

Månadsmytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 8 – November 2020

Årgång 36

Julbord för 100 år sedan



Bilden är från Bergets museum i Degerfors. Den kan jämföras med dagens julbord och få oss att fundera en del. Läs mer om julmat och andra jultraditioner på sidorna 4-5 och 12-13. Foto: Jan Sjögren

Politiker om Nickkällans restaurang. Läs och begrunda på sidan 6.

Julen är snart här. Läs Monica Albertus text på sidan 8.

Resegruppen presenteras på sidan 10.

Brevduvorna får beröm på sidan 11.

Almanackan

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt fredagen den 15 januari kl. 16.00.
Distribution fredagen den 29 januari.

Måndag 30 november kl. 14.00

Stickkafé. Träffen.

Måndag 28 december kl. 15.30

Julmys efter jul, Nickkällan. Se notis!

Tisdag 29 december kl. 15.30

Julmys efter jul, Solbringan. Se notis!

Onsdag 30 december kl. 15.30

Julmys efter jul, Bergmästaren. Se notis!

Måndag 1 februari kl. 14.00

Stickkafé. Träffen.

Expeditionen är öppen måndagar och torsdagar, men bara kl. 10 -11.

Juluppehåll: stängt fr.o.m. 18 december, öppnar igen 7 januari.

Manusstopp och utdelning av Månadsnytt 2021

Nr	Manusstopp	Utdelning
1	17 januari	29 januari
2	12 februari	26 februari
3	12 mars	26 mars
4	16 april	30 april
5	13 augusti	27 augusti
6	10 september	24 september
7	15 oktober	29 oktober
8	12 november	26 november

Våra arrangemang sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



SPF Seniorerna Karlskoga ÅRSMÖTE 2021

Årsmötet kommer att hållas då det på ett säkert sätt kan genomföras utomhus eller då smittskyddsläget tillåter.

Tid, plats och program meddelas senare.

Medlemsavgiften 2021

Medlemsavgiften kommer att höjas till 295 kr (höjning med 25 kr).

Förbundet 160 kr (oförändrat).

Distriktet 45 kr (höjning 10 kr).

Föreningen 90 kr (höjning 15 kr).

Ett skäl för höjningen är att vi ska kunna hålla ett varierat utbud av aktiviteter och fortsätta arbetet med Tillsammans mot ensamhet.

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Roland Axin, Moränvägen 6
Grethe Eriksson, Bohultsgatan 5A
Inger Gustavsson, Hantverksgatan 1
Anita Sjöholm, Bregårdsgatan 19

Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:

Siv Kanon, tel 070-748 07 73. E-post: siv-kanon@spray.se
Birgitta Hede, tel 072-735 36 02, Eva Sandström och Jan Sjögren.
E-post: m-nytt@spfkarskoga.se

Annonser:
Kansli och expedition:

Per Aspeli, tel 537 81. E-post: per.aspeli@hotmail.com
SPF, Solbringan 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.
E-post: spfkarskoga@telia.com Öppen måndag, tisdag och torsdag kl. 10-12.

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

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.spfkarskoga.se E-post: christer@lasson.st
5715-5640
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden har ordet

Mitt i förberedelser för att motverka ensamheten kommer en ny rapport om att pandemin ökar markant och vi bör dra ner på all onödig verksamhet som innebär att människor träffas. Det finns bara ett att göra, skära ner på all annonserad och planerad verksamhet.



När skall det ta slut så att vi får återgå till det som var innan pandemin?

Tålmod och åter tålmod behövs inte bara i väntan på att pandemin skall upphöra. Nej, pandemin prövar tålmodet på många sätt. Jag skulle anmäla mig till årets influensavaccinering. I år ska man gå in på 1177.se och boka tid eller ringa. Jag lovar att jag verkligen försökte via dator, men jag klarade det inte. Jag ringde då Baggängens vårdcentral som hänvisade mig till Karolina vårdcentral. Jag ringde dit men det tutade upptaget i några sekunder, sedan bröts samtalet. Jag höll på en halvtimme med samma resultat. Därefter gav jag mig på datorn igen. Till slut lyckades det mig med lite hjälp att boka en tid. Många har haft samma problem. De har försökt att ringa i timmar. Tänk att det ska vara så svårt för min generation. Men det kommer inte att bli lättare. Vi får bara kämpa på. Men detta problem är ju litet jämfört med mycket annat.

USA:s presidentval är så gott som klart, eller? Nu följer en massa efterdiskussioner. Det nämns att Sverige är den 51 staten efter så många TV-timmar om valet. Det har också granskats hur man har rapporterat. Till exempel har fler äldre menat att det har varit ren ålderism från svensk sida. Många reportrar och programledare har ofta påpekat det olämpliga i att ha så gamla kandidater. Man har också påpekat alla de åldersbrister kandidaterna har. Det har inte nämnts något om de fördelar som finns med åldersrika människor. Ja, Sverige lär vara bland de främsta när det gäller ålderism trots att vi samtidigt hävdar de mänskliga rättigheterna där all diskriminering av folk är förbjuden, även ålderism.

Tisdag den 10 november fick jag två tråkiga besked från Britt-Marie Danielsson, vår representant i KPR. Det ena var att Britt-Marie avsäger sig uppdraget efter 15 år. Så oerhört tråkigt. Jag skulle så gärna be henne stanna kvar, men det skulle inte vara juste efter femton år. Därför tackar jag härmed för ett mycket skickligt, uppskattat och väl fyllt uppdrag.

Britt-Maries sista KPR-rapport finns på sidan 19.

Det andra beskedet var att Karlskoga kommun ställer in KPR-mötet även i november. Det var det tredje av fyra möten det här året som ställdes in. Skälet som anges är att man följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Lite märkligt då vi föreslagit olika sätt att träffas, därav ett digitalt. Har jag missat något? Har man rekommenderat att ställa in digitala träffar? Eller är det kanske så att det inte är intressant att träffa pensionsföreningar i Karlskoga, trots att vi representerar väldigt många pensionärer? Ja, vi är ju egentligen alla pensionärer eller blivande pensionärer.

Jag kom alldeles nyss i kontakt med ett ord som jag inte tidigare stött på. Ordet är nudging. Jag blev förstås nyfiken och ville veta vad det betyder. Det tycks vara att påverka människors beteende genom att arrangera en valsituation. Metoden får allt mer uppmärksamhet av organisationer som vill bli bättre på att styra beslutsprocesser utan att vara tvingande. Kurser ges i nudging. Precis vad jag tycks behöva för att kunna påverka att det är viktigt att talas vid.

Man brukar säga att dialog, dialog och åter dialog är det enda vettiga för att gemensamt komma fram till bra lösningar. Så då kanske vi kunde få till stånd mötet i KPR, kommunens pensionsråd, och dryfta våra frågor och farhågor för äldre i kommunen i dessa tider då ofrivillig ensamhet är så aktuell. Man läser också i tidningar och hör på TV att äldreården har urholkats. I meddelandet från kommunstyrelsen står också som skäl att situationen är pressad. Det kan jag gott förstå.

Hade vi haft tid så hade vi kunnat vänta med möten. Men tiden för oss äldre är knapp, och vi behöver en värdig och meningsfull årsrik tid med bra bostad, god näringsrik mat att intas tillsammans med andra för att minska ensamheten och förbli vid så god hälsa som möjligt.

Siv Kanon

Redaktionen och styrelsen
önskar alla medlemmar



**God Jul
och
Gott Nytt År!**



Jultraditioner: mat



Julgröten är en traditionell maträtt förknippad med julen. Från början kokades den på korn- eller rågmjöl. På 1800-talet började man med risgryn. Kan det hänga ihop med att man åt vit mat på julen? Gröten serveras ofta med socker, kanel och mjölk. I vårt östra grannland äts den med saftsås, i vårt västra med den förr betydligt vanligare smörhålan. På Island är det russin i gröten och i alla dessa länder kan det finnas en mandel i den. Den som får mandeln kan få en gåva som gläder hela familjen eller bli gift under kommande år. Bli det gröt över kan den kalla gröten blandas med vispad grädde och frukt till Ris a la Malta.



Så här såg lutfisken ut som våra mammor köpte.

Lutfisken skulle läggas i blöt på Annadagen och på juldagen serveras med vit sås. Julskinka har gamla anor och kopplas ibland till blotriten av vildsvin till guden Frejs ära. Överklassen åt den

grillad på spett under advent. I Estland är den rutad med knaperstekt svål och serveras med surkål och ugnstekt potatis, i Finland äts den med jullimpa, hemost, svampsallad eller rosoll (ungefär som vår sillsallad), i Polen med olika korvar på juldagen.



Själv ordet julskinka finns i skrift första gången i Olof Rudbecks Atlantica. Skinkan blev vanlig hos överklassen på 1700-talet, i griljerad form först århundradet efter och den blev allmän på 1900-talet.



På många bilder ses ett grishuvud med rött äpple i munnen. Det kunde pyntas på olika vis och fungerade som skådemat under julen. Det äts upp först när julen var slut. Janssons frestelse förekommer även andra tider på året. Sillen gör en del med egna inläggningar enligt gamla recept, andra väljer bland butikernas utbud. För många är gravad lax ett måste precis som köttbullar och prinskorv, andra vill ha julkorv eller grynkorv.



På många håll, framförallt i fiskrika trakter, serverades julgädda. Grönkål och långkål är lika viktiga beroende på var i landet man bor. Egen senap tillreds i speciell skål med hjälp av en kanonkula. Revbensspjällen hör till traditionen i många hushåll, rökt skinka eller fårfiol i andra.

Dopp i grytan tror jag förekommer över hela landet, precis som sillsallad och rödbetssallad. Vissa äter gås eller kalkon till julen. Ostkakakan var ett måste hos många. Listan kan göras väldigt lång.



Saffransbrödet har många traditionella former.

Går vi över till brödet tror jag många tänker på saffransbröd i olika former, något man har från advent och lucia. En textrad som fångade mig när jag började läsa om detta är "Begravningskringlan som blev lussekatt". Saffransbrödet kom till vårt land från Tyskland i slutet av 1600-talet och användes då vid statusfyllda begravningar. Först på 1800-talet började man använda saffran i julens fina bullar, framför allt i mälardlandskapen, Östergötland och Gotland.



Pepparkaksgubbarna är kanske en nyare uppfinning.

Pepparkakor har funnits i vårt land sedan 1500-talet (i Vadstena kloster sedan 1400-talet). Man tror att de från användes som medicin, ett gammalt namn på pepparkakor var "medicinplättar". Så sent som på 1700-talet var det peppar och inte dagens kryddor i pepparkakorna. Det vanliga brödet var rikt dekorerat med olika symboler. Den förr så vanliga julhögen tros ha anor från midvinterbloten.



Traditionell julbög.

Julen är en helg där det förtärs mycket godis och förr hörde juläpplen hit då de ansågs nyttiga. Hasselnötter fanns i landets södra delar och spades till jul.

Chokladkakor kostade i slutet av 1800-talet en bra bit över 100 kr i dagens penningvärde, så det var otänkbart för många. Bordsdekorationer i marsipan fanns redan på 1600-talet.

Julen har ju också drycker, och förr "drack man jul". Kanske inte konstigt med tanke på att man hade husbehovsbränning fram till mitten av 1800-talet. 1910 kom julmusten som lagras till skillnad från ölet som får jäsa.

Mumman omnämns redan år 1555. Glöggen i vårt land har anor sedan 1800-talet.

Vin med kryddor började drickas redan på 1500-talet då det användes som en form av medicin.



Kristyr fanns ofta i smällkaramellerna som hängdes i granen.



Eva Sandström

Fråga och svar om Nickkällan

Några ledamöter i KPR hävdade att mötet den 15 september borde hållas eftersom det fanns viktiga frågor att ta upp.

En fråga gällde förturskö till seniorboende. Den besvaras på sidan 7.

Den andra viktiga frågan gällde restaurangen på Nickkällan. Kommunledningen hade gjort följande uttalande: "Vi har full förståelse för att en stängning av restaurangen på Nickkällan får stor betydelse för ett antal personer men för dessa måste vi hitta andra lösningar eftersom antalet matgäster är alldeles för litet för att det ska gå att motivera ett fortsatt öppethållande."

Frågan från KPR-ledamöter lyder: Har man hittat en lösning? Hur ser den i så fall ut?

Följande svar har levererats av kommunstyrelsens ordförande Tony Ring:

Karlskoga kommunfullmäktige har i närmast total politisk enighet beslutat att avveckla restaurangverksamheten på Nickkällan. Huvudanledningarna är att det är för få matgäster samt att köket är i ett mycket stort behov av renovering. Sammantaget görs då bedömningen att våra gemensamma medel bör prioriteras på ett annat sätt som ger ett bättre resultat för fler personer. Vi är som sagt medvetna om den påverkan som avvecklingen kommer att få för vissa personer och lösningen i dagsläget är den service med matlådor som finns om man inte har möjlighet att uppsöka andra alternativ. Det kommer eventuellt att finnas andra möjligheter som hänger ihop med den satsning som vi tillsammans med Karlskogahem planerar att göra för att på ett ännu bättre sätt kunna utnyttja vissa av de samlingslokaler som redan idag används för diverse möten och aktiviteter. I samband med det kan det bli aktuellt med någon personalresurs som kan vara behjälplig t.ex. vid beställning av matlådor etc. Tanken är också att vi ska kunna erbjuda fler möjligheter för olika sociala möten eftersom vi

vet att ensamhet bland äldre dessvärre är ett stort och växande problem i dagens samhälle. På grund av den pågående pandemin har dessvärre mycket av den kommunikation som varit önskvärd fått skjutas på framtiden men vi tittar just nu på hur vi på ett effektivt sätt skulle kunna komma i kontakt med många av de äldre som vi vet har intresse av att Nickkällan fortsätter att utvecklas.

*Svaret är ordagrant avskrivet av
Månadsnytt's redaktör Birgitta Hede*

En del medlemmar har haft möjlighet att läsa ovanstående text före publiceringen i Månadsnytt.

Vi har fått en kommentar som publiceras under rubriken Fria Ord på sidan 15.

Kom gärna med flera synpunkter!

De kan ju tyvärr inte publiceras förrän i januari, men bättre sent än aldrig.



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.**

Kungsvägen 33, 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.

Tänk på att gynna våra annonsörer i Månadsnytt och Lathunden!

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

I förra numret av Månadsnytt fanns ett kort referat från något slags mindre möte som hölls i stället för ett KPR-möte (det tycks ju ha varit så omöjligt att ha ett sådant).

Där ingick denna fråga:

Hur går arbetet med en förtursmodell?

Nedanstående information finns nu på kommunens hemsida:

Förtur till seniorboende

Seniorbostäder är för personer som har fyllt 65 år och inte har några hemmavarande barn. Det är hyreslägenheter som är tänkta att passa de som vill bo lugnt och tryggt med jämnåriga.

Karlskogahem har seniorbostäder på flera adresser i Karlskoga. (Mer information finns på deras hemsida.)

Möjlighet till förtur till seniorbostad

Om du på grund av funktionsnedsättningar behöver omfattande åtgärder i din bostad i kombination med något av följande kriterier så kan du omfattas av förtur:

1. Att du önskar delta i sociala och/eller fysiska aktiviteter men att bostaden är hindrande i detta.
2. Att du upplever ofrivillig ensamhet.
3. Att du är ensamstående.

En grundförutsättning för att kunna ansöka om förtur är att du har varit folkbokförd och boende i Karlskoga kommun de senaste 24 månaderna.

Så ansöker du om förtur

Kontakta Karlskoga kommuns servicecenter för att göra en ansökan om förtur till seniorbostad. Bedömningen görs av en arbetsterapeut.

Om du bedöms ha rätt till förtur får du ett intyg och en ansökningsblankett som du sedan själv lämnar in till Karlskogahem.

Hur lång tid tar det?

Det finns ingen garanti för hur snabbt du kan få en seniorbostad, men har du plats i förturskö går det snabbare än om du står i den ordinarie kön.



Solbringen och Nickkällan har lägenheter för seniorboende, men de finns på flera ställen i Karlskoga.

**Länsförsäkringar
Fastighetsförmedling**

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



0586-74 00 00

Karlskoga, Centralplan 3
karlskoga@lansfast.se

lansfast.se/Karlskoga



Det börjar bli en tradition att vi får en julbetraktelse från **Monica Albertus** (om man ber snällt.) Hon sviker oss inte i år heller:

Blir det En God Jul och Ett Gott Nytt År?

”**Det kommer att bli bra**”! Så lyder texten till en sång av den omtyckta och duktiga sångerskan Laleh.

Kommer det att bli bra? Det kan man fråga sig, men världens folk har varit med om pandemier och farsoter många gånger genom århundradena. Livet har gått vidare, men med de förändringar och förluster det burit med sig. För man glömmer aldrig.

2020 blir det år då vi ockuperades av covid-19, då nästan allt stängde, och Sverige gick i karantän.

Vi människor är flockdjur, som är beroende av relationer. För att bli ett Jag måste det finnas ett Du. Att inte ens få träffa nära och kära, utom på en och en halv meters avstånd känns underligt. Men tiden går och det blir åter lucia, advent, jul och ett nytt år.

Människan har alltid varit duktig på att hitta vägar att hantera det svåra. Tekniken hjälper oss med mobiltelefoner och datorer. Kramarna får helt enkelt vänta. Vänliga människor handlar och ställer kassar vid dörren.

En tid som denna kommer tankarna nära. Om livets betydelse, mening och mål. Dess korthet, vad som är viktigt och inte. Det onda gör sitt för att infiltrera och förstöra, men det goda har alltid segrat.

Kanske måste vi söka tryggheten längre in!

”Du ska tacka dina gudar, när de bryter bort ditt skal. Verklighet och kärna blir ditt enda val.”

Det är Karin Boyes slutord i en dikt, som börjar så här: ”Du ska tacka dina gudar, om de tvingar dig att gå där du inga fotspår har att lita på”.

Just nu svårt att tänka sig, men senare, i backspiegeln, kanske det ser annorlunda ut. När vi åter funnit vägen framåt.



Jul igen! Som symboliserar det goda och ljuset som segrar över mörkret.

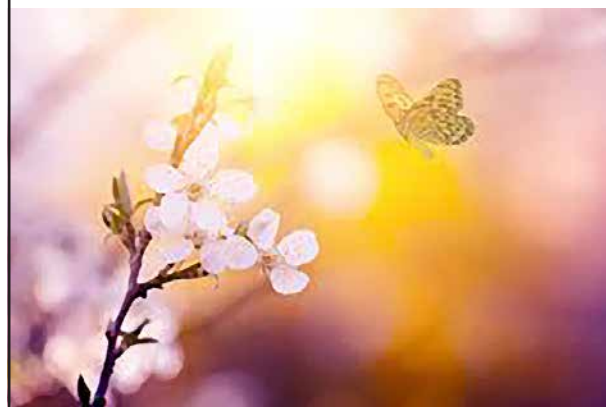
För många av oss blir det inte julklappsjak i affärerna, tankar på mat och bak inför jul.

Kanske får vi lägga 2020 i malpåse och i stället satsa på 2021. Vi får hoppas på att vaccinerna som kommer ut i marknaden hjälper, att livet återgår. Kanske inte till det liv vi är vana vid och kallar normalt, men det återgår.

”Det kommer att bli bra”!

*”Blott en dag,
ett ögonblick i sänder
vilken tröst
vad än som kommer på . . .”*

Psalm 249





Vi anpassar vår verksamhet efter händelseutveckling och Folkhälsomyndighetens rekommendationer i syfte att förhindra smittspridning av Coronaviruset.

Som en konsekvens kan förutsättningarna för vår verksamhet komma att ändras med mycket kort varsel.

**För dagsaktuellt program se vår hemsida
www.svenskakyrkan.se/karlskoga**

Tack för att du visar hänsyn!

Håll avstånd till andra när du besöker vår verksamhet.
Stanna hemma om du känner förkylningssymtom.

Som ett alternativ till fysiska besök hos oss
länkar vi från vår hemsida till direktsända gudstjänster
från Karlstad domkyrka som också går att se i efterhand.

Vi har dessutom lagt ut en ordning att följa för
den som önskar fira en enkel gudstjänst hemma.

Utöver gudstjänstprogrammen är Karlskoga kyrka
öppen för ljusständning och egen andakt.

måndag till fredag kl. 10-14

Svenska kyrkan 
KARLSKOGA FÖRSAMLING

SPF Seniorernas resegrupp



Fotografen lyckades samla den glada resegruppen utomhus i grävädret. Från vänster: Gunnel Carlstedt, Britt Strinnholm, Siv Kanon, Siw Philipsson och Ewa Zetterberg.

Som många redan vet så har Allan Hede slutat i resegruppen. En sådan resurs är inte lätt att ersätta, men man har lyckats genom att värva två nya medlemmar till gruppen. Nu består den av vår ordförande Siv Kanon, föreningens sekreterare (tillika samordnare för brevduvorna) Gunnel Carlstedt, Britt Strinnholm (festarrangör och gympaledare i projektet "Tillsammans mot ensamhet") samt de nya medlemmarna Siw Philipsson, (känd från Kontaktservice) och Ewa Zetterberg.

Dessa fem verkar trots pandemin ha kommit igång på ett bra sätt med en resa till Grythyttan och Filipstad (som tyvärr blev uppskjuten med kort varsel p.g.a. nya coronarestriktioner).

Gruppen bubblar av idéer om resor och resmål för oss seniorer, väl medvetna om att pandemin kan fortsätta sätta käppar i hjulet. Men den ska förhoppningsvis inte vara för evigt, då vi alla behöver något att se fram emot.

Vi önskar hela gruppen ett varmt lycka till i fortsatt planerande. Innan vi lämnade gruppens möte 13 november hade man beslutat att gå igenom tidigare framförda önskemål både vad gäller långa och korta resor. Det kom ett förslag på "Julmys före jul" i samarbete med kontaktservice istället för "Julkul efter jul" som brukar vara inomhus under januari månad.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

På sidan 18 finns en notis om "Julmys efter jul". Ingen vet om det blir av, men man försöker.

Flera resor och utflykter som har lagts i malpåse kommer att presenteras så fort det blir möjligt.

Våra brevduvor i SPF Seniorerna



Vi på Månadsnytt får beröm för reportage, foton och information i tidningen. Det är inte bara vi som ska ha beröm. Många tidningar lämnas ut av våra fantastiska brevduvor 8 gånger om året. De hämtar varsin numrerad bunt på expeditionen för att bära ut till väntande läsare. Varje hämtad bunt blir avprickad.



Det är mycket jobb på expeditionen innan brevduvorna kommer.

Det finns 48 distrikt. På expeditionen sorteras ytterligare tidningar ner i kuvert frankerade med frimärken för 22 kronor när det är max 20 sidor, annars det dubbla. Brevduvornas buntar innehåller upp till 35 tidningar.

Varje bunt innehåller en adresslista men inga portkoder till hyreshusen. Då får brevduvan hoppas på turen att någon kommer och öppnar porten eller skriva namn på tidningen och sätta på handtaget och hoppas att den kommer rätt.



Det är inte lätt att ta sig förbi en portkod.

Vintertid är trottoarer ofta dåligt skottade. Namn eller husnummer saknas ibland på brevlådan, ett problem speciellt vid en samling av brevlådor.



Vems brevlåda kan det här vara?

Får ni inte er tidning kan den hämtas i brevlådan vid SPF:s expedition eller läsas på nätet. Då går man in via SPF:s hemsida.

En stor eloge till alla brevduvor från oss på Månadsnytt. Ni gör ett bra jobb som gläder många, och vi vill gärna ha fler som hjälps åt med distributionen.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren



Från Bergets museum, Degerfors.

På annan plats kan vi läsa om julmat och här kommer:

Övriga jultraditioner



Bonad med omsorgsfullt broderad jultomte.

Julkorten är anledningen till vår jultomte. Tomten var från början en gråklädd, vresig liten figur som bodde på gården. Honom måste man hålla sig väl med, annars kunde det gå riktigt illa. Jenny Nyström, svensk konstnär, var den som gav jultomten röda kläder, vitt skägg och lät honom komma med julklappssäck vid jultiden. Andra konstnärer tog efter och vi fick vår jultomte som kommer med klappar till julen till snälla barn.



Seden att ge bort **julklappar** var från början en lantlig tradition, ett skämt med att traktens ungdomar gick runt och knackade på i stugorna. När dörren öppnades kastades ett vedträ eller en halmfigur in genom dörren. Den som gav gåvan skulle helst inte bli sedd. Ofta var en lapp med rim fäst vid gåvan. Dessa rim kunde vara både elaka och grova. På andra platser var det julbocken som kom innan jultomten uppfanns. I Norden, Polen,



En riktig julbock av halm.

Tyskland, Österrike delas klapparna ur på julaftonen. I Holland kommer tomten den 5 december och i en del andra kristna länder först på juldagen.

Julbocken fanns redan i asatron i form av Tors bockar Tanngnjóstr och Tanngrísnir. En annan teori är att en get slaktades till julen. Under 1700-talet gick ungdomar runt mellan gårdarna och framförde skådespel och sjöng visor vid jultiden. En person var utklädd till julbock och belöningen för att man uppträdde var mat, pengar och dryck som sparades till ett gille i mellandagarna. Detta pågick till mitten av 1900-talet.

I städerna började en borgare utklädd till bock dela ut julklappar i mitten av 1800-talet. I katolska länder förekom i stället Krampus som följde med s:t Nicolaus. En lek gick ut på att i smyg placera en halm- eller träbock hos grannen. Det gällde sedan att återlämna den till givaren, också i smyg. En annan variant var att man hade julbocken under bordet där den bjöds på julmat. Nu för tiden är bocken mest en julpyrdnad.



Julgranen kan lika gärna vara en tall. Den dekoreras inom- eller utomhus och det var i Tyskland man började pryda granar i hemmen redan på 1400-talet. I mitten av 1800-talet spreds denna tradition vidare. Från början användes färgade pappersblommor, äpplen, rån, glitter och olika sötsaker. Julljusen kom först under 1800-talet, och vi är nog många som minns de tända stearinljusen och kanske även tomtebloss i granen. Tur att det finns elektriska ljus nu.

Stjärnan eller ängeln i toppen var en symbol för ärkeängeln Gabriel eller Betlehemsstjärnan. Senare blev även sådant man kunde äta populärt att hänga i granen. Datum för att klä granen varierar mellan första advent och julafton. Vem har inte hört ramsan om ”tjugondag Knut när julen dansas ut”.



Julmusik kan uppfattas på många sätt: från vacker och stämningsfull till en ren öronplåga. (Foto från internet)



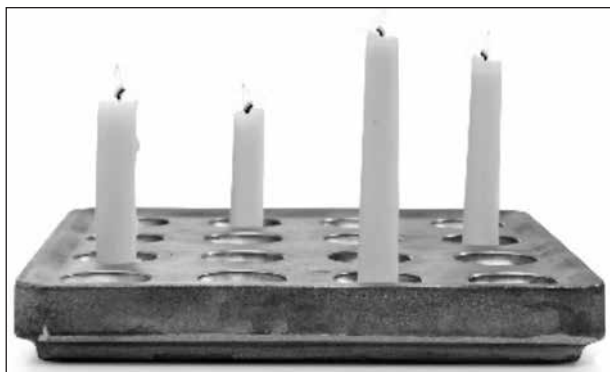
Julmusik är för en del musiken i kyrkorna under juletid, för andra är det den musik som ofta hörs i högtalarna i butiker denna tid på året, i radio och även TV. Har hört uttrycket ”Varje artist med självaktning har spelat in minst en julska”. Stämmer detta finns det mycket julmusik att lyssna till förutom de sånger man sjunger runt granen när man leker ringlekar. Luciasångerna räknar vi också till julen. Ofta hör vi också Christmas carols, från början engelska folkvisor som spridit sig till många länder. En del av dessa är ursprungligen från 1400-talet.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren



Levande ljus



Levande ljus kan vara mysigt i decembermörkret, men undvik att placera ljusen i trästakar eller trälådor som man ofta har mossor eller lav i.

Välj hellre LED-ljus eller placera ljusen i plåt eller lerkärl.

Huvudregel:

Den som tänder levande ljus i ett rum, släcker det när denne lämnar rummet!

Fallolyckor

Enligt Socialstyrelsen faller varje år 70 000 personer så illa att de behöver läggas in på sjukhus för vård. Drygt 1 000 personer dör. 50 000 av dessa är över 65 år. Olyckorna sker ofta i hemmet.

Så här inför julen vill många byta gardiner och tvätta fönstren. Se då till att ni är två och att den utvikbara stegen är säkra att stå på. Kolla även dina mattor så att du inte snubblar.

Snö och halka



Du som är villaägare ansvarar för trottoaren. Se till att ytorna regelbundet hålls snö- och halkfria.

Halkskydd är en bra investering för att undvika onödiga vurpor och minska fallrisken.

Det finns många typer av halkskydd, dubbade skor eller skydd som träs på.

Stavar med pikar är en bra hjälp.

Per Aspeli

Seniorrabatt 5%
varje tisdag

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA

Fria ord



Hur ska man beskriva känslan när man läser den mångordiga texten av Tony Ring? Ett svar är tyvärr: En suck av uppgivenhet. Det står så många ord, men vad får man egentligen veta?

Det tycks ha varit helt omöjligt att anordna KPR-sammanträden under hösten. En tanke som ligger nära till hands är att man från politiskt håll ville slippa höra de massiva protester som kunde väntas från pensionärsföreningarna angående restaurangen på Nickkällan.

En service med matlådor ska bli ett alternativ. Visst, ingen ska ju behöva svälta i vårt så kallade välfärdsland. Och naturligtvis vet vi att det är den enda möjligheten för många. Men i stället för att lägga ner restaurangverksamhet som riktar sig till äldre kanske man borde ha försökt utöka den. Många ensamma äldre tappar aptiten och riskerar att bli undernärda. Det har vi lärt oss om vi har lyssnat på geriatrikprofessor Yngve Gustafson. Risken för undernäring är oerhört mycket mindre om man får äta tillsammans med andra och ha lite trevligt under tiden.

En fråga som dyker upp i detta sammanhang är hur man räknar när matserveringen på t.ex. Nickkällan kan påstås vara så väldigt dyr. Andra lunchrestauranger kan servera mat till hyfsade priser och de är ju faktiskt affärsdrivande företag. Svara på det, den som kan.

Efterlysning!

Redaktionen efterlyser fler synpunkter på den omtalade texten om Nickkällans restaurang.

Tyck och skriv!

Du får förstås lika gärna skriva om något annat. Vi tror att det tänks väldigt mycket bland våra medlemmar.

Samma regler som i andra tidningar gäller även för våra insändare: Gärna signatur, men redaktionen behöver få ditt namn.

Handskrivet går utmärkt, det ordnar vi.

Eftersom kreativa idéer tycks vara en bristvara så kanske man kan få komma med en. Det är naturligtvis otänkbart för de flesta att kunna kosta på sig färdtjänst bara för att få komma ut någonstans och äta. Kommunen kanske kunde bjuda de som annars får hem matlådor på färdtjänst till någon trevlig lunchrestaurang ett par gånger i veckan. Det skulle naturligtvis gälla alla sådana som är så pass rörliga att de kan ta sig iväg någonstans.

Trött SPF-medlem som än så länge kan laga sin egen mat



Inspireerande matlåda?

*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

Musik för alla med Christer Bergsten 3 november

Nu var det dags för den första underhållningen inomhus i projektet "Tillsammans mot ensamhet". Vi skulle vara i Folkets hus källarplan. På grund av en vattenläcka fick vi istället vara i källarens klubblokal. Det var lite svårt att hitta dit, men alla kom rätt till slut. Kanske var det tur att denna eftermiddag blev så sent bestämd att vi inte blev mer än 25 föranmälda. Coronarestriktionerna hade ju åter skärpts för Örebro län denna dag.



Christer Bergsten har mycket att välja på i sin repertoar.

Dansbandsmusikern Christer Bergsten fick underhålla i det som kallas "Musik för alla" i stället för ett månadsmöte. Marianne Leijder hälsade alla välkomna. Eftermiddagen började med Dan Anderssons välkända Gunnar Vägman i en enlöst Christer "lugn variant". Så småningom fick Christer med publiken på "allsång" på hela eller delar av melodier som "En ny morgondag", "En kväll i juni", "Han är min sång och glädje", "Lilla vackra Anna".

Han hade länge trott att Alf Prøysen var författaren men det är Bengt Henrik Alstermark, präst

från Arvika, som har skrivit denna visa. Gunde Johanssons "Torparrock" kom med på ett hörn, vi fick lite dansband innan vi fick höra den till "Distans" omdöpta sången om väntan vid milan av Dan Andersson. Vi som kom redan till soundcheck fick nöjet att höra "Vågar du så vågar jag" två gånger, en för många okänd melodi av Sten & Stanley.



Många glada miner när Christer berättade historier.

Vi fick höra en del roliga historier mellan sångerna, som var många fler än de uppräknade och det bjöds på fika ca 30 minuter in på underhållningen.



Marianne Leijder informerade om vad som kommer.

Christer avtackades med en blomma och applåder från publiken innan Marianne informerade om kommande program utifrån vad vi kände till denna dag.

*Text: Eva Sandström
Foto: Jan Sjögren*

Ålder och erfarenhet



Den klassiska ålderstrappan som börjar med vaggan och slutar på väg till graven.

Ålder är bara en siffra på ett papper sägs det, men jag undrar om denna siffra inte har en viss betydelse när det gäller konsten och sättet att leva. Det vore märkligt om man gått många år i livets hårda skola utan att ta vara på en och annan lärdom och förmår använda erfarenheterna man fått.

Det är inte lätt att bli äldre och framför allt är det svårt att inse att man är det. När jag ser mig i spegeln är håret fortfarande cendréfärgat, men när jag ser mig själv på foton är det grått.

När jag besöker min gamla hemstad tittar jag noga på de som är i 50 årsåldern, för där är jag själv i mina tankar. Nu är jag faktiskt 70+ och borde alltså leta bekanta ansikten i den åldern, men å andra sidan är det svårt att se skillnad.

När jag för några år sedan skulle ut på långresa tyckte dottern att jag skulle ringa vårdcentralen om vaccination mot mässlingen. Varken mina systrar eller jag hade en aning om sjukdomen hade drabbat oss som små. Döm om min förvåning när en barsk sjuksköterska svarade:

– Så gamla människor vaccinerar vi verkligen inte. Du är ju 70!

Hon lät väldigt bestämd och jag blev tystad och stum. Då samtalet fortskred berättade hon att den smittsamma sjukdomen med största säkerhet drabbat alla födda innan 1960.

För att få den fjärde sprutan mot TBE fick jag däremot själv påpeka att jag faktiskt var en bra bit över 60. Tyvärr, har jag inte tvingats visa legitimation på Systemet de sista 30 åren.

I höstas besökte jag en loppis och utanför stod en hoppborg. En tonåring vände sig mot mig och sa på skoj: Du måste ta av sig skorna innan du går in i borgen.

Naturligtvis, svarade jag och gick mot hoppborgen. När jag fått av mig högerskon hejdades jag av tonåringen, som generad förklarade att hon bara skojat, vilket var tur för mitt onda högerknä som inte klarat ett endaste hopp. När hon såg att jag

hade svårt att hålla mig för skratt, insåg hon att jag förstått att hon ville driva med mig. Hon kommer att akta sig noga för att skoja med en främmande tant i fortsättningen. Kanske insåg hon att en pensionär bara är en tonåring, men med många års erfarenhet.

Det bästa med ålder är att man kan växla från att ta mycket plats, synas och höras till att bli helt osynlig. Med ålderns rätt kan man bestämma vem man vill vara.

När jag åkt tåg missar tågvärden ofta att titta på min biljett, för ingen förväntar sig att en äldre kvinna skulle komma på idén att åka gratis. Jag känner mig osynlig.

Tvärtom är det däremot under tågbyten, då jag oftast blir någon extra stationsvärd, för det verkar som en tant är en helt ofarlig person, som man kan fråga om allt mellan himmel och jord.

Man förlorar en del förmågor, men man vinner andra. Ett större tålamod är något som kommit till mig med åren och jag oroar mig inte längre över saker jag inte kan påverka.

Pandemin har ändrat förutsättningarna för livet och risken finns att allt skjuts på framtiden, som vi inte vet något om.

Dagen är idag . . . och stunden är nu . . . Försök göra det bästa av den!

Så håll ut kära vänner, njut av det goda kaffet, naturens skönhet, telefonsamtalen, det varma hemmet, ljusens sken och alla minnen.

Glöm inte att ett leende, en blick och ett hej kan vara viktigt för den du möter, men att kramar och pussar numera är ett dödligt vapen och att avstå från dem blir en handling av kärlek.

Gunn Haglind



Den något svårlästa texten lyder: Och kom alltid ihåg: Livet mäts inte i hur många andetag vi tar, utan i de stunder som gör att vi tappar andan. (George Carlin 1987)

Resegruppen hade planerat att det skulle bli Julmys före jul. På grund av nya hårda regler måste det ställas in.

Just nu vet vi ingenting men man kan alltid hoppas.

Nu hoppas vi att det ska kunna bli:

Lite Julmys efter jul



Vid tre tillfällen blir det Julmys utomhus.

Start 15.30 - 16.00.

Måndag 28 december utanför Nickkällan.

Tisdag 29 december utanför Solbringen.

Onsdag 30 december utanför Bergmästaren.

Det blir **tomtesök** (du får veta vad det är när du kommer, men ta med en ficklampa om du har). Vi avslutar med **sång, förtäring och prisutdelning.**

Julklappsbyte för de som vill. Så här går det till: Man gör ett paket av något som man kan avvara, och då får man en julklapp som någon annan har lämnat. Det kan bli riktigt spännande!

Anmäl dig till kontaktservice tel. 0586-617 44.



Alla är välkomna!

"Tillsammans mot ensamhet"

I detta projekt har även ingått luncher för ensamma. Vid nio tillfällen har vi bjudit in fem gäster till 39:an då två medlemmar från vår förening stått som värdar. Med väl tilltagna Corona-avstånd har vi suttit stilla när maten serverats på tallrik till var och en. Maten smakade jättegott och vår kock hade verkligen bemödat sig om den vackra uppläggningsen. Personalen gjorde allt för att vi skulle trivas.

Stämningen har varit god och gästerna har uttryckt sin tacksamhet. För det mesta har de suttit kvar till långt efter det att den avslutande kaffetären druckits ur.

På 39:an serverar man husmanskost på onsdagar och på tisdagar sopplunch, men nu är den serveringen stoppad på obestämd tid. Man säljer däremot matlådor och kaféet är öppet. Vi är glada att vi hann med våra luncher innan Coronasmittan börjat öka. 39:an är en lugn och trivsamt plats i centrum av vår stad och väl värd ett besök.

Ett jättestort tack till hela personalen för ett fint mottagande. Tack också till kontaktservice som tog emot alla anmälningar.

Jan-Olof Forsling

Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



Som väl alla förstår, vågar vi inte just nu planera för någon lunch nästa år.

Däremot, om läget ser annorlunda ut mot slutet av januari, skulle vi kunna boka in en lunch, Corona-anpassad förstås.

Anmäl intresse direkt till oss **senast 20 januari**, så hör vi av oss med besked via mail eller telefon.

Ingalill: ingalill.ericson2@gmail.com
eller 070-540 29 19

Ulla: forsling.kga@gmail.com
eller 076-835 49 23

Ingalill Ericson och Ulla Forsling

? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Svaren ska bli flicknamn.

1. Dom där smala konsonanterna som ibland blir tjocka
2. Skriva under utan Curieupptäckt
3. Säger hon när hon klagar på dålig vara
4. Kan hon sin karaktär
5. Bra när hon söker jobb
6. Tycker hon att vissa av gåtorna är (talspråk)
7. Hon tar bort o-et från sitt lilla blåsinstrument
8. Bör ge bifall



Svar i nästa nummer.

Svar på gåtorna i oktober:

Länder:

1. Bär stor fågel! **Holland**
2. Tjuvar och banditer på orten **Pakistan**
3. Måste kanske vinterfiskaren göra vid sträng kyla **Slovakien**
4. Tackar ja till spansk vatten **Nicaragua**
5. Säger fula ord på viss ton **Sverige**
6. Kolväte **Bhutan**
7. Nu vill vi inte vara till sjöss längre! **Finland**
8. Måltid i England eller Skottland **Haiti (high tea)**
9. Vet du någon skogsgud? **Japan**
10. Knark i jordbruksredskapet **Brasilien**

Rapport från Kommunala pensionärsrådet

Ett annorlunda år: 2020! En annorlunda tid – pandemi!

Året inleddes med KPR-möte som planerat. Därefter kom pandemin! Alla möten har ställts in – utom ett beredningsmöte efter påtryckningar. Nyss kom besked att inga fler möten äger rum i år. Covid 19 har satt ny fart.

Frågor och funderingar finns från alla pensionärsföreningar, men det är svårt att få svaren. Ingen kan råda över situationen. Det gäller att vänta. Tids nog blir det som vanligt igen?

Efter 15 år i KPR-gruppen lämnar jag mitt uppdrag. En lärorik och intressant uppgift!

Jag tackar för SPF-medlemmarnas förtroende och önskar min efterträdare all välgång.

Britt-Marie Danielsson

Sir Henry har alltid drömt om att kunna skriva poesi men det vill sig inte riktigt. Lite tröst fick han från den här dikten av Rune Blidh (som också har besökt oss på SPF):



Rimord

*Denna dikt skölle ha blett rimmad
å kôrtfatta å slimmad
men ja fann inge rim på ordbehannling
sô rimma tog slut ätter halve dikten
ja hade blett drabba uttå rimfröst*

Då tänkte Sir Henry: Varför ska jag skriva egna dåliga verser när jag kan låna andras som är mycket bättre?

Teknikens framfart

*Tekniken går framôt på alle sätt
nye funktioner di dugger tätt
å finns även i den lokal
där bönen ä from å sakral
snart öppmaner prästen
te högmässans gäster
sôm setter i körkbänkeras rader
”SMS:a en bön te Gud Fader!”*

När Sir Henry läste den här dikten, insåg han att den alltid är otäckt aktuell:

Anonym täckmantel

*Iblann sö vill en säje va en töcker på nô sätt
men te stå för va en anser ä inte allti lätt
helst vill en gömme sej i en lånad kostym
å säje va en töcker genôm å vare anonym
men i forum på näte kan en ta i
å säje va en vill mä kraft å espri
i den virtuelle världens glåpordskultur
kan en gömme sej bakôm en kul signatur
å väcke di mest hatiske känschler te liv
å vråke ur sej di varste invektiv
sen kan en gå ut mä en oskyldi min
å le ôt alle en ha kalle för svin.*

Ungdomsbryderi

*Dä ä knappt en får stônner å ta en dusch
dä får bli en hasti å välplanera rusch
ja, Gud i himmel tocken stress
dä kan ju komme ett SMS*

Påminnelse!

Du som ändrat eller skaffat e-postadress, vänligen kontakta expeditionen tel. 0586-302 40 eller e-post: spfkarlskoga@telia.com och meddela detta.

Du kan också själv gå in på ”Mina Sidor” på SPF:s officiella hemsida och ändra dina uppgifter. Instruktion om hur inloggning sker finns nedan.

Styrelsen

Inloggning på SPF – Mina Sidor:

Skriv SPF eller <https://www.spfseniorena.se> i webbläsarens sökruta. På ”Mina sidor” kan man hitta ytterligare information, se sina förmåner, samt uppdatera sina uppgifter såsom e-postadress, tel-nr, etc.

Genom att klicka på rutan **”Mina Sidor”** så öppnas ett inloggningsfönster och här anges person-nr och det lösenord som erhöles då man blev medlem. Om man glömt lösenordet, så kan ett nytt temporärt lösenord erhållas till den e-postadress man angett, genom att klicka på ”Glömt Lösenord”. Det går också bra att kontakta SPF-expeditionen för hjälp.

