



Månadsnytt

Årgång 22 - Nr 1 - Januari 2006

**Sveriges Pensionärsförbund - Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen**



Den nya trafikrondellen i korsningen Viaduktgatan – Centrumleden har givit Karlskoga en ny blickpunkt och en smidigare trafikföring. Men tjuvar och vandaler kunde inte låta bli julgranarna med belysning under nyårsnatten. Sommartid ska rondellen prydas med vackra blomsterarrangemang. Foto: Stig Adolfsson

En harjakt som gått till historien. Sex harar och två rådjur fick släppa till livet.

Några märkesdagar i januari och februari.
Läs Bertil Edlings historia

Om konsten att strukturera upp sitt liv.
Läs Ullas krönika

Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt, torsdagen den 16 februari.

Distribution, fredagen den 24 februari.

Lördagen den 28 januari kl. 10.00-12.30

Träffen. Kaffeservering med hembakat bröd.

Måndagen den 30 januari kl. 14.00

Karlskogiana. Träffen

Torsdagen den 2 februari kl. 14.00

Årsmöte. Missionskyrkans kyrksal.

Parentation av Monica Albertus.

Årsmötesförhandlingar. Musikunderhållning av Karlskoga Pianotrio. Kaffeservering och lotterier.

Förhandsanmälan till 302 40 eller 302 88.

Lördagen den 4 februari kl. 10.00-12.30

Träffen. Floridaliv med Inger och Klas Sjöberg som ciceroner. Kaffeservering.

Tisdagen den 7 februari kl. 14.00

Vetgiriga veteraner. Missionskyrkans samlingsal. Jan-Olov Fallström kåserar och visar bilder kring ämnet "Medeltida katedraler". Medarr. Medborgarskolan.

Torsdagen den 9 februari kl. 14.00

Kafferepet. Träffen.

Lördagen den 11 februari kl. 10.00-12.30

Träffen. Kaffeservering med hembakat bröd.

Måndagen den 13 februari kl. 14.00

Karlskogiana. Träffen.

Lördagen den 18 februari kl. 10.00-12.30

Träffen. Erna Bohlin läser Gustav Fröding. Kaffeservering med hembakat bröd.

Torsdagen den 23 februari kl. 14.00

Månadsmöte. Missionskyrkans samlingsal. Föreningsinfo. Peter Sundh är och berättar om Alfred Nobel. Kaffeservering o lotterier.

Förhandsanmälan till 302 40 eller 302 88

Kafferepet. Se Månadsmötet samma datum.

Lördagen den 25 februari kl. 10.00-12.30

Träffen. Kaffeservering med hembakat bröd.

Måndagen den 27 februari kl.14.00

Karlskogiana. Träffen

Tisdagen den 7 mars kl. 14.00

Vetgiriga veteraner. Bertil "Näcken" Johansson berättar om en mycket speciell kamrats livsöde. Medarr. Medborgarskolan

Torsdagen den 9 mars kl. 14.00

Kafferepet. Träffen

Måndagen den 13 mars kl. 14.00

Karlskogiana. Träffen

Torsdagen den 23 mars kl. 14.00

Kafferepet. Träffen

Torsdagen den 30 mars kl. 14.00

Månadsmöte. Missionskyrkans samlingsal. Föreningsinfo. Anita o Tore Bohl sjunger spelar och berättar om Nils Ferlin. Kaffeservering o lotterier. Förhandsanmälan till 302 40 eller 302 88.

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Anita Axelsson, Måbärsvägen 26
Marianne Axelsson, Hjortronvägen 33
Lars Berndt, Ansatsvägen 7
Anders Björndahl, Grenadjärvägen 10 A
Sven-Erik Carlsson, Viaduktgatan 12 A
Lars Fridlund, Bergmästarevägen 49
Gunnel Grahn, Hotellgatan 6 B
Ingegerd Hellsing, Skrantabacken 1 B
Donald Linder, V:a Rävåsgatan 39
Yvonne Lindberg, Hantverksgatan 20 A
Kristina Nilsson, Gustavsgatan 13 C
Lisbeth Strömberg, Böljevägen 10
Lillan Tngsby, Lugna vägen 12
Agneta Walton, Järnvägsgatan 4 C

Redaktör och ansvarig utgivare: **Bengt Aldén**, tel 370 24, 070-604 51 50. E-post: bengt.alden@comhem.se

Kansli och expedition: **Solbringen, Loviselundsv. 73, 691 31 Kga.** Tel 302 40. Öppen vardagar kl. 10-12.

Föreningens ordförande: **Anders Jones**, tel 576 18. E-post: anders.jones@telia.com

Föreningens sekreterare: **Ulla Averbås**, tel 72 53 00. E-post: ulla.averas@karlskogabredband.se

Föreningens kassör: **Gunnar Nordström**, tel 546 79. E-post: gunnar.nordstrom@mailbox.swipnet.se

Föreningens Internet hemsida: www.spf.karlskoga.just.nu

Föreningens postgiro: 94 41 25-4

Tryckning: **Karlskoga Grafiska**, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden ger en återblick på det gångna året

Ja, då har ett år passerat och vi alla har blivit äldre och förhoppningsvis klokare. Inom SPF har det hänt en hel del. På Förbunds nivå har vi fått en ny ordförande. Ann Lindgren avlöste ju Barbro Westerholm. På förbundet arbetas det bland annat med Vision 2020.

Här gäller det att planera för Äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende och inflytande. Vi ser framför oss att 1,2 miljoner 40-talister går i pension det närmaste decenniet. Och allt färre skall försörja de äldre.

Hur attraherar vi +55-åringar att bli medlemmar i SPF? Vilka förmåner kan vi erbjuda medlemmarna? Krav inför Valet 2006. Boendefrågorna är också viktiga och vi vill inte ha någon höjning av matmomsen.

Men vi vill ha en höjning av pensionerna. Se även målen för Vision 2020. Dessutom har förbunds kongressen antagit nya stadgar och normalstadgar på Föreningsnivå, Distriktsnivå samt Förbunds nivå. Vid vårt Årsmöte 2006 kommer vi att

få ta ställning till stadgarna på Föreningsnivå. Stadgarna generellt har gjorts enklare och tydligare.

På Distriktsnivå har det inte hänt något speciellt som påverkar oss på lokal nivå. Inom vår egen verksamhet i SPF Karlskoga-föreningen så har alla de 25 förekommande "kommittéerna" fungerat och arbetat i god anda. Naturligtvis är de av varierande omfattning och därmed också arbetsinsatsen. Alla som är verksamma på ett eller annat sätt gör ju en mycket betydelsefull insats för vår förening. Många av företrädarna inom kommittéerna avger information om verksamheten i Verksamhetsberättelsen 2005.

Jag kan inte nog TACKA för det uppoffrande arbete som genomförs av Dig områdesansvarige och dina medarbetare.

Nu ser vi framåt och tar nya tag under år 2006. Lycka till och skriv gärna några rader om vad som händer inom ditt område till redaktören för Månadsnytt Bengt Aldén.

Anders Jones, ordförande

Jones MC & Fritid www.jonesracingcenter.se

PGO Big Max



**EU-Moppar/EU25 o EU40
Scooters
MC -Aprilia/Jawa/Beta**



4-hjulingar

- PGO
- Adly o Dinli
- Bombardier
- Linhai

Tillbehör

- Hjälmar
- Allväderskläder
- Oljor, Oljerenare, Stift
- Beställningsvaror m.m.

SERVICE

*av alla typer av
MC, Scooter, Moppar,
4-hjulingar, Båt-Motorer.*

Båtar

- Galeon
- IDEALBÅTAR m.fl.

Adly 50 RS



Gross

- Tillbehör
- Kläder
- Mini-crossmaskiner

Jones MC & Fritid

Hangarvägen 27, Karlskoga

Öppettider:

Vard. 9-17, lunch 12-13

lörd. 10-13. Tel. 0586-555 10

www.jonesracingcenter.se

Om Bibliotekets tjänster och POSOM:s uppgifter vid större olycksfall och katastrofer

Vid Månadsmötet den 24 november medverkade bibliotekarie Margareta Eklund under rubriken Biblioteket inte bara böcker och Anders Nilsson berättade vad POSOM-gruppen arbetar med.

När det gäller bibliotekets omfattande verksamhet är det en del som vi vanliga besökare kanske inte tänker på. Men dels är det en stor arbetsplats med inte mindre än 28 personer som under en vanlig dag betjänar ca 1000 besökare.

– Drygt 900 böcker eller andra media lånas ut varje dag. För att undvika kaos måste dessa upp på sin rätta plats så fort som möjligt. Böcker, cd, video m.m. köps ständigt in. De måste katalogiseras, skrivas in i vår katalog och på annat sätt göras färdiga för utlån. De s.k. fjärlånen måste åtgärdas helst samma dag och personalen på Skolbibliotekscentralen ger stöd och råd till grundskolebiblioteken. Vi har också personal som ansvarar för Patientbiblioteket på lasarettet och bokservice till Fängelset.

– Andra besökare kanske ägnar sig åt våra dagstidningar, löser korsord, surfar på nätet eller bara umgås. En del säger att biblioteket är karlskoga-bornas vardagsrum, vilket vi tycker är trevligt berättade Margareta Nilsson.

Bland mycket annat som biblioteket står till tjänst kan också nämnas är den s.k. **uppsökande verksamheten** och den ansvarar Margareta Nilsson för.

– Vi ser till att det finns böcker utplacerade på vårdcentraler, äldreboenden, daghem och förskolor får boklådor regelbundet.

BOKEN KOMMER är en annan aktivitet. Till den plockar vi ihop och skickar hem bokpaket till personer som kanske inte kan besöka biblioteket p g a ålder, långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning. Det är ca 90 sådana låntagare varje månad. De här bokpaketen eller boklådorna kan innehålla allt vad biblioteket kan erbjuda

– Många behöver böcker med stor stil eller talböcker. En ofta återkommande fråga är vad är det



Margareta Nilsson visade olika hjälpmedel för talböcker och CD-spelare.

för skillnad mellan ljudböcker och talböcker? Båda typerna är inlästa böcker skillnaden är mera juridisk.

– En ljudbok är en kommersiell produkt som även kan köpas i bokhandeln. De finns endera på kassetts eller på Cd. Talböckerna finns på kassetts eller en typ av CD-rom som kallas för Daisy.

Avslutningsvis inbjöd Margareta Nilsson SPF-medlemmar att komma och göra studiebesök på biblioteket, men om det ska ske gruppvis boka gärna tid så ska vi visa er runt i vårt fina bibliotek.

POSOM

Anders Nilsson som är samordnare för POSOM i Karlskoga berättade i sin tur om vad den kanske lite anonyma POSOM GRUPPEN har för uppgift och ändamål.



Anders Nilsson.

Bakgrunden är att Socialstyrelsen givit Kommunerna riktlinjer för att bygga upp en psykisk och social katastrofberedskap. En sådan har funnits i Karlskoga sedan 1997.

POSOM betyder **Psy**kiskt **Och Socialt** **OM**händertagande och POSOM ska kallas in vid större olyckshändelser och katastrofer. Det är Poli-

sens eller Rättningsstjänstens insatsledning som kan begära att POSOM kallas in.

POSOM.s Ledningsgrupp består av 12 ledamöter med representanter från Kommunledningskontoret, Socialförvaltningen, Barn- och utbildningsförvaltningen, Kyrkan, Rättningsstjänsten, Polisen och Primärvården.

Exempel på POSOM:s uppgifter är att leda och samordna omhändertagandet. Upprätta stödcentrum. Organisera arbetet för att klara primära behov av ex. logi, mat och kläder. Vara stödpersoner till drabbade, anhöriga och berörd personal. Skapa ett gynnsamt klimat för krisbearbetning m.m.

Kreativa uppfinnare vid Vetgirigas decembermöte

Vid Vetgirigas decembermöte kåserade Olof Karlsson från Möckeln Innovation över ämnet "Kreativitet ger tillväxt".

Undertecknad som hade Olle som elev på tekniska gymnasiet i slutet på 60-talet introducerade honom som en som redan då hade tydliga uppfinnarplaner.

Nu demonstrerade Olle sin fina innovation som vi alla säkerligen har kommit i kontakt med, nämligen den centralstyrda prisskylden som sitter på hyllorna i alla stora livsmedelshallar. Den som blinkar för att uppmärksamma kunderna om aktuella extrapriser.



Per Leksell och Olof Karlsson.

Olle hävdade att vi alla bär på en liten Einstein inom oss. Det gäller bara att ställa rätt frågor vid rätt tillfälle, men det är ju lättare att säga än att göra. Som innovatör måste man ha ett oändligt tålamod och vara envis till tusen. Omloppstiden från idéutkast till en lönsam produkt som är ute på marknaden kan nämligen röra sig om 8 till 10 år. Detta innebär att man verkligen måste brinna för sin idé och tro på den.

Från Möckeln Innovation deltog också och Ewert Palmqvist och Karl-Erik Hallqvist. Palmqvist har bl.a. konstruerat ett antikrockskydd för bilar och Hallqvist har konstruerat en liten skruvpinne som man har god hjälp av när man ska skifta hjul på bilen.

Undertecknad tackade de medverkande och önska dem lycka till med många nya idéer.

Text: Per Leksell



Lucian Maria Johansson.

Högtidligt Luciafirande

Torsdagen den 15 december flyttades månads-mötet till Missionskyrkans kyrksal med anledning av Luciafirandet och att så många medlemmar mötte upp.

Lucian Maria Johansson med sina tärnor från Kulturskolan gjorde ett vackert och stämningsfullt framträdande. Under ledning av Ulla-Lena Thodal och ackompanjerad på piano av Lukasz Szatkonwski framförde Luciaföljet i stämmor ett mycket innehållsrikt program som applåderas med långa applåder.

Mötet avslutades sedan på sedvanligt sätt med kaffe, lussekatter och kakor samt lotteridragningar.

Text o foto: Inge Liljegren



Lucian med tärnor vid månads-mötet.

Göran Krull presenterade Karlskoga Konsertförenings historia och verksamhet för vetgiriga

För första gången sedan Vetgiriga Veteraner inledde sin verksamhet för drygt 20 år sedan måste ett annonserat föredrag utgå och ersättas av ett annat på grund av sjukdom. Detta inträffade vid sammankomsten den 10 januari. I stället för ett föredrag om medeltida katedraler fick de närvarande lyssna på Göran Krull som mycket initierat och medryckande berättade om Karlskoga konsertförening om såväl dess historia som dess nuvarande verksamhet. Göran är sedan 2003 föreningens ordförande.

För att tillmötesgå många Karlskogabors önskemål om musikaftnar bildades 1924 Karlskoga Musiksällskap. Det var inledningen på en föreningsverksamhet som blev mycket framgångsrik och som så småningom ledde fram till en symfoniorkester av mycket hög klass. Det nuvarande namnet och inriktningen fick föreningen 1945 vilket innebär att föreningen nu verkat i 60 år. Under dessa år har föreningen haft tre mycket professionella konstnärliga ledare nämligen Holger Hallenberg (1945-1974), Stig Gustavsson (1974-1991) och Per Sjöberg (1991-).

Fram till början av 1990-talet fick föreningen ett starkt ekonomiskt stöd av kommun och näringsliv, vilket gjorde det möjligt att även engagera framstående gästdirigenter och solister såsom Tor Mann, Sixten Ehrling, Stig Westerberg, Käbi Laretei och Hans Leygraf. De senaste 10 åren har varit ekonomiskt kärvt. Detta har medfört att föreningen har måst bredda sin verksamhet (d.v.s. inte enbart symfonisk musik) samt samarbeta med



Göran Krull.

andra musikföreningar och företag för att klara ekonomin utan att behöva minska programomfattningen och kvaliteten på verksamheten. Exempel på mycket lyckade samarbeten är de 13 Chesskonserter som framfördes runt om i Sverige för ca 10 år sedan, julkonserterna med Robert Wells och förra årets uppträdanden i Valsverket med bl.a. Christer Sjögren.

Föreningens vårprogram för 2006 är mycket ambitiöst och spännande:

11 februari: Svenska kammarorkestern framför Vivaldis De fyra årstiderna i Musikpalatset.

12 mars: Karlskoga symfoniorkester framför verk av Mozart i Musikpalatset som ett led i 250-årsjubileet. Under resten av veckan följer ytterligare programpunkter med koppling till jubileet. Föreningen kommer även att fira sitt 60-årsjubileum denna vecka.

22 april: ABBA-afton med Karlskoga Symfoniorkester och några av Sveriges mest kända artister.

14 maj: Karlskoga kammarkör. 20 maj: Blå Bergens kammarstråkar.

7 juni: Sommarmusik på Alfred Nobels Björkborn med Nobelkvintetten.

14 juni: Picknick i herrgårdsparken med Karlskoga symfoniorkesterns brunnssextett.

Göran Krulls översikt över föreningens verksamhet var mycket uppskattad. Bl.a. vittnade applåder efter föredraget om detta. Säkert hade ännu fler kommit till detta möte om det hade kunnat utannonseras i förväg.

Text: Allan Hede. Foto: Bengt Aldén

Dansanta medlemmar på Knutsfest

På grund av en dubbelbokning av Solbringens lokal fick den sedvanliga julfesten inställas i december i stället arrangerades den 13 januari en Knutsfest på Solbringan. Med tanke på det lyckade utfallet av Knutsfesten har det arrangemanget kommit för att stanna. Ett drygt 90-tal medlemmar hade nämligen hörsammat inbjudan.



Efter att hälsats välkommen av undertecknad som kvällens värd var det dags att avsmaka ett dignande matbord. Maten var utsökt med kallskuret kött, exotiska frukter och en välsmakande gratäng. Detta förtärdes under livligt och glatt samspråk. Kaffe och kakor avslutade den kulinariska anrättningen.

Rune Lindells trio, med förutom Rune själv, medverkade rutinerade Stanley Granström och Per Nilsson de svarade för dansmusiken och inledde med "Karlskogatöserna". Det blev snart både trångt och svettigt på dansgolvet och undertecknad och övriga herrar som befann sig i en liten minoritet fick verkligen vårt lystmäte på dans denna kväll. Men roligt var det. Tyvärr tar ju det roliga slut men många ville dansa mer. Uppskattningen efteråt var samfällad. Ordna fler dansfester. Man känner sig tio år yngre efteråt!

Om intresset verkligen är så stort skall vi försöka återkomma med fler dansfester. Slutligen ett varmt tack till Rune Lundells trio och alla andra som hjälpte till denna kväll.

Text o foto: Inge Liljegren

17-majfirande i Fredrikstad!

Vid vårt senaste KPSO-möte (Kommunens PensionärsSamordnare) beslutade vi att genomföra ett besök till vänorten Fredrikstad i Norge. Och vad passar bättre än att göra det den "Syttende maj" på deras nationaldag. Den firas ju på ett sätt som vi här i Sverige knappast är vana vid.

Avresa sker från Karlskoga 16 maj kl. 08.00 med beräknad hemkomst den 17 maj kl. 21.00. Kostnad 1.300 kronor. I priset ingår bussresa, övernattnings i dubbelrum på Hotell Victoria i Fredrikstad, lunch och 2-rättersmiddag, kaffe på dit och hemvägen. Anmälan senast 14 mars och betalning senast 1 april.

Jag föreställer mig att en dylik resa kan bli innehållsrik och "morsom".

Anders Jones

Digital datafotokurs

Fotografering med digitala kameror har alltmer kommit att ersätta den tidigare traditionella fotograferingen med filmrullar och papperskopior. Sedan några veckor tillbaks deltar därför ett antal SPF medlemmar i en datakurs med utgångspunkt från digitala bilder. Är du intresserad kontakta Inge Liljegren för närmare information.



Jan-Erik Averås och Lennart Avesand inbegripna i en diskussion kring ett spörsmål.

MåBättremässan

MåBättre-mässan arrangeras i år den 3-5 februari på Örebromässan i Örebro. Även i år deltar SPF med en egen monter. Temat för årets mäsas är På arbetet – På fritiden – På äldre dar – I lyx och flärd. Entré: 60:-.

Välkommen till SPF:s
ÅRSMÖTE

Torsdagen den 2 februari kl. 14.00

Missionskyrkans kyrksal

Välkommen: Anders Jones

Parentation: Monica Albertus.

Underhållning av Karlskoga pianotrio med
Inga-Lill Brogeland piano, Peter Carell fiol och Torbjörn Rapp cello.

Årsmötesförhandlingar.

Avtackningar och utdelning av hederstecken.

Kaffeservering och lotterier.

Förhandsanmälan till 302 40 eller 302 88.

Diverse förberedelser inför årsmötet

Styrelsen, valberedningen och många andra är sedan flera veckor tillbaka igång med förberedelserna med anledning av årsmötet. Förutom verksamhetsberättelsen, bokslut, budget m.m. är det många detaljer som ska beredas.

Klas Sjöberg som varit samordnare för Träffen i tre år och Lennart Johannesson som i åtta år bl.a. varit Kassör och Friskvårdssamordnare har undanbett sig återval i styrelsen. De kommer naturligtvis att avtackas.

Hedersgåvor kommer att utdelas till Ella Andersson, Ulla och Jan-Erik Averås, Gunnar Erixon, Anders Jones, Britta och Gunnar Nygren och Lillebil Sucksdorff.

Nya stadgar

Förbundskongressen antog i somras nya förklarade stadgar som ska gälla för förbund, distrikt och för lokalföreningarna. För vår förening ska dessa tas upp till beslut och förhoppningsvis antas på årsmötet. De nya stadgarna finns tillgängliga på SPS: hemsida www.spfpension.se på nätet.

Bio-Strath och äldre

När man blir äldre och ofta rör sig mindre är det lätt att få i sig för lite näring p.g.a. bristande aptit. Dessutom kan kroppens förmåga att tillgodogöra sig olika näringsämnen avta samtidigt som kroppens motståndskraft försvagas. En koncentrerad tillförsel av lättillgänglig näring kan därför ha många fördelar.



Välkommen till



Bergsmansgatan 2
Tel. 300 66

Motion motverkar demens

Pensionärer som motionerar regelbundet har klart lägre risk att drabbas av demens än de som inte motionerar.

Undersökningen är den största och bäst genomförda studien av sambandet mellan motion och demens som gjorts. Totalt har 1 740 personer över 65 år följts under sex års tid där deltagarnas motionsvanor och förekomst av demens testats vartannat år. Studien publiceras i den vetenskapliga tidskriften *Annals of internal medicine* och har även publicerats i *Dagens Nyheter*.

Resultatet visar att pensionärer som motionerade i 15 minuter eller mer minst tre gånger per vecka hade 32 procent lägre risk att drabbas av demens av något slag jämfört med dem som inte motionerade regelbundet.

– Det är en ganska stor riskminskning med tanke på att vi inte kan påverka utvecklingen av demens på annat sätt, säger Miia Kivipelto, läkare och forskare vid geriatriska kliniken på Karolinska sjukhuset.

Miia Kivipelto har själv nyligen publicerat liknande resultat för kopplingen mellan motion och demens för personer runt 50 år och hon menar att dessa nya resultat ger hopp.

Det visar att det aldrig är för sent att börja motionera, säger hon.

– Den amerikanska studien visar också att det inte är bättre att motionera mer än tre gånger per vecka. Snarare är det så att den viktiga skillnaden ligger i att motionera regelbundet jämfört med att inte göra det, resonerar forskarna. De som hade störst vinst av att motionera var de som redan hade någon nedsättning av sin fysiska förmåga.

– Forskarna menar att motion troligtvis inte ger ett skydd mot demens utan snarare försenar tidpunkten när sjukdomen bryter ut. Men det gör

inte forskningen mindre intressant tycker Miia Kivipelto.

– Går det att skjuta upp debuten av demenssymtom med motion är ju det ett mycket viktigt fynd, säger hon.

Demenssjukdomarna är de sjukdomar som kostar samhället mest pengar med en årlig nota på mellan 30 och 40 miljarder kronor. Demens är också mycket påfrestande för de anhöriga, ofta lider de mer än de drabbade.

– Vi vet redan att motion är bra för hjärtat och kärlen. Den här studien ger ytterligare ett skäl till att röra på sig. Motion är inte bara bra för kroppen utan också för hjärnan, säger hon.

Stavgång

Stavgång i grupp räddningen i gråvåder. Varje lördag och onsdag går Oasens stavgångsgrupp ett varv runt Kungsholmen i Stockholm.

Felix Eriksson, 72 år, leder gruppen och han är också en av de pionjärer som introducerade stavgången i Sverige för knappt tio år sedan.

– Jag var distriktsordförande i Friluftsförbundet då och fick lära mig av en grupp från Finland hur det gick till, säger han.

Att stavgång är en så bra motionsform beror på flera saker, tycker de.

– Vi är en grupp och det skapar ett tryck att komma ut även en grå novemberdag. Så kommer man ut och går och pratar med trevliga människor och sedan mår man mycket bättre, säger Gunborg Ericson.

– Jag känner mig varmare och det känns att man får mer motion än när man går utan stavar. Sedan tycker jag att det känns stabilare att gå med stavar så här års. Att vårt motionerande också kan minska risken att drabbas av demens tycker vi också är utmärkt, säger Felix Eriksson.

**Välkommen
till oss!**

**Öppet alla dagar
8-21**



KARLSKOGA & DEGERFORS

Har Sverige blivit ett tjuvsamhälle?

Förr när vi pensionärer var unga var Sverige och svenskarna kända för att vara ett ärligt släkte. En cykel kunde man t.ex. ställa ifrån sig för en kortare tid utan att behöva låsa den. Till och med ytterdörrar kunde man tillfälligtvis lämna olåsta. Men den tiden verkar nu vara rätt avlägsen.

Även om cyklarna nu parkeras låsta hjälper det föga. Antingen är framhjulet eller bakhjulet eller andra delar av cyklarna stulna. För att skydda sig från stölder och snatterier har många affärer och andra institutioner skaffat sig olika typer av larm. Likaså utrustas alltfler bilar med tjuvlarm.

Lika frustrerande verkar det för de drabbade all den meningslösa förstörelsen och rena vandalismen. Rekordet på smaklöshet är väl när inte ens kyrkogårdar och gravvårdar får vara ifred. Det senaste i den raden av förstörelse inträffade nyårsnatten när ett par av de fina elbelysta julgranarna stals på den nya rondellen nedanför K-center. Parkförvaltningen hade där strax innan monterat upp fem julgranar som lyste välkomnande till alla trafikanter. Men den glädjen blev tyvärr kortvarig.

Exemplen på den typen av stölder och vandalism kunde göras mycket lång. Är dessa en form av enbart ungdomsförseelser eller är det ett resultat av att ungdomar, och även vuxna för den delen, inte längre har samma respekt för andras egendom?

När det förr tycktes röra sig mest om småtjuvar och småstölder har det nu dessutom tillkommit en mera organiserad form av brottslighet i samhället som inriktar sig på stölder och bedrägerier. Exempel på de förra är raden av de välplanerade värdetransportrån som det rapporterats om. De öppnare gränserna har också underlättat för bland annat handeln med bl.a. droger.

Men allt detta i kombination med vår nuvarande lagstiftning, vilken många hävdar är alltför ”slapp”, gör att brott blivit mera lönsamt. Påföljderna vid upptäckt är inte lika avskräckande som förr. Lagstiftningen är ju det rättesnöre som polis, åklagare, domstolar och vi som allmänhet har att rätta sig efter.

Text: Bengt Aldén

PSA-prov kan upptäcka prostatacancer

Prostatacancer är den vanligaste cancersjukdomen i Sverige, och den ökar också snabbt. Varje år får drygt 9000 män diagnosen och 2300 dör i sjukdomen. Det är dubbelt så många som år 1970. Den snabba ökningen kan till viss del förklaras med att svenska män blir äldre idag, och prostatacancer slår oftast till över 70 års ålder.

Men trots att prostatacancer idag är vanligare än bröstcancer är kunskapen om sjukdomen oroväckande liten. Även om kunskapen har ökat om upptäckt och behandling av sjukdomen är läkarna inte överens om vilka som bör testas och behandlas. Ett alternativ som förts fram är massundersökning av alla svenska män med enkelt s.k. PSA-test. Frågan är bara om det lönar sig. Just nu pågår nämligen en stor europeisk screeningundersökning av friska män. I undersökningen ingår 200.000

män som följts i tio år. Hälften av dem har inbjudits till PSA-provtagning, hälften inte.

Det man vill undersöka är om allmän screening av friska män över 50 år kan sänka sjuklighet och dödlighet i prostatacancer. Om det visar sig att det gör så kan en allmän undersökning av män över 50 år kanske bli aktuell i Sverige.

– En av farorna med allmänna PSA-prover är just att de härmed mer beskedliga tumörerna diagnosticeras och behandlas. Det leder oftast till stor oro hos en patient att få en cancerdiagnos och livskvaliteten kan försämrans. Orsaken till att metoden är omdiskuterad är också att många äldre män har små tumörer som aldrig kommer att leda till sjukdom. I många fall behandlar man dem i onödan, säger professor Jonas Hugosson vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg.

(Utdrag ur Anja Erikssons artikel i sjukskötersketidningen Skandinavien Direkt)

Kyrkohistoria

Att specificera räkningar är en gammal sed hos hantverkare vilket framgår av nedanstående. Målningsarbetet har utförts i samband med en kyrkorestauration på en plats i Värmland i början på 1800-talet.

Ändrat de tio budorden samt reparerat det sjätte.	2:24
Gjort ny näsa på den ena rövaren på korset samt utsträckt han fingrar á 6 shilling stycket	1:36
Upp-putsat Pontius Pilatus, satt nytt pälsverk kring mössan samt målat honom bak och fram	3:16
Satt nya vingar på ängeln Gabriel samt förgyllt de främre	1:42
Överstrukit översteprästens piga tre gånger	0:24
Insatt ny tand i Petri mun samt reparerat tuppens stjärtfjädrar	1:08
Utvidgat himmelen vid pass en halv aln samt ditsatt 15 nya stjärnor	7:32
Förbättrat helvetets eldar samt gjort djävulens ansikte något hemskare	2:18
Försilvrat Judas 30 silverpenningar	0:30
Smetat igen en spricka på Jungfru Maria	0:12
Förbättrat Maria Magdalena, som var mycket illa åtgången samt delvis förstörd	5:00
Givit Moses mera uttrycksfulla drag samt snyggat upp hans broder Aron	1:52
Översett de 7 jungfruarna samt förbättrat dem här och där	1:00
Gjort nytt hår på Kyska Susanna	1:12
Gjort världens ända något längre	2:06
Gjort Röda Havet rent, som var mycket smutsigt	3:24
Gjort nya skor på Elis hästar samt utprickat vägen till himmelen	1:24
Inlagt mer vishet i Josefs ansikte samt fernissat Potifars hustru	6:00
Gjort nya tvagsträck till den blinde Josefs ögon	5:00
	45:60

Summa riksdaler i riksmünt 45:60

Kvitteras: *K.A. Strandman, Målarmästare*



Är jag ansvarig för dolda fel i tio år?

När du säljer ditt hus är du ansvarig för s k dolda fel – i tio år! Men var lugn. Med vår förmånliga Ansvarsförsäkring kan du försäkra dig mot t ex fukt- och mögelskador som kan dyka upp i huset i efterhand. Dessutom får du lättare att sälja huset om du tecknat vår försäkring. Den kompletteras nämligen av en överlåtelsebesiktning av huset. Och då presenterar vi huset som **BESIKTIGAD** i annonsen och gör det mer attraktivt för köparna. Det ökar möjligheterna till ett snabbare avslut och ett bättre pris.

Läs mer på www.fastighetsbyra.nu



Fastighetsbyrå

FöreningsSparbanken
Fastighetsbyrå

Värmlandsvägen 6, 691 32 Karlskoga
Tefefon 0586-333 02, 333 07
Telefax 0586-565 80

En närgången hare gjorde Åberg halt för resten av livet

En vanlig och eftertraktad inkörsväg till arbetslivet för ungdomar i Karlskoga vid slutet av 1800-talet och början av 1900-talet, var en springpojklats och samtidigt hundvakt hos bokhållaren och chefen för intressekontoret i AB Bofors, Anders Chassimir Åberg. Han var mest känd i Bofors som "Åberg på Intresse".

För bara några årtionden sen kunde man räkna upp flera underliga befordringsvägar bland chefspersoner i ledningen för AB Bofors. Underliga är kanske fel ord, men nog kan man idag säga att det kan kallas unikt när en anställd avancerar från hundvakt till kamrerare, vilket lär ha hänt.

Underlig i hög grad var också bokhållare Chassimir Åberg, en av de mest kända brukstjänstemännen genom tiderna vid Bofors. Dels för sin stora passion som jägare, hundägare, sitt sätt att klä sig som en skogsman. Han var också den förste på orten som skaffade en s.k. ÖVA-motor till sin velociped, en föregångare till nutidens mopeder.

När det då växande Bofors, omkring 1900, annonserade efter arbetschefer lockade man med goda möjligheter för jakt, fiske och friluftsliv.

Det var löften som passade den i Lesjöfors bosatte bokföringskunnige Chassimir Åberg. Ung-



Chassimir Åberg i mitten med dagens jaktbyte av sex harar och två rådjur.

karl som han var och ägandes två jakthundar fick han löfte om lägenhet i ungarshotellet och tjänstemannahotellet Strömsbro vilket passade honom perfekt. Där fanns också en hundgård och många av de inneboende tjänstemännen var också jaktintresserade. Bofors hade också skaffat en jaktstuga i skogen norr om Björkborn. "Ox-Jans" kallades stugan och jaktmarkerna sträckte sig upp genom hela Karlskoga.

Minnesrik och givande blev sedan en söndagsjakt vid Jungfruboda på 1920-talet. Skogen nästan vimlade av harar och rådjur men det bar sig inte bättre än att Chassimir sköt sig i ena foten då

en hare försökte smita igenom vid hans benomlindade spetsbyxben.

Den skadan gav honom en haltande fot resten av hans liv. Men dagen hade ändå varit lyckad. Inte mindre är sex harar och två rådjur blev resultatet, och den jakten blev mer omtalad i Bofors än den tremiljonersorder på bergskanoner till Turkiet som bolaget fick ungefär samtidigt.



Ett gäng jägare med några damer samlade framför Bofors jaktstuga "Ox-Jans". Året var 1904.

Text: **Alf Bande**

Några märkesdagar i januari-februari

Sammanställt av Bertil Edling

Av hävd har februari månad alltid betraktats som den verkliga vintermånaden även om dagsljuset ökat väsentligt alltsedan Tomasdagen (21 dec). Det är den månad då kölden verkligen brukar tränga in i märg och ben.

Häromdagen inföll **Pålmässodagen** uppkallad efter aposteln Paulus nämligen 25 januari. Förr betraktade man gärna den dagen som ett vägmärke som talade om att nu hade halva vintern gått och man siade att ”lika mycket snö skall falla efter Pålmässodagen som före”.

En annan gammal märkesdag var **Kyndelsmässodagen** eller som den också kallades Jungfru Marie kyrkogångs dag. Från början firades denna den 2 februari men från 1772 alltid på närmast följande söndag. Då dukade man fram risgrynsgröt, lutfisk, julkorv och rödkål. Den kallades också ibland för ”lilla julafton” och upplevdes som en definitiv avslutning av julen.

Kyrkan firade ursprungligen dagen till åminnelse av jungfru Marias kyrktagning. Bakom detta låg en gammal uppfattning att kvinnan var ”oren” efter barnsörd. Kyrkogångsdagen blev då en renings och glädjedag som återförde henne i den kristna gemenskapen. Numera har detta tonats ned och tyngdpunkten istället lagts på en ljusfest i kyrkan med ljusprocessioner och ceremonier.

I början av februari infaller också en annan men profan märkesdag. Den har anor från början av 1600-talet och firas fortfarande i dagarna tre med start första torsdagen i februari, d.v.s. i år alltså den 2 februari. Det är **Jokkmokks vintermarknad** som i århundraden varit en viktig träffpunkt för våra samer och numera även ett uppskattat besöksnöje för oss övriga svenskar.

Så en historisk händelse i vår historia som timade i februari för jämt 700 år sedan. Den 10:e februari 1306 avrättades **Torgils Knutsson**. Han var marsk d.v.s. innehade rikets förnämsta ämbe och som sådan anförtrotts uppgiften att under Birgers omyndighetstid, Birger var äldste son till Magnus Ladulås och blivande kung, styra landet. Det gjorde han kraftfullt och framgångsrikt. Bl.a. fortsatte han Birger Jarls ”korståg” i Finland och besegrade, kuvade och ”kristnade” karelarna och



Viborgs slott, en mäktig gråstenstung fästningskoloss påbörjad av Torgils Knutsson

anlade Viborgs fästning, som ett gränsfäste mot ryssarna.

Men sedan Birger blivit myndig kom han i konflikt med honom och hans bröder, hertigarna Erik och Valdemar och delar av stormännen och kyrkan. Det slutade med att Torgils fängslades på sin gård i Västergötland, blev kastad upp på en häst och förd den långa vägen till Stockholm med fötterna ihopbundna under hästens buk för att hans vänner inte skulle kunna rycka honom fri. Där blev han insatt i fängelse och halshöggs på dåvarande Malmtorget eller som det numera heter Södermalmstorg, en på sin tid klassisk avrättningsplats.

Fortsättningen är allom bekant från vara historieböcker. Det blev inte alls lugnare i vårt lands politiska liv sedan Torgils huvud rullat. Tvärtom! På höstkanten samma år inträffade nämligen den kända Håtunaleken, vilken i sin tur några år senare följdes av Nyköpings gästabud (”Minnens I Håtunaleken? Denna leken skall ej bliva eder bättre”) Den blodiga maktstriden bröderna emellan slutade med att hertigarna svalt ihjäl i slottstornets fängelsehåla och kung Birger fördrevs av stormännen. Dessa valde sedan hertig Eriks 3-åriga son Magnus till kung. I historieböckerna känner vi honom som Magnus Eriksson (1319–1365). Men det är en annan historia.

Om konsten att strukturera upp sitt liv

Äntligen är alla helger över – vi skriver ett nytt år och ljuset håller på att komma tillbaka så sakteliga – det är underbart.

Inför ett nytt år är det ju många människor som avger högtidliga löften att förändra det ena eller andra, ofta rätt triviala ting som att sluta röka eller banta bort X antal kilo o.s.v.

Nåja, att säga tulipanaros är lätt, men att göra en sådan är svårare.

Själv har jag beslutat mig för att strukturera mitt vardagliga liv lite bättre, och vad menar jag nu med detta?

Jo, nu skall ni få ett litet ”hemmahosreportage” hos Ulla. Som ett exempel på hur jag kan vimsa till saker och ting i min tillvaro och behöver skärpa mig.

Alltså: Jag sitter vid datorn i mitt arbetsrum, eller som jag kallar det mitt ”livsrum”, därför att där har jag allt jag behöver runt omkring mig – förutom datorn, mitt piano, många böcker plus en TV, även om den inte nuförtiden berikar ens liv. Plötsligt märker jag, att manicken som kallas musen kärvar en aning – jag får hämta den där lilla behändiga borsten som jag har i köket och göra rent musen.

På vägen genom hallen ser jag att ett litet därvarande bord är väldigt dammigt – raskt fram med en dammtrasa och åtgärda eländet – men vad växterna i vardagsrumsfönstret ser törstiga ut, jag måste verkligen ge dem lite vatten. När jag skall ställa in vattenkannan i städskapet finns det plötsligt ingen plats för den! Nu börjar ett stort och tidskrävande arbete – ut med alla prylar ur skåpet, gör fint och rent, plocka in allting igen snyggt och prydligt och oj, vad fint det blev! Plötsligt blir det väldigt gott om plats.

När jag en timme senare känner mig glad och nöjd går jag in och sätter mig vid datorn en stund – men usch, vad den där musen kärvar, jag får hämta den där lilla behändiga borsten och göra rent . . . !

Det här händer inte bara en gång utan faktiskt då och då, och det är här jag skall försöka strama upp det hela. (Musborsten har jag naturligtvis redan placerat bredvid datorn). I sina memoarer ”Tid att minnas” beskriver Rose Kennedy (mor till presidenten) hur hon gjorde för att organisera sitt stora hushåll, 9 barn och ett otal tjänare som kom och gick, mest det senare! Bl.a. hade hon vad hon kallade sitt lappsystem. Varje dag skrev hon på lappar upp allt som skulle göras under dagen – och nålade fast alla dessa lappar på bröstet, som ibland kunde se ut som en fullklottrad anslagstavla. Hennes familj drev hejdlöst med henne, men hon framhärade och tyckte att hennes system var utomordentligt praktiskt. För varje genomförd sak försvann en lapp o.s.v.

Mig förefaller nog det hela lite överarbetat – min bringa skall nog förbli obesudlad av minneslappar – jag får istället försöka koncentrera mig bättre. – Nu skall jag plocka undan alla adventsstakarna och har bestämt mig för att inte göra någon som helst avvikelse från målet, vad som än dyker upp på vägen!

Men medge att jag i min vimsighet får ett och annat åtgärdat, som kanske inte hade skett annars.

Hej då!

Ulla C

Det har varit en ansträngande tid. Jag har jobbat med mig själv.



Ur
Gunilla Dahlgrens
LILLA
FRUNTIMMERS
BOKEN

En konstig vinter

Att snö är ett av vinterns sakrament
Vi känner tydligt när midvinternatten
Ej kan förvandla molnens mörka vatten
Till snöpaket som blir till jorden sänt.

Har männe Bore sig ifrån oss vänt?
Vi frågar oss i väderleksdebatten
Om ingen längre håller i den ratten
Blir vinterljuset aldrig riktigt tänt
Skall Ekmansdalen ligga mörk och ful?
Vi frågar ängsligt när det går mot jul
Det vita täcket är ju tradition!

Har vintern spelat ut sin roll?
Vad skrevs det i Kyotoprotokoll?
Skall vi behöva skaffa snökanon?

(Detta skrevs den 19 december. På morgonen den 20:e låg Ekmansdalen vit! Tala om att vara ute i ogjort väder! Eller: Om alla pratar om vädret men ingen gör något så blir det ingen ändring.)

K.G.

Ärtiga Sara som hade varit på semester på Mallorca och kom in på banken och lade upp en hög med Eurosedlar på disken och undrade hur mycket det skulle bli i svenska kronor.

Kassörskan räknade och sa slutligen:

- Det blir sexhundra kronor.
- Hoppsan, sa Sara och såg glatt överraskad ut. Men så tänkte hon en stund och tillade:
- Nåja, han fick ju frukost också.

Den gamla damen var ute och gick med sin tax då hon möter ett gäng raggare. Varpå den ene säger:

- Vad stora råttorna har blivit i år.
- Men hon blev inte svaret skyldig:
- Ja, och skinnjackor har de visst fått också.

Vilka tjustiga tatueringar du har. Går dom inte bort när du tvättar dig?

- Det vet jag inte.

En dam köper en sovvagnsbiljett och frågar oroligt:

- Kommer det att finnas män i kupén?
- Nej, det ingår inte i priset.

Lasse har skrivit hem till sin pappa och bett om pengar. Efter några dagar kom en 50-lapp och ett litet brev.

”Översänder de 50 kronorna som du bad om. Vill samtidigt påminna dig om att 50 skrivs med en EN nolla och inte med TVÅ!



Det unga upptäckarparet hade blivit tillfångna av en vild arabstam och står bundna och väntar på sitt öde. Några av araberna går fram till dem och flickan som kan litet av språket pratar med dem. Efter en stund vänder hon sig till sin partner och säger:

- Där ser du att jag hade rätt, de är goda innerst inne. De tänker inte alls döda oss. Jag ska få ett arbete i ett harem och du . . . vad betyder eunuck förresten?



SPF:s resekommitté inbjuder till

Resa till Mariehamn med Cinderella

3–4 april. Pris 295:-

I priset ingår bussresa t&r, hyttplats i insides dubbelhytt, frukost, smörgåsbord, öl/ vin/läsk.
Avresa från Karlskoga vid lunchtid. Åter till Karlskoga ca 22.00 dag 2.



SPA-resa till Estland

24-30 april. Pris 3.775:-

Följ med oss på vår populära SPA-resa till Otepää i sydöstra Estland. I priset ingår resa i helturistbuss. Hyttplats i insides dubbelhytt, helpension, Läkarbesök och upp till 12 behandlingar. Dessutom stadsturer i Tallin.

Gullspångsresa

13 maj. Pris 400:-

I priset ingår bussresa, fm.kaffe guidning och lunch. Trolig återkomst ca 17.00. Vi besöker Säby herrgård, Frans G Bengtsson bibliotek, Ribbingsfors herrgård, Frans G Bengtssons hem (exteriört), Södra Rådas Gamla kyrkplats. Resan arrangeras i samarbete med Humanistiska föreningen. Kan även bokas av Tord Lindhe, tel. 397 98.

Resa till Öland

18-21 maj. Pris 3.380:-

I priset ingår bussresa. Fm.kaffe, tre övernattningar i dubbelrum med frukost och middag, vi bor på Stadshotellet Calmar, två dagsutflykter med entréer och lunch. Visning av Orrefors glasbruk, dagsrundtur med lokalguide på Öland med bl.a. Solliden och lunch. Vid hemresan stannar vi till i Oskarshamn med Döderhultarn och Sjöfartsmuséet



En resa i Värmland med aktuellt runt Arvika

7 juni. Pris 580:-

I priset ingår bussresa, fm.kaffe, lunch, entréer och em.kaffe. Vi besöker Rackstamuseét med kaffepaus, Brunskogs kyrka med sin altartavla av Ingemar Löf, besök på Hagegården, lunch. Besök på Klässbols väveri.

Konst och upplevelser i Holland

26 juni-1 juli. Pris 5.975:-

I priset ingår resa i helturistbuss, halvpension, övernattningar i dubbelrum på fyrstjärnigt hotell vid havet, upplever Haag och Amsterdam. kanaltur, entréer till Kröller-Müller museet, Rijksmuseum, Panorama Mesdag, van Gogh museet och Madurodam. (Vi sänder gärna fullständigt program till dem så önskar)

Sommaren kring Frykensjöarna

10 augusti. Pris kommer senare.

Med besök på Lars Lerins fantastiska akvarellutställning i Munkfors, ev. även besök hos Alma Lööf. Besök hos Bengt Bergs Heidruns förlag. Kaffepaus och lunch.



Är Du intresserad hör av Dig till resekommittén eller till expeditionen.

Den som har gjort en resa har alltid något att berätta.

Välkomna att resa med oss i Resekommittén:

Sickan Andersson tel. 140 03 • Ingmar Carlsson tel. 390 08 • SPF:s expedition tel. 302 40.

OBS! Till er som betalar till SPF:s expedition: Medtag jämna pengar.