affischen på sidan 9.

Vetgiriga veteraner

Den 12 november kunde vi inte genomföra Barbro Nordenhälls föredrag p.g.a. en olycklig programuppdatering av datorn som tog hela eftermiddagen. Nytt försök:

Tisdagen den 21 januari kl 14.30
i Solbringens matsal.

Program

Barbro Nordenhäll Vildmarksdoktor på norra Grönland

Barbro jobbade som läkare på norra Grönland sommaren 2011. Hon berättar om sina äventyr i jägarsamhället.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.
Anmälan senast måndag den 20 januari kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en intressant eftermiddag!

*Gunnel Ringman
Sten-Åke Bengtsson*

Nybörjarkurs i bridge

Bridge är ju (som alla vet?) det mest trevliga, sociala och nyttiga kortspel som finns!

Karlskoga Bridgeklubb tänker därför starta ytterligare en bridgekurs i januari. Kursen passar nybörjare, men fungerar också bra för dig som redan kan en del. Planen är att köra onsdagar kl 16.30 med start 15 januari. Kursen omfattar ca 10 tillfällen, ca 2 tim och du betalar bara för de gånger du deltar. Kurslokalen ligger nära Karlskoga tidning.

Om Du är intresserad, ring Ingemar (tel 070-635 06 46) eller Leif (tel 076-864 58 03) så får du mer detaljer och underlättar vår planering!

Du som inte har sett Eva Dälleruds föreställning **"Jag, mamma och Förintelsen"** får möjlighet att se den söndag 2 februari kl 16 på Kungsteatern.

Efter föreställningen berättar Eva om när hennes mamma kom till Sverige.

Biljettpris endast 125 kr för SPF.



Örebrodistriktet

Det är snart dags att lämna in motioner till Örebrodistriktets årsstämma som är den 4 april 2020.

Motion till stämman kan väckas av medlem eller förening.

Motion från medlem

Motion som väcks av medlem ska sändas till den egna föreningen för yttrande. Föreningen sänder därefter motionen med yttrande till distriktet.

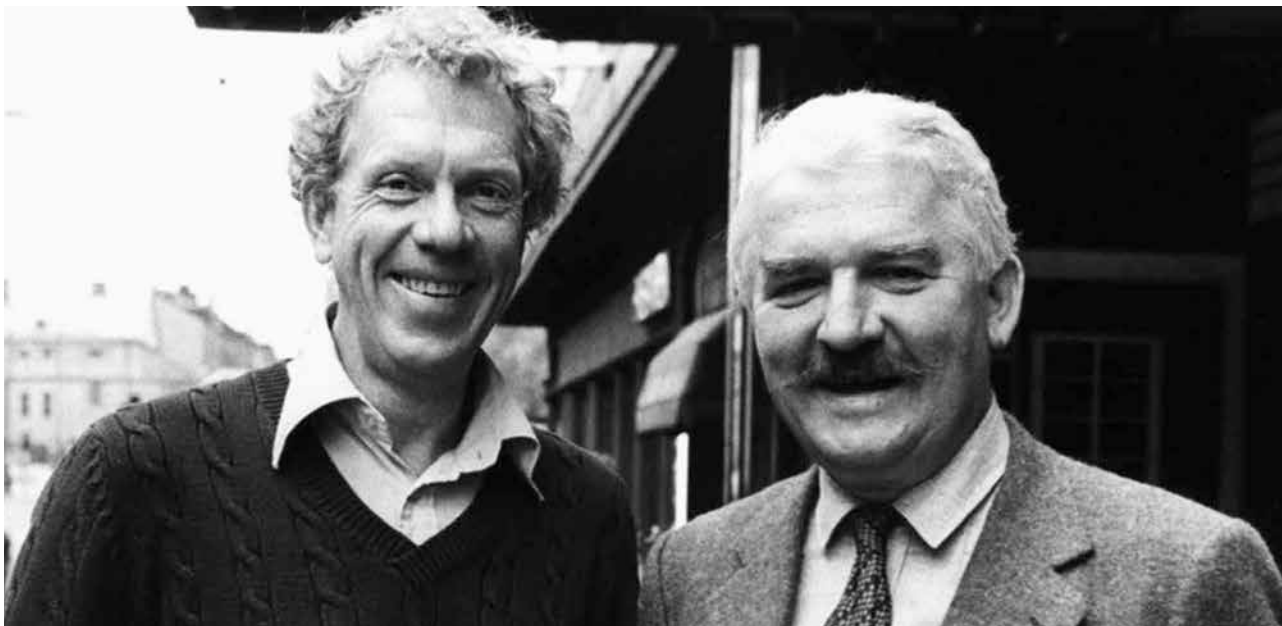
Motion från förening

Motion som väckts av förening ska sändas till distriktet.

Motionen med yttrande ska ha inkommit till distriktet senast den 30 januari.

Motioner går bra att sända med e-post. Adressen är info@spforebrodistriktet.se

*Annika Gunnarsson
Sekreterare*



Bildkälla: Roger Tillberg/TT

HASSE & TAGES KULTURSKATTER

Hasse och Tages kulturskatt är stor. Emma Andersson från Studieförbundet Vuxenskolan (SV) Örebro län har valt ut guldorn från herrarnas breda karriär. Välkommen till en föreläsning där du får en spännande inblick i humorduons revyer och filmer.

Det blir klassiska nummer som *Gamle man* och *Om sannolikhet*, men även unika historier och anekdoter som roar. Föredraget varvas med film, musik, bilder och samtal. Kom och minns, eller upptäck, duon som trollband det svenska folket under 60-, 70- och 80-talet.

”Jag är tacksam över att få föreläsa och dela mitt stora intresse tillsammans med andra. För mig står Hasse och Tage för humor, kvalité och humanism”

– Emma Andersson, SV Örebro län

NÄR: 10 December, klockan 14:30

PLATS: Solbringen, Loviselundsvägen 73, Karlskoga

ANMÄLAN: 0586-30240 eller e-post spfkarlskoga@telia.com

Arrangemanget sker i samverkan med SPF Karlskoga Vetgiriga Veteraner som ansvarar för att ta emot din anmälan. Föreläsningen är kostnadsfri. Efter föreläsning finns möjlighet att stanna kvar för samvaro och fika till självkostnadspris. Uppge detta vid anmälan.

Vi gör inte
skillnad. Det
gör skillnad!

Föreläsningen är en del av SV Örebro läns projekt *God dag god dag* som finansieras av Socialstyrelsen. Projektet erbjuder föreläsningar och tematräffar om Hasse och Tage för seniorer, i syfte att främja social samvaro.


Studieförbundet
Vuxenskolan

Tankar i juletid . . .

Häromkvällen kom de fram ur förrådet, två adventsljusstakar. De har blivit färre med åren, för tiden verkar gå allt snabbare. Man hinner knappt få färdigt med julgardiner o juldukar, en och annan tomte, innan det hela är över. Men å andra sidan, det handlar om praktiska, materiella saker. Inte alls nödvändiga, men ack så trevliga, för att förhöja stämningen inför jul.



När vi snart träder in i juletid kommer alla minnen tillbaka. Och minnen som rör vid våra hjärtan går aldrig förlorade.

Från t.ex. gångna tider, när man var barn och det mesta var en enda lång väntan, när man fick vara rädd om finklänningen, och rosetten i håret skulle sitta på plats.



Och till slut när tomten äntligen kom: paketen eller paketet, som till slut fick öppnas och sprida glädje.

Inte tänkte jag då på mörkläggningsgardiner, flygplan som dundrade över hustaken eller på oron hos de vuxna både här och ute i världen. Som barn fick man inte veta så mycket vad som pågick runt omkring.

Idag när TV:n pumpar ut nyheter i flera kanaler och mobilerna vilar i varje hand blir vi upplysta, påmind om allt som sker i vår värld och känslan av otillräcklighet och orättvisa tynger samvetet.

Vi utgör ett gemensamt folk på den blåa planeten Jorden, som svävar därute i den ändlösa rymden, och som kunde få vara ett Himmelrike, men som präglas av motsättningar, konfrontationer, flykt o krig.



Hur ska vi i detta kaos kunna hitta trygga viloplatsen och våga känna glädje över livet och traditioner vi skapat genom åren? Hur ska vi kunna glädjas i juletid?

Poeten Karin Boye uttrycker i en dikt, att **”vi får söka trygghet längre in.”**

Vad är viktigt? Vår inställning till livet och medmänniskorna! Till oss själva!

Livet är en gåva – en verklig och ovärderlig julegåva. Vårda den – varje dag är unik.

Att hitta viloplatsen, stilla sig är viktigt och nödvändigt i en orolig värld.

Det erbjuder oss julen med alla sina möjligheter till gemenskap. Den traditionella julen med krubban, med förväntan, glädje och hopp, med sång och musik i julnatten. Ett halleluja-moment för att använda Kishti Tomitas berömda uttryck i Idol.

”Ljus är livets källa och det ondas fiende” så **TÄND LJUS!**

God Jul och Ett Gott Nytt År!

Monica Albertus



Buffé
120kr
/inkl. dryck

*Lättare julbuffé med
både varmt och kallt*



JULBUFFÉ

39:ans Café (Kungsvägen 39)

18-19 dec. kl. 12-14

*Med önskan om en
riktigt God Jul!*



Svenska kyrkan 
KARLSKOGA FÖRSAMLING

RICKARD THERUS
med personal
hälsar välkommen!

Planerade resor 2020

Möte om Långresa 2020 eller 2021

Möte på Träffen måndagen den 20 januari kl. 15 för att diskutera och eventuellt besluta om en långresa. Föreslagna långresor hittills: Hurtigruten norrut alternativt bussresa södra Norge, Island (främst sydvästra) och Skottland (ev. med Shetlandsöarna).



Shetlandsöarna.

Allan Hede kommer att inleda med att visa bilder från sydvästra Island, södra Norge (fjordlandskapet) och Skottland.

Anmälan om deltagande till expeditionen senast fredag 17 januari kl. 12.00.

Naturhistoriska riksmuseet i Stockholm

Planerad i mars. Notis i januarinumret.

Bussresa till Finngården Rikkenstorp



Planerad i maj. Notis i februarinumret.

Båttur på Örebro Kanal, Svartälven och Hjälmarens

Planerad i juni. Notis i februarinumret.

Birkakryssning till Höga kusten och Wasa

Planerad i juli. 20 platser preliminärbokade genom Vänerbuss. Notis i januarinumret.

Ryttmästarbostället nära Skövde

Planerad i september. Notis i aprilnumret.

Inga teaterresor

Inga teaterresor kommer att ordnas under 2020. Frånsett Chess i Vänerbuss regi var intresset 2018 och 2019 för teater- och operaresor för litet för att det ska vara meningsfullt att ordna sådana i SPF:s regi.

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

 **Länsförsäkringar
Fastighetsförmedling**

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



0586-74 00 00

Karlskoga, Centralplan 3
karlskoga@lansfast.se

lansfast.se/Karlskoga

Matrådet den 22 oktober

I pensionärernas matråd är vår uppgift att bedöma innehållet i de matlådor som tillverkas i Mårbackaköket. Var och en proväter hemma någon av föregående veckas rätter och redogör för sin upplevelse. Vår bedömning är att maten håller god kvalitet. Börjar det bli jobbigt att laga maten själv tycker vi att de matlådor som levereras hem kan vara ett bra alternativ.

Här är den rätt jag provade:
Fiskburgare, välkryddade med god dillsmak
Potatismos med bra konsistens.
Gröna ärtor med spänsten kvar.
Kall sås med lätt ton av majonnäs, fint sylrig.

Totalupplevelse: I de lättbrynta fiskburgarna syns det rikliga dillklippet, ärtorna lyser grönt. Den kalla, sylriga såsen en bra kontrast till fisken.

Restaurangerna på Nickkällan, Solbringen och Bergmästaren har gått med stora underskott. I den nya utredning som gjorts uttalar man att restaurangerna är viktiga för ett hälsofrämjande åldrande. Den besparing man kan göra är att minska öppettiderna något. De tre restaurangerna har hittills haft öppet varje dag under året. Det förslag som presenterats är att Bergmästaren endast har öppet vardagar medan Nickkällan har öppet vardagar plus röda dagar som infaller på vardag.

Vi i matrådet är till för att föra fram dina synpunkter.

Har du frågor? Hör gärna av dig.

Jan-Olof Forsling

Medlem i matrådet

Tel. 0586-549 23, 070-282 05 51

e-post: jof347@gmail.com

Äta bör man . . .



och gärna tillsammans!

Och varför inte börja det nya året mitt i centrum, i ljusa trevliga **Restaurang Alfred!** (Samma ingång som till hotellet men till vänster innanför entrén.)

Här serveras fräsch lunchbuffé med många salladsskålar, gott bröd (delvis hembakat), två huvudrätter, dessutom veckans pasta och veckans vegetariska. Kakbuffé till kaffet.

Pris för pensionärer: **79 kr efter kl 13.00.** Restaurangen är mycket välbesökt under lunchtid och de ber oss uttryckligen att **inte komma för tidigt.**

Veckans meny hittar ni här: alfredsrestaurang.se

Välkomna tisdagen 28 januari, men inte före 13.00!

Lokalbussarna stannar vid torget. Parkering finns på gatorna runt hotellet och betalas med mynt, kort, SMS eller appen Parkster. (Första timmen gratis!)

Anmälan senast måndag 27 januari till expeditionen tel 302 40 eller e-post spfkarlskoga@telia.com.

Ingalill Ericson och Ulla Forsling

Seniorrabatt 5%
varje tisdag

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA

Sorglig musikal i Säffle



Ca 20 personer från SPF åkte till Säffle med Vänerbuss för att se musikalen Chess, som nu var översatt till svenska. Några som inte fick biljett hade ordnat det på annat sätt, så vi var ganska många där från Karlskoga.

De flesta av oss har väl hört några av de mest kända sångerna förut, men kanske många i likhet med mej inte riktigt kände till storyn. Det var mycket duktiga sångare och en spännande historia som slutade så sorgligt så man ville gråta.

Det kan nog vara svår för yngre personer att förstå vad som ligger bakom. Men vi som var med när sovjettidens terror pågick, vi inser vilka omöjliga situationer man kunde hamna i. Den ryske schackspelaren ville hoppa av och hade anhöriga kvar i Sovjet. Vad skulle de råka ut för?

Kontrasten till den roliga och uppsluppna Mamma Mia är enorm och det visar vilken bredd och spännvidd Björn och Benny har haft i sitt skapande.

I pausen serverades kaffe och läckra räksmörgåsar, allt mycket välordnat.

Birgitta Hede

Ur seniorbladet nr 9: **Möte med social- försäkringsministern**

Pensionsfrågan stod i fokus när SPF Seniorernas förbundsordförande Eva Eriksson träffade socialförsäkringsminister Ardalan Shekarabi (S) tidigare i november.

Det var ett bra möte där vi både diskuterade kortsiktiga behov kring pensionerna och långsiktiga åtgärder för att öka tilliten till pensionssystemet, men även olika former för samarbete framöver, säger Eva Eriksson.

Fria ord



Gå på bio!

Är det fler än jag som missat att Sagabio åter visar dagfilm på måndagseftermiddagar kl 14? Jag upptäckte visningarna av en slump för ett par veckor sedan – och har nu sett två mycket bra, rykande aktuella filmer, som just haft Sverigepremiär: ”Inte den du tror” med underbara Juliette Binoche och ”Smärta och ära” av den spanske storregissören Almodóvar.

Nya filmer tillkommer successivt, ett par i taget, och de byts ut var tredje vecka. Biljettpris: 100 kr (!)

Tyvärr var vi ett fåtal besökare i salongen vid båda tillfällena och risken är att dagvisningarna upphör igen. Annonser i lokalpressen är tydligen för dyrt i vår lilla stad, men vetskap om filmutbudet når knappast alla via nätet – särskilt inte vår åldersgrupp som dagfilmserbjudandet främst riktar sig till. ”Smärta och ära” hade förtjänat en fullsatt salong. Härnäst ser jag fram emot ”Sorry we missed you” (2 och 9 december).

När det regnar manna från himlen har den fattige ingen sked. Skeden får väl i detta sammanhang - och kanske fler – symbolisera vetskap och information.

Ses vi snart på bio?

Inger Forsberg

Det är inte ofta som redaktionen får in några synpunkter från våra läsare. Om du har något att säga, **säg det!**

Du behöver inte ha dator och mejl, det går också bra att lämna en handskriven text på expeditionen.

Precis som i andra tidningar får du vara anonym om du vill, men du måste lämna namn och adress till redaktionen.



Maja Ekelöf

Den 19 oktober invigdes Maja Ekelöfs plats på Kyrkbacken i Karlskoga efter ett medborgarförslag från 2012.



Denna bronsplakett hedrar en kvinna med ett brinnande intresse för kunskap som också blev en känd författare.

Vem var då denna kvinna och varför hedras hon på detta vis? Hon var en ensamstående försörjare med 5 barn efter sin skilsmässa. Hon försörjde familjen genom att jobba som städerska, ett låglöneyrke med låg status.

Maja började föra dagboksanteckningar över sitt liv. Rabén & Sjögren utlyste en politisk romantävling 1970, då hon var 52 år. Hon sände in sina dagboksanteckningar som "Dagbok från en skurhink" ett namn som förlaget bytte mot "Rapport från en skurhink" sedan hon vunnit tävlingen. Första året trycktes boken i 6 upplagor. Den översattes till danska, norska och finska.

Det finns en uppgift om att detta förändrade hennes ekonomi till det bättre och att hon kunde sluta jobba. Kvällstid studerade hon samhällskunskap och svenska vid folkhögskolan. Hon hade hög självkänsla och ett brinnande bildningsintresse trots sin låga status. Skolan och litteraturen ökade hennes egenvärde. Hon fick ett socialt engagemang över tid och rum.

Hennes nästa bok "Brev" kom ut 1972 och handlade om brevväxlingen mellan henne och Tony Rosendahl som då satt inspärrad i Kumlabunkern p.g.a. ekonomisk brottslighet. Genom detta möttes två skilda världar, dels Majas enkla tillvaro i Karlskoga, dels Tonys liv i Kumlabunkern och det liv han tidigare levte i Stockholm. De fann varandra och fick stort utbyte av varandras brev. De diskuterade litteratur, politik och vardagsbekymmer och gjorde upp planer om att träffas.

1987 fick Maja Ekelöf Ivar Lo-priset. Hon var den första efter Ivar Lo-Johansson som fick ta emot detta pris. Hennes brinnande intresse för böcker gjorde att man valde platsen vid Kyrkbacken som hennes minnesplats. Valet hade godkänts av hennes närstående, varav en del var närvarande vid invigningen. Där fanns ett hundratal intresserade åskådare.



Viktoria Cassersten var konferencier vid ceremonin.

Konferencier vid invigningen var Viktoria Cassersten, ny kommunikationschef i vår stad. Elaine Lindblom, rektor vid folkhögskolan och vice ordförande i kultur- och föreningsnämnden talade om en milstolpe i arbetarlitteraturen och om de studier Maja Ekelöf ägnade sig åt kvällstid. Två sentida efterföljare inom yrket, Britt-Inger Nässen och Ann-Cathrine Wirf berättade om dagens arbetsuppgifter. Sedan var det dags för ett barnbarn, Erika Hellekant Rowe och ett barnbarnsbarn Livia Hellekant Rowe, att med sång och gitarrspel framföra John Lennons "Working class hero" som en hyllning. Astrid Lindén, bibliotekarie och litteraturvetare tog vid. Hon påpekade bl.a. vad utbildningen betytt för Maja och ökningen av hennes självkänsla och människovärde. Ylva Lindgrens bronsplakett som gjutits på Bergmans konstgjuteri avtäcktes av Livia Hellekant Rowe och Elaine Lindblom innan Erika och Livia framförde "Hanna från Arlov" en proggmelodi. Senare höll Astrid Lindén ett föredrag om Maja Ekelöfs författarskap på bibliotekets författarscen.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Hjälp Kambodjas barn!

Ovanstående rubrik kan man sätta på det projekt som Britt Strinnholm har drivit i Kambodja i mer än 12 år. Hon reste dit som turist när hon fyllde 60 tillsammans med en god vän, och vi har förstått att det besöket satte djupa spår.



Britt är en entusiastisk berättare, glad över vad hon och alla sponsorer har lyckats åstadkomma. Foto: Jan Sjögren

Det har blivit många besök under åren, 23 stycken faktiskt, ofta tillsammans med en eller flera vänner. Britt lyckades få kontakt med en man vid namn Mr An, och det är han som sköter kontakterna i Sihanoukville. Britt har känt att det är viktigt att betala skolavgifter och annat mot kvitto på plats och att ha koll på att det man betalar för är något bra. Därför har de deltagit i skolundervisningen och bland annat berättat lite om resten av världen.

Det är lite svårt att förstå skolsystemet, men alla får gå halvdag i det som kallas Public school. Den andra halvdagen förväntas föräldrar betala för engelskundervisning. Många betalar också extra för kvällsskola. Med bara Public school kommer man inte långt i Kambodja, man behöver lära sig engelska.

När verksamheten var som störst var det ca 80 elever som sponsrades av karlskogabor som Britt lyckades värva. Antalet är nu mindre, men i stället har skolkostnaderna ökat. Det är verkligen glädjande att se vilka bra resultat många barn har uppnått.

Några har själva blivit lärare, vilket känns väldigt bra för dem som har bidragit. Det känns som om det ger mångdubbelt igen. En liten kille som vi såg på bild från den första tiden har nu påbörjat sin

läkarutbildning. En har fått bra jobb på ett hotell och en flicka är snart färdig civilingenjör. Hon trodde hon skulle bli tvungen att sluta eftersom hon inte hade råd med den nödvändiga datorn. Nu har hon fått pengar till den och man kan gissa att hon blev glad.

Sihanoukville är en turist- och hamnstad med ca 200 000 invånare. På ett par år har staden fördubblats sedan Kina förlagt sin turism hit och köpt upp alla hotell. De har också byggt China town 1 och 2. Detta har fått både positiva och negativa effekter för folket i staden. Det har skapats jobb på byggen och i hotell, men det har också medfört att folks enkla bostäder har rivits för att ge plats åt höghusen. Där har fattigt folk förstås inte råd att bo.

Vi fick se många bilder på familjernas enkla bostäder. För oss är det ju ruckel som vi inte skulle vilja bo i en enda dag. Ofta är det tyvärr också fuktigt och eländigt. Nyligen blev hela stan riktigt översvämmad på grund av slarvigt beteende vid ett bygge så att en damm täpptes till. Eftersom man har sovplatserna på golvet var det mycket som blev förstört i många hem. Vägarna är sönderkörda och leriga och en bilresa tar 3 gånger så lång tid som vanligt.

Vi förstår av detta att Britts senaste besök bjöd på många problem och besvärligheter. Men det är väl ingen som tror att hon ger upp för lite problem? Nej, inte hon inte!

Vi som inte gör så där mycket kan ju fundera lite på det där med att hjälpa. Behoven i världen är ju enorma och vi kan inte hjälpa alla. Men om man har bidragit till att en ung person har lyckats bli lärare eller ingenjör eller något annat bra och värdefullt, då har man ju ändå gjort något. Vi har väl alla hört Stig Dagermans dikt:

*Jorden kan du inte göra om. Stilla din häftiga själ.
Endast en sak kan du göra, en annan människa väl.
Men detta är redan så mycket, att själva stjärnorna ler.
En hungrande människa mindre betyder en broder mer.*

Hunger behöver inte bara gälla mat. Det kan gälla kunskap också.

*Text: Birgitta Hede
Foto: Britt Strinnholm*

Några av Britts bilder visas på nästa sida.
Fler bilder finns på sidan 20.



Tomas Bergström har varit i Kambodja flera gånger och hjälper ofta till med undervisningen.



Den här sortens uppställning på skolgården kanske känns lite gammaldags för oss, men den tycks fungera.



De här två begåvade systerarna har en ensamstående mamma. Pappan dog för två år sedan i tuberkulos. Mamman jobbar som skolestäderska och har nog fullt sjå att få mat på bordet. Tack vare sponsorer i Karlskoga får de studera och deras lillebror har också fått börja skolan. Kan man bli annat än glad när man ser deras leenden och ljuset i ögonen?



Hur går det för mej? Ska jag också få gå i skolan?



Här är Saimen 10 år och hans lillasyster 4. Han saknar tillväxthormon men med behandling i Sverige har han vuxit en hel del och är nu 122 cm lång vid 12 års ålder. Tyvärr är behandlingen jättedyr.



Här lär man sig engelska glosor med ett bingospel.

Månadsmöte 29 oktober



Ingbritt och Leif, glada gäster från Hällefors som sjöng och spelade på månadsmötet.

Dagens gäster, inför 40-talet åskådare, var samboparet Ingbritt och Leif, från Hällefors. Vi bjöds på lite blandad musik. Den första melodin, som de alltid börjar med, var Cornelis Vreeswijks Veronica, en melodi som väldigt få kände igen. Sedan fick vi bl.a. höra flera melodier av Ulf Peder Olrog, Nils Ferlin, Olle Adolphsons och Povel Ramel.

De avtackades av Marianne Leijder med varsin blomma innan Marianne berättade om kommande program.

Kulturrundan 6 november

Dagens gäst i Solbringens matsal var Roine Lindström från Kumla, som lockade runt 60 åskådare.

Roine påpekade att han varit på besök så sent som i våras och han bjöd på ett nytt program denna dag. Han gick runt bland publiken och småpratade innan han började sjunga och passade även på att fråga om önskelåtar. Bland annat fick vi höra tre nästan okända Evert Taubemelodier.

Efter kaffet ”klev” Dan Andersson fram och vi fick höra både tal och sång om denne författare. Det är väl närmast en självklarhet när en guiderna från skaldens hem i Loussa står på scenen. Eftermiddagen avslutades med att vi alla blev tillsagda att köpa halkskydd nu när hösten är här.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren



Roine Lindström sjöng många gamla fina låtar.



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.

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

? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Svaren är kända städer som inte ligger i Sverige.

1. Informerar om skidtillbehör
2. Det som ligger i ostädade hörn är okokt
3. Skyddad plats för hal typ
4. Dumbom från Uppsala är på vår ort
5. Att skänka bort vasst redskap
6. Flitig
7. Har du bara stickat räta maskor? Nej, jag har nog gjort . . .



Svar i nästa nummer.

Svar på gåtorna i oktobernumret:

Berg.

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



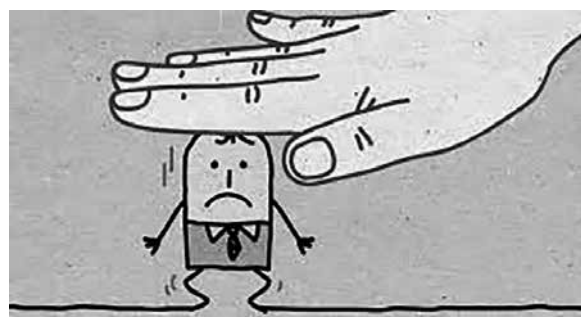
Såna här hål har någon gjort runt om i hela myrstacken. En fågelkunnig person trodde att förövaren kanske kunde vara en gröngöling.

Vet någon?

Foto: **Britt Strinnholm**



**Underskatta dig aldrig!
Det sköter andra om.**



Redaktionen har ibland fått dikter av Folke Grannath. Nu har han skrivit färdigt. En kort berättande dikt publiceras här till hans minne.

Olycksdag

*Jag låg på lasarettet
i många veckor
efter fall i marken
och skadade min höft*

*Det blev operation på kvällen
kula och stift sattes in
det är goda utsikter
att du blir bra sa doktorn*

*Det tillstötte blodförgiftning
som innebar längre tid
än beräknat
elva veckor på treklövern*

*Visst blev det bättre
men inte bra
jag får lita på min rullator
varje dag.*

Bilder från Kambodja

Läs om Britt Strinnholms projekt i Kambodja på sidan 16.



Stadsplaneringen verkar inte så väl genomtänkt. Vi såg ett antal bilder där de gamla husen står helt inklämda mellan moderna höghus.



När man kämpar för att överleva kommer avfallshanteringen inte så högt upp på listan.



Så här skulle vi inte vilja bo (bakom skynket finns en affär), men man har ändå tak över huvudet. När kineserna river de gamla rucklen och smäller upp höghus, vart ska den fattiga familjen då ta vägen?



Full fart i tvättstugan. Har hon ens sett en modern tvättmaskin?



Elsäkerhet, vad är det för något? Antagligen går det ändå bra för det mesta.



Inte Marbodals köksinteriör direkt och inte från IKEA heller. Ett svenskt kök från 50-talet duger inte åt oss men skulle vara en dröm för den som kokar sitt ris här.