

Du som kan och orkar: Ta en skogspromenad!



Foto: Wiggo Öberg

Äntligen får
vi vara på
Solbringen.
Läs Sivs spalt
på sidan 3.

Läs på
sidorna 4-5
om utflykt till
Granbergsdal
och Äsphöjden.

Välbesökt
utflykt till
Persberg och
Filipstad.
Läs på
sidorna 12-13.

Vad gäller om
elsparkcyklar?
Läs på sidan 14.

Almanackan

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

Tisdagar kl. 14.00

Sittgympa på Solbringens innergård.
(inomhus vid regn)

Onsdagar kl. 14.30

Sittgympa ute på Nickkällan.
(inomhus vid regn)

Tisdag 5 oktober kl. 14.30

Månadsmöte i Solbringens matsal.
B-O Söderberg underhåller.
Anmälan till exp. tel. 073-977 37 06 senast
måndag 4 oktober kl. 11.30. Se notis!

Tisdag 19 oktober kl. 14.30

Vetgiriga Veteraner i Solbringens matsal.
Preliminart program: **Brottsofferjouren**.
Anmälan till exp. tel. 073-977 37 06 senast
måndag 18 oktober kl. 11.30. Se notis!

Torsdag 28 oktober kl. 13.00

Lunch på restaurang Hugo.
Anmälan till exp. tel. 073-977 37 06 senast
måndag 25 oktober kl. 11.30. Se notis!

Månadsmöte

Tisdagen den 5 oktober kl. 14.30
i Solbringens matsal.

Program

B-O Söderberg underhåller med sång och musik

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.
Anmälan senast måndag 4 oktober kl 11.30
till exp. tel. 073-977 37 06 eller e-post
spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en trevlig eftermiddag!

*Valter Jehrén
Marianne Leijder
Anders Lindbäck*

OBS! Viktigt:

SPF-Expeditionen har nu **nytt telefon-
nummer: 073-977 37 06**. Det är nu också
möjligt att skicka SMS till expeditionen.

På sidan 15 finns information
om kommande program i
Vetgiriga Veteraner.

Expeditionen

Expeditionen är öppen måndagar och torsda-
gar kl. 10 -12. (Dessutom de fredagar då Månads-
nytt utkommer, även då kl. 10 -12).

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



Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:

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

Annonser:
Kansli och expedition:

Per Aspeli, tel 537 81. E-post: per.aspeli@hotmail.com
SPF, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 073-977 37 06.
E-post: spfkarlskoga@telia.com Öppen måndag 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.spfkarlskoga.se E-post: christer@lasson.st
5715-5640
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden har ordet

Så fick vi äntligen det besked vi så länge väntat på. Alla restriktioner gällande Covid-19 upphör den 29 september. Därefter kan vi mötas och träffas som vi önskar. Vad vi har längtat efter detta besked.



Men beskedet gav inte den glädje som man hoppats på. Vi hade föreställt oss att när ett sådant besked kom, så hade Covid upphört. Så är nu absolut inte fallet. Covid ökar. Lyckligtvis ökar inte dödsfallen, mycket tack vare vaccineringar. Så fortsatt hålla avstånd, träffa inte andra om du känner dig det minsta sjuk eller förkyld, tvätta händerna ofta. Med andra ord: Fortsätt att hålla ut.

Nu kan vi alltså bjuda in till olika aktiviteter, Månadsmöten, Vetgiriga Veteraner, resor m.m. Vi förutsätter förstås att vi som träffas har tagit två vaccinationer. Enda undantaget kan vara om man av hälsoskäl rekommenderats av läkare att inte vaccinera sig.

När det gäller KPR-frågor så är kostfrågorna mycket viktiga för oss. Äldre är beroende av att äta näringsriktig kost, då kroppen med åren har allt sämre förmåga att tillgodogöras sig nödvändiga ämnen. När äldre äter på våra äldreboendes restauranger så vet vi att maten är exakt beräknad för att man ska få en anpassad mängd av det man behöver. Problem uppstår då inte alla har möjlighet att äta på dessa restauranger. Det kan t.ex. bero på att avståndet är för långt eller det är besvärligt att ta sig dit.

Något som också oroar är antal ätande. För att ekonomiskt motivera att Solbringens matsal ska få finnas kvar behöver det vara fler som äter. SPF Seniorerna förespråkar valfrihet. Men om ni kan, vill och har möjlighet, så prova på att äta på Solbringens. Jag tycker att det serveras näringsberäknad mycket god mat till ett bra pris dagligen.

Nu planeras för fullt för att kunna erbjuda ett intressant och varierat program med både trevlig musikunderhållning och viktig information. Alltid med kaffe och dopp. Kanske för att träffa vänner eller stifta nya bekantskaper. Ta gärna med någon vän eller bekant som sitter hemma ensam. Alla är välkomna Vi ses på Solbringens.

Siv Kanon

Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 19 oktober kl 14.30
i Solbringens matsal.

Preliminärt program

Brottsofferjouren
informerar brottsdrabbade
om vilken hjälp, råd och
stöd de kan få.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.
Anmälan senast måndag 18 oktober kl 11.30
till exp. tel. 073-977 37 06 eller e-post
spfkarlskoga@telia.com.

Välkomna till en intressant eftermiddag!

Gunnel Ringman
Eva Öberg



SPF Seniorerna Karlskoga hade genom ordförande Siv Kanon och kassör Leila Raudsaar den stora äran att få uppvakta Kerstin Fahlander på hennes 100 årsdag med blommor. Kerstin trivs bra och tycker att hon får bra omvårdnad. Men trots att det bjuds på aktiviteter en eller ett par gånger i veckan så upplever Kerstin att det blir många ensamma stunder.

Foto: Leila Raudsaar

Utflykt till Granbergsdals hytta och Äsphöjdens gårdsmuseum



Till höger på bilden ser man Sven-Gunnar som berättade på Äsphöjdens gårdsmuseum. Det som är mest intressant är skidorna som står mot väggen. Några av paren har tillhört Siws syster, Ulla Johansson, som i slutet av 60-talet och i början av 70-talet tillhörde svenska skidlandslaget för juniorer.

Äntligen kunde vi SPF Seniorerna göra en bussutflykt den 20 augusti. Målet var Granbergsdals hytta och Äsphöjdens Gårdsmuseum.

Utflykten startade vid Busstationen i Karlskoga där 15 glada resenärer åntrade bussen som sedan förde oss via Norrleden och genom Bråten upp till Granbergsdal. Under färden guidade Britt Strinnholm oss genom Bråten och hon talade också om Granbergsdals skola.

Vid Granbergsdals hytta spred vi ut oss över hyttblecket. Några besökte Hyttboden, de flesta ställde sig i kö för att beställa kaffe m.m. av Karin Varg och några besökte loppisen.

Efter kaffet ville några titta på kolmilan som stod i det närmaste färdig. Vi hade sådan tur att vi där blev guidade av en man som kommit dit för att kolla bygget av milan. Han var mycket kunnig och berättade om konstruktionen. Milan tändes den 15 september.

När vi sen satte oss i bussen för vidare färd till Äsphöjden började det regna men väl framme var det sol igen.



Gunnar Fahlin och Ragnar Pettersson betraktar utsikten. Samtidigt får de lyssna till Siw som berättar om gårdens historia.

Siw Philipson mötte upp vid bussen med resenärerna. Gruppen delades upp, (coronarestriktioner), ena halvan gick till museet där de möttes av Sven-Gunnar Eriksson, Nolsoknas "old man" som guidade och berättade i museet.

Sven-Gunnar har varit med på den ”gamla hårda tiden” och är bekant med de flesta av tingen. Flera av besökarna har också använt många av sakerna under sin uppväxt.

Det äldsta föremålet i museet är en stenåldersyx funnen på åkern.

Byggnaden som blev museum var den gamla smedjan. Den renoverades och blev klar 2019. De flesta av föremålen är från gården, jord- och skogsredskap, mjölk- och hushållsföremål, slädar och bruksföremål m.m.

Andra halvan av gruppen satt i pergolan och Siw berättade om gårdens historia. Gården med sina idag 15 byggnader har varit i Siws släkt sedan 1832. Nu bor det 3 generationer på gården, 5:e, 6:e och 7:e. Ursprungligen är gården från 1600-talet.

Efter en stund växlades grupperna. Därefter gick resan tillbaka mot Karlskoga och vi tog vägen över Alkvettern.

För den som är intresserad att besöka museet är det bara att ta kontakt med Siw Philipson.

Text: Gunnel Carlstedt och Leila Raudsaar

Foto: Leila Raudsaar

Fria ord

Vi tillåter oss att återge en insändare i Karlskoga-Kuriren fredag 13 augusti.



Vill ha tillbaka dagvården?

OMSORG. Vem fattade beslutet om att flytta dagvården till Skranta?

Vi gillade Nickkällans dagvård och den underbara maten med det där lilla extra som Anders med flera tillagade.

Har blivit oerhört mycket sämre.

Nu krävs färdtjänst med extra kostnader och besvär. Vi orkar inte längre.

Vissa säger att det är bra på Nickkällan med det nya som sker, men tyvärr inte för oss som bott där lång tid.

Gammal men frisk i sinnet

Detta är ett tyst rop från en svag, äldre människa som drabbas!

Detta måste vi ta med oss när en ny vård- och omsorgsplan ska tas fram.

*Jan-Olof Forsling
Ledamot i KPR*

*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



Vi får sällan få in några tankar och synpunkter från våra medlemmar.

Något tycker ni väl bra eller illa om?

Hör av er i så fall!

Berätta också gärna om resor eller andra upplevelser!

Samma regler som i andra tidningar:

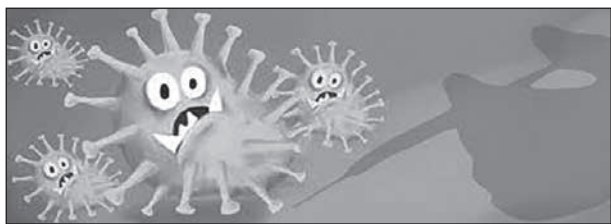
Du får vara anonym men redaktionen behöver få ditt namn.

M-Nytts redaktion

En medlem i redaktionen försökte nyligen få en insändare publicerad i vår centrala tidning Senioren. Men den ville de inte ta in.

Så gör vi inte i Månadsnytt. (Det finns förstås gränser. Vi vill inte publicera något som är rent anstötligt eller kränkande.)

I slutet av en pandemi?



Ja, nu när vi nu har kommit till hösten kan man konstatera, dels att man lever, och det kanske tack vare att jag blev vaccinerad i tid, dels att allt fler innevånare i landet nu också är vaccinerade. Därför har dödstalen minskat dramatiskt och nästan upphört i Sverige. Men det är många länder som inte har kunnat eller velat vaccinera sina medborgare.

Jag tänker närmast på de som bor i Indien, Asien, Afrika och Brasilien. Jair Bolsonaro, Brasiliens president, hävdade ju länge att pandemin kunde jämföras med en förkylning. Vaccineringen har släpat efter och över en halv miljon människor har dött.

Nu har smittan spridits till en del s.k. naturfolk, där det kan vara svårt att få fram vaccin och annan hjälp. Tyvärr har den nya varianten Delta också dykt upp. Den lär vara mycket smittsam, och nu ser vi en ökning av antalet smittade. Ca 80 procent av de intagna på IVA lär vara ovaccinerade! Det är lite underligt att det fortfarande finns folk som inte vill vaccinera sig.

Folkhälsomyndigheten och regeringen utfärdade här många restriktioner som resulterade i begränsningar vid bl.a. affärsbesök, möten och arrangemang.

En vana som inpräntades var att hålla avstånd, tvätta händerna och undvika handslag och kramar. Det kan fortfarande vara bra att tänka på.

Det var många som gick omkring med sina ansiktsmasker, vilket gjorde det lite svårt att känna igen dem man mötte. Nu är det lite enklare.

Bra är väl också att föreningsverksamheter kan ske igen. Tänk vad en

pandemi och sjukdomar kan ställa till det. Det som tidigare var naturligt och vanligt var inte så självklart, vilket kanske också kan få oss att tänka till och vara glada att vi överlevde.

Men nu börjar många av de lättnader som gjorts tyvärr resultera i ökning av smittade. Det är inte över än och vi vill inte att det dyker upp ännu fler nya mutationer av viruset. I stället vill vi få ett skönt slut på året och träffa släkt och vänner som förut. I vårt fall har vi några barnbarn och barnbarnsbarn som vi inte har kunnat träffa mycket, dels för smittorisk, dels för att några bor långt bort. Men nu ska vi försöka förbättra kontakten och ta igen lite av det vi förlorat av deras uppväxt.

Föreningslivet har ju också i stort sett legat nere. För SPF:s medlemmar hoppas jag att vi kommer igång som vanligt med våra trevliga och välbesökta månadsmöten, kurser och utflykter. De av kyrkan arrangerade sångstunderna på Solbringen brukade också vara trevliga. Det finns således mycket vi har att ta igen. Trevlig höst på er.

Bengt Aldén



Vem var det jag hälsade på?

Amaryllis Blomsterhandel Karlskoga

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



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

Vaccintankar



Så har vi då under våren fått vårt vaccin som vi så länge väntat på. I alla fall jag längtade enormt. Nästan en euforisk känsla när det var dags. Veldig gott att vi "ålderspensionärer" verkligen har anammats och tagit våra två doser. Vi har varit lydiga, skötsamma och hörsammat karantänvistelse och begränsat vårt umgänge. Har understundom varit urbota tråkigt och långsamt men vi har klarat av det. Och nu så kan vi börja umgås igen även om vi ska vara försiktiga. Det är "välan för underbart..."

Enligt FHM (6:e september) så är 90,8% av landets 80-89-åringar fullvaccinerade och i gruppen 70-79 år 91,8%. Åldersklassen 50-69 år kommer hack i häl med ca 85% fullvaccinerade. Åldersgrupperna 40-49, 30-39 och 18-29 är lite på efterkälken. Hoppas att de tar sig samman, tar sig tiden och tar sitt vaccin. Av respekt för sina medmänniskor. Så viktigt. För att, de som vårdas för Covid på IVA i Sverige idag, är 80% ovaccinerade. (Enligt Läkartidningen i augusti).



Här kommer ett avsnitt ur Cecilia Hagens krönika från Expressen 19 augusti. Hon är journalist, författare och har även medverkat i På Spåret tillsammans med sin son Jonatan Unge. Så här skriver hon:

"Vaccinet slutligen. Jag älskar det. Jag är så proppfull med vaccin att vätskan sprutar ur mina öron och mer skall det bli. Jag har fått i mig oändliga mängder vaccin insprutat, säkert sen den dag jag föddes. Mot

ungefär allt. Mot kikhosta och polio och smittkoppor och gula febern och kolera och jag vet inte vad. På sistone har jag fått dubbla doser Astra Zeneca och en ny dos fästingvaccin och så har jag kostat på mig en svindyr dos mot bältros, snart är det dags för ytterligare en. Och årets kommande vaccin mot influensa har jag också att se fram emot och kanske också en tredje spruta mot corona. Hoppas, hoppas".

(Cecilia Hagen har godkänt att vi publicerar avsnittet i M-Nytt.)

Eva Öberg

Äta bör man . . . och gärna tillsammans!



Den 25 februari 2020 åt vi SPF-lunch tillsammans på restaurang Hugo. En vecka senare hade spridning av coronaviruset bekräftats i Sverige och alla möten utanför familjen blev otänkbara.

Nu är nästan alla i vår ålder vaccinerade och vi börjar äntligen våga oss ut ur vår isolering. Fortfarande försiktiga. Vi stannar hemma när vi känner oss sjuka, håller avstånd och tvättar händerna.

Därför: **Torsdag 28 oktober kl 13.00** är vi välkomna till **Restaurang Hugo** igen. Allt är sig likt. Vi väljer mellan fyra alternativ: Två "Dagens" (kött eller fisk), Veckans vegetariska eller Veckans pasta. Som vanligt ingår smör, bröd, riklig salladsbuffé, dryck och kaffe.

Seniorpris 90 kr.

Adressen är Baggängsvägen 33, tel 0586-527 22, hemsida www.restauranghugo.se.

Anmälan senast **måndag 25 oktober** till expeditionen, e-post spfkarlskoga@telia.com eller tel 073-977 37 06.

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

Ingalill Ericson och Ulla Forsling

Detta bidrag har vi fått från en person som bara vill underteckna med förnamn. Pussel kan vara en bra idé när hösten kommer.

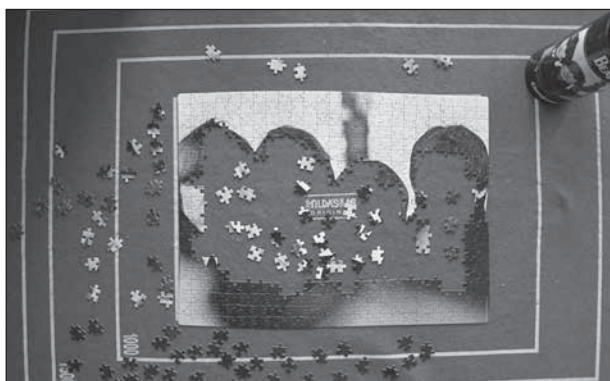
Pussel

Jag gillar att lägga pussel, men tyvärr är det mycket annat som kräver tid när man är pensionär! Här kommer i alla fall några tips och funderingar från min karriär:

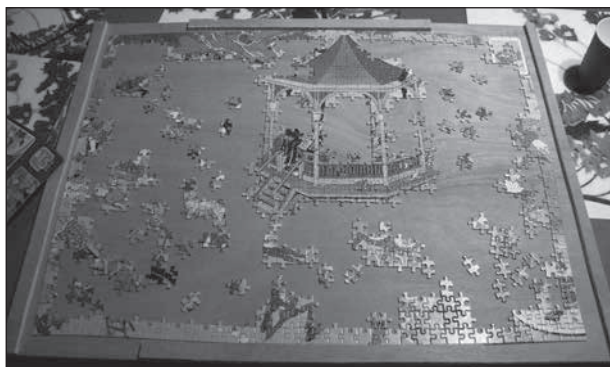
Man kan sortera bitarna innan själva pusslandet börjar, t ex efter färg. Jag samlar också alla kantbitar och lägger ut dessa först.



Med en **pusselmatta** kan man lätt plocka fram och rulla ihop pusslet. I detta pussel finns 4 välkända musiker från Liverpool!

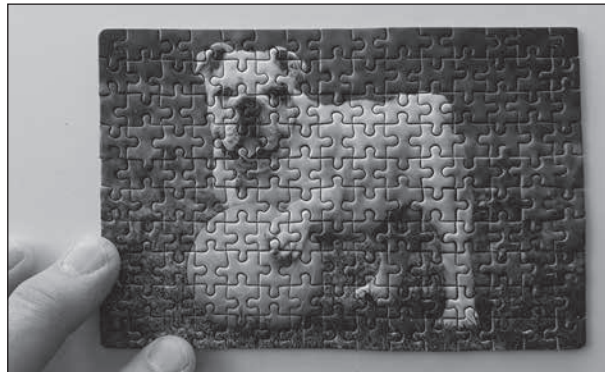


Här är en **plywoodskiva med kanter**. Den



kan man också plocka fram och lägga undan (lite jobbigare). I bilden ser man att **kanterna** i pusslet är klara!

Bitarna i ett pussel kan ju variera i antal och storlek. Här är det 200 bitar som är mycket små, kräver nästan förstöringsglas!



Man kan förstås lägga pusslet direkt på skrivbordet. Här är mitt största pussel, 5000 bitar, tog några timmar att lägga och störde förstås det vanliga skrivbordsarbetet! Bilden är ritad av min favorit **Jan van Haasteren**, som ligger bakom många pussel med roliga figurer!

1000 – 2000 bitar har de flesta av mina pussel.



Vad gör man när pusslet är klart?

Jag tittar på det några minuter och visar kanske någon närstående. Sedan fotar jag, plockar ner alla bitar och skänker kanske till loppis.

Ingemar

Vi tror att många flera av våra medlemmar har någon rolig eller intressant hobby. Kanske vi kan få flera bidrag som berättar om vad ni helst gör om dagarna.

Redaktionen

Tänkvärda ord

När man blir äldre får man tid att lyssna, betrakta och begrunda. Under en promenad med mitt femåriga barnbarn en vacker sommardag mötte vi många människor av alla de slag. Hon tittade förundrat på några av dem och efter en stund kommenterade hon några av dem:

De där mörka vet jag att de kommer från Afrika. De där med spretigt hår, mycket smink, trasiga kläder med kedjor och spikar har jag ingen aning om var de kommer ifrån.

Vad svarar en begrundande mormor på ett sådant påstående och efterföljande undran? Kanske att man inte kan se på människor var de kommer ifrån och att vissa väljer ett utseende, så att andra kan se att vilken grupp de vill tillhöra. I det här fallet förblev jag tyst och tänkte att livet så småningom skulle lära barnet både det ena och det andra.

En annan gång under en promenad med ett fyraårigt barnbarn mötte vi en man som barnbarnet träffat dagen innan. Han rufsade om i hennes hår och sa: Vad är det för ett litet troll som kommer här?

Hon replikerade snabbt och mycket indignerat: Det är inget troll! Det är min mormor! Den staccars mannen blev ytterst generad och helt stum, men han lärde sig säkert att ironi är inget för små barn.

Inte brukar jag brodera, men en utställning där en förskollärare broderat barnens kasserade teckningar inspirerade mig att brodera av 4-åriga barnbarnet Linns teckning av sin familj.



Konstnärligt är väl dessa huvudfotingar inte några mästerverk, men den glädje som fyller hjärtat när man ser bilden är svårslagen. Kanske är detta det bästa familjeporträttet?

Hon har inte storlekarna riktigt klara för sig, men att pappa rakar sig ibland har på bilden gett honom mustasch och att mamma är den enda i familjen, som har lugg är helt klart.

Gamla broderade bonader är också något att begrunda. Många kloka ord och vackra ting finns på dessa och tankarna går till barndomens kök och äldre kvinnors flinka fingrar. Nu kommer också nya bonader med andra mer uppkäftiga kloka ord.



Min älsklingsbonad är Gott att ha en vän i viken, men texten får jag inte riktigt ihop med motivet, och det gör den extra charmig.

Gunn Haglind

Nordins
juristbyrå

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

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

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

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

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.**

Några "husmorstips"

För några år sedan kom en del tips om kaffesump i en tidning riktad till husägare. Ett av tipsen var att man skulle använda kaffesump för att undvika stopp i rören. Rörmokaren tyckte det var en bra idé om man ville ge honom jobb i köket. Min mormor använde kaffesumpen till rosor och där tyckte han att den passade.

Stopp i vasken? Då kan man använda bakpulver eller bikarbonat tillsammans med ättika (24 %) + eventuellt salt. Allt blandas i en bunke innan det hälls ner i rören.



Bakpulver + ättika: En effektiv och miljövänlig kombination.



Bubblandet beror på att det bildas koldioxid. Efter 10-15 minuter kan man hålla ner kokande vatten i rören. Ett annat tips är 1 dl diskmedel som får stå några minuter och sedan kokande vatten. Använder man 5 dl coca-cola ska det stå ca 2 timmar innan man sköljer efter med varmvatten. Kan upprepas om det behövs.

Kaustiksoda kräver att man spolat efter med flera hundra liter varmt vatten, annars är det risk att rören förstörs eller att proppar bildas. Är det stopp i toaletten kan det ibland lösas med vatten från lite högre höjd. Det går även att testa med diskmedel och varmt vatten. En vanlig vaskrensare kan orsaka sprickor i porslinet men det finns speciella vaskrensare för toalett.



Ett tänkbart medel vid stopp i vask eller toalett. Men vad händer när man dricker det här?



Inte det bästa vid stopp i toaletten.

Toaletten kan göras ren med coca-cola som töms hela vägen uppifrån och ner. Låt det dra minst 10-15 minuter innan toalettborsten kommer fram. Spola och sen är det klart.

En sockerbit i vassen med snittblommor får dem att hålla längre. Tvestjärter i brevlådan eller i närheten av uteplatsen är inte så roligt. De ogillar kryddnejlikor men tycker om wellpapp där de kan gömma sig. Myror tycker inte om kanel.

En isbit eller en fuktig sockerbit kan användas på getingstick (om man inte är allergisk), och groblad kan läggas på småsår. I antikens rom var soldaternas "bästa vän" växten rölleka som man bar i ränseln. Sniglar gillar inte kalk så krossade äggskal framför rabatter kan vara ett sätt att slippa dem.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Vad gör man om dessa tips inte fungerar och man bor i villa eller bostadsrätt och får stopp i avloppet? Man kan ringa LBC Karlskoga på tel. 0586-362 70.

Jourtid kan man ringa. 074-633 22 23.

Då kommer en ganska liten bil med 1000 l hett vatten som under högt tryck spolas genom ledningarna. Det står att ROT-avdrag kan utnyttjas. Hyr man sin bostad får man ringa hyresvärden.

Årets månader i Bondepraktikan

Jag antar att det är några fler än jag som läst i den gamla bondepraktikan. Där finns många visdomsord och kloka ting att ta fasta på. Hur många känner idag till de gamla namnen på månaderna?

Torsmånad, d.v.s. januari, har INTE med asaguden Tor att göra utan Torre.

Han var en jätte som ingick i den gamla gu-



daläran. Han ansågs förkroppsliga torr-
snön/frosten. Han var son till Snö den gamle, en ättling till Fornjät, en anfader till jättarna. Blot till hans ära skedde vid midvintern. Nu gör vi snögubbar i stället.

Därefter följde **göjemånaden** som nu heter februari. Göje, var dotter till Torre. Hennes namn betyder spårnsnö och även till henne höll man blot. Sedan kom **vår månaden**, som vi

nu kallar mars. I den fornnordiska tideräkningen var det årets första månad. Den inledde därmed sommarhalvåret. Nästa månad var **gräsmånaden** (april), den tid på året då både gräs och gröda



Det här redskapet fanns inte när bondepraktikan kom till, men nu får den bli en sommarsymbol.

började växa. Den följdes av **blomstermånaden** maj (eller **lövmånaden**).

Sommarmånaden (juni) räknades som sommarårets öppningsmånad och sommarhalvårets mitt. Den följdes av **hörmånaden** eller **ormmånaden** (juli).

Denna tid på året såg man många ormar, vilket antagligen berodde på just värmen och kanske även höskörden. (Nu för tiden skördar man höet tidigare.) Under **skördemånaden** var det dags att skörda vad man sått. Nuvarande augusti kallades också **rötmånaden**. Stod maten framme för länge blev den dålig (viktig kunskap när man inte hade kylskåp).



De här viktiga knölnarna kan vara symboler för både skördemånad och höstmånad.

Höstmånaden september avslutar sommaren och vinterhalvåret börjar. Höst var ett gammalt ord för både bärgning och skörd. Under **slaktmånaden** (oktober) skulle det slaktas i bondesamhället. Därefter kom **vintermånaden** (november) som inledde vintern.

Årets sista månad var enligt denna kalender **julmånaden**, från början den månad man hade blot till gudarna. "Julner" verkar ha varit ett av Odens tillnamn. Den räknas nu som den månad Jesus föddes och kallades även **Kristmånad**.

I bondepraktikan finns även gott om väderspådomar för olika årstider och dagar, den talar även om hur skörden kommer att bli kommande år. Många har säkert hört "Ger Erik ax, ger Olof kaka" eller "Anders braskar och julen slaskar!" Samt tvärtom.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Resa med SPF Seniorerna till Högbergsfältet och Filipstad

Men hej, roligt att se dig igen! Det hördes så många glada hälsningar och prat när alla 30 träffades utanför bussen. Stämningen var verkligen på topp. Äntligen! Det skulle hända något vi längtat efter så länge.

Vi gjorde ingen lång resa men väl en resa som vi är så nöjda med. SPF Seniorernas resa till Persberg med Högbergsfältet var planerad redan förra året men Covid satte stopp för alla planer.

Vi anlände punktligt till Skavnäsets kapell och togs emot av vår guide Tomas som berättade om platsen, husen, kyrkogården och hur det sett ut förr när gruvdriften varit igång. Nu var allt tyst och lugnt, så långt ifrån den livliga verksamhet som fanns förr och fram till 1980 då sista gruvan stängdes.

I bussen hade Britt berättat om hur den viktiga och rika järnmalmen började brytas för ca 600 år sedan och hur gruvdriften utökades med fler och djupare gruvor, fler anställda. Som mest var det 400 man och då räknades inte kvinnor och barn in, trots att de säkert var lika många. Arbetet var slitsamt och farligt på många sätt, dåligt betalt med stor risk att bli både döv, blind och skadad eller t.o.m. dödad på många sätt.

Att klättra på repstegar ner och upp på en ojämn bergssida flera 100 m med ett bloss i munnen var en bedrift. Den som gled på de hala och ibland trasiga pinnarna kunde falla rakt ner i gruvans botten mot en säker död. På 1800-talet ersattes var fjärde pinne med en av järn men bara var fjärde, för kostnaden var för stor, större än ett människoliv.

När gruvdriften var i gång fanns inte ett träd runt gruvorna på miltals avstånd. Allt var grått och smutsigt. De flesta bodde i jordkojor, d.v.s. tre väggar var av jord och sten, bara framsidan hade en öppning med dörr. Vi besökte några kojor och kände ett stort vemod. Vi gick längs stigar som ledde förbi många stora svarta gruvhål som tack och lov var inhägnade med staket. Tomas berättade om gamla hus och smedjor. Verktyg som borrar och släggor, hammare och spett var nödvändiga redskap som varje arbetare hade med sig hängande i rep på ryggen under klättringen på repstegarna. Tomas var en duktig berättare och vandringen gjorde att

gruvorna och folket fick liv igen. Gruvgången Tilas Stoll blev det äventyr som vi pensionärer sällan får uppleva. Det var mörkt, fuktigt, lågt till tak och den var lång. Tur att telefoner har ficklampor!

Många av oss hade velat se och höra mer men som några sa: Hit ska jag åka med vänner nästa år eller med barn och barnbarn.

Det var mycket intressant och så vackert vid sjön Yngen, ja ingen var oberörd utan alla fick något att smälta och längta till.

Det finns en spännande och verklighetsanknuten deckare om gruvarbete i Högbergsfältet år 1848 av Helén Wigh. Den heter Järnmärkt och den berättar bl.a. om arbetet i gruvan och skillnaden mellan arbetare och tjänstemän. LÄS! Du kommer att uppskatta ditt eget liv och samtidigt få många spännande lästimmor.

Middagen som vi förbeställt på Big Hill Lodge var god, vällagad och vackert upplagd. De flesta åt vildsvinsbiff och den smakade utsökt. Alla var nöjda och det var trevligt runt borden som reserverats. Även hit skulle flera av deltagarna återvända och då även gå upp i utsiktstornet. Storhöjdens utsikt är mäktig men från marknivå syns nästan bara trädtoppar.

Mätta och belåtna gjorde vi sedan Filipstad. En timma räckte för att konstatera att staden i stort sett var folktom. En av våra deltagare berättade att det inte gick att gå vilse och att allt fanns ”runt hörnet”. Nils Ferlin fick några besök på sin bänk, OLW fick sälja några påsar till fredagsmyset och en viss damaffär sålde massor med byxor, one size, som var högsta mode. Kanske berodde det på beskedet att vi snart ska få återgå till ett normalt liv med kalas och träffar och behöver förnya vårt yttre för en inre glädje.

SPF Seniorerna har så sakta kommit igång med aktiviteter. En av dem är att ordna resor och vi som planerar möts av stor tacksamhet.

Att hyra lokaler för aktiviteter är just nu ett problem men det kommer att lösas. Vi behöver komma hemifrån och göra saker med andra för att trivas och känna gemenskap. Just det kändes så påtagligt i dag.

*Resekommittén
genom Britt Strinnholm*



Vår guide Tomas arbetar annars på kyrkogården. Här funderar han över gruppindelningen och vad han ska berätta för oss.



Det känns lite äventyrligt. Bäst att hålla sig i väggarna för att inte halka i gyttjan.



En hel familj bodde här i jordkojan i mörkret och smutsen med löss och råttor. En vuxen man får inte rum varken på höjden eller längden.



Trevligt att sitta i höjd med trädtopparna och äta tillsammans med glada kompisar.

Foto: Britt Strinnholm

Seniorrabatt **5%**
en gång per vecka

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 7-22

Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA

ELSPARKCYKLAR

av Per Aspeli

Elsparkcykel /E-scooter / kickbike, är ett slags eldrivet enpersonsfordon och har spridit sig snabbt i flera städer i landet. Här beskriver vi vad som gäller och ger tips om vad du bör tänka på om avser inköpa sådan till dig själv eller barnbarnen. Klassas som cykel om den inte går fortare än 20 km/h och har en motorstyrka på 250 watt. Räckvidd ca 20 km per laddning.



Om elsparkcykeln uppfyller kraven på en cykel gäller följande:

- Elsparkcyklar ska köras på samma sätt som andra cyklar. Det innebär att du kan köra på cykelvägar och i viss utsträckning även på bilvägar.
- Elsparkcykeln ska ha bromsar och en ringklocka (det finns inga krav på hur den ska se ut eller låta).
- Kör du i mörker ska elsparkcykeln ha fram- och baklyse samt vara utrustad med reflexer.
- Om den som kör är yngre än 15 år krävs hjälm, men vi rekommenderar att alla som cyklar ska använda ett huvudskydd.
- Du får inte skjutsa någon på en elsparkcykel.

Om den går fortare än 20 km/h eller har motorstyrka över 250 watt, klassas den ej som cykel, utan då klassas den som moped, och då gäller andra trafikregler.

Skaderisker:

Utslagna tänder, ansiktsskador och knäfrakturer som kan leda till livslånga men.

Akutmottagningen på Sahlgrenska sjukhuset vittnar om många olycksfall med elsparkcyklar, som i värsta fall kan få livsfarliga konsekvenser. Olyckorna var 727 år 2020, och många pga alkohol.

Försäkringsskyddet är dessutom inte särskilt starkt vid en eventuell olycka. Elsparkcyklar räknas inte som trafikförsäkringspliktiga fordon. Behövs privat olycksfallsförsäkring.

? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Nu ska svaren bli städer, stora eller små men välkända. Ingen ligger dock i Sverige.

1. Fet fisk är frisk
2. Ta i hand (Uttalet blir väldigt fel.)
3. God fisk i vokal
4. Bil för nötkreatur
5. Blev kanske den som skadades illa
6. Bakvänd grönsak
7. Har du inte i huvudet om du kommer på det här svaret
8. Nyans för stöddig chefstyp



Svar i nästa nummer.

Svar på gåtorna i augusti:

Musiktermer:

1. Schack **Dragspel**
2. Lögn **Vals**
3. Slutspel **Final**
4. Brämat **Kantat**
5. Kalas i havsdjur **Festival**
6. Dam strax sydpå **Polska**
7. Ta bort ytterhölje **Skala**
8. Sidobyggnad **Flygel**
9. Tjurprydnad **Horn**
10. När Flentjej fryser **Violin**
(Tänk på violen från Flen)
11. Tar den lugne det **Piano**

Den här dikten finns i Gustaf Frödings första diktsamling Gitarr och dragharmonika som kom 1891 (130 år sedan). Vem skulle kalla Fröding omodern efter att ha läst den? Den kunde ju vara skriven i dag.

Världens gång

Havet välte, stormen ven,

Vågorna rullade asklikt grå.

"En man är vräkt över bord, kapten!"

Jaså.

"Ännu kan ni rädda hans liv, kapten!"

Havet välte, stormen ven.

"Ännu kan en lina den arme nå!"

Jaså.

Vågorna rullade asklikt grå.

"Nu sjönk han, nu syns han ej mer, kapten!"

Jaså.

Havet välte, stormen ven.

Vetgiriga Veteraner:

Info om kommande program:

Monica Zetterlunds musikskatt

Ett finskt krigsbarns berättelse från 1944

Gertrud Rullander berättar.

E-legitimation

Vårt ID-kort på nätet –
behöver det vara så komplicerat?
Information av och med Wiggo Öberg,
tidigare IT-säkerhetsexpert på
E-legitimationsnämnden.

En tidnings väg från förlag till butik

Dick Hedegård, Tidsam AB,
berättar om en tidnings väg från förlaget
via distribution ut till butik.

Lucia-firande

*Gunnel Ringman
Eva Öberg*

Länsförsäkringar Fastighetsförmedling

Välkommen att anlita Karlskogas största mäklare!



0586-74 00 00

Centralplan 3 Karlskoga
karlskoga@lansfast.se

lansfast.se/Karlskoga

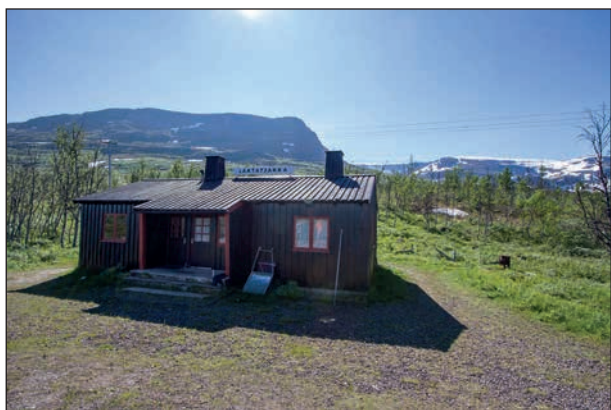
Trollsjön, en underbar och magisk plats väster om Abisko

Fjällvärlden har fascinerat mig ända sedan barndomen. Trollsjön i fjällen väster om Abisko är en plats som både jag och Birgitta upplevt som speciellt vacker och magisk. Vi är inte de enda som tycker så. 2019 genomförde SJ en undersökning bland sina resenärer om vilken plats de ansåg vara den vackraste och mest magiska i Sverige. På första plats i den undersökningen kom Trollsjön följt av Skuleskogen vid Höga kusten. Två gånger har jag och Birgitta besökt Trollsjön. Första gången med tåg på malmbanan till hållplatsen Låktatjåkka och sedan vandring den 5 km långa leden till Trollsjön. Andra gången med bil till den lilla parkeringsplatsen en bit norr om stationen. (Under senare år har det varit närmast kaotiskt med alla parkerade bilar efter vägen. Nu håller man på att bygga en stor parkeringsplats där för att kunna möta efterfrågan). Nedan vill jag med ett antal bilder visa den vackra naturen runt vandringsleden till Trollsjön och sedan själva Trollsjön.

Allan Hede



Topografisk karta över dalgången Kärkevaggi (Gearggevaggi) från Låktatjåkka till Trollsjön (Rissajavri på samiska). Berggrunden i dalgången utgörs av främst skiffer.



Låktatjåkka tåghållplats.



Inledande del av vandringen.



På väg till Trollsjön. En mycket blockrik terräng.



Märkliga skifferstensformationer kan man se under vandringen.



Magiska Trollsjön med Sveriges klaraste insjövatten. Siktdjup 35m. Det stora siktdjupet anses bero på ringa växtlighet runt sjön, att den är isbelagd ca 9 månader per år och på berggrunden.