



Månadsnytt

Årgång 22 - Nr 5 - September 2006

**Sveriges Pensionärsförbund - Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen**



En bild på Karlskogas nya begivenhet utomhusscenen vid Grönfeldtsgården när Sten Nilsson med Charleswood Swingers Inc & Stanley Granström repeterade inför premiärkvällens föreställning. Foto: Bengt Aldén.

- **I detta nummer medföljer som bilaga en enkätundersökning som styrelsen hoppas så många som möjligt besvarar.**
- **En rapport från KPR, Kommunala pensionärsrådet.**
- **Sixten Albertus artikel om Balanssvårigheter och Lennart Magnussons uppmaning till att motionspromenera.**
- **Reportage från vårutflykten till Ånnaboda, en kulturresa och paret Ulla och Jan-Erik Averås spännande resa till guldets huvudstad Kalgoorlie i Australien.**

Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt, torsdagen den 21 september.

Distribution, fredagen den 29 september.

Tisdagen den 5 september kl. 14.00

Vetgiriga veteraner. Missionskyrkans samlingshall. Arne Arvidsson: Historien kring civila tillverkningen i Björkborn. Medarr: Medborgarskolan. Kaffeservering. Gärna förhandsanmälan till exp. 302 40.

Torsdagen den 7 september kl. 14.00.

Kafferepet. Träffen.

Torsdagen den 21 september kl. 14.00

Kafferepet. Träffen.

Måndagen den 25 september kl. 14.00

Karlskogiana. Träffen.

Torsdagen den 28 september kl. 14.00

Månadsmöte. Missionskyrkans samlingshall. Föreningsinfo. Dr. Janos Kolb tar oss med på en kulturell odysse med medicinska inslag. Kaffeservering o lotterier. Förhandsanmälan till tel. 302 40 eller 302 88.

Tisdagen den 3 oktober kl. 14.00

Vetgiriga veteraner. Ulla o Jan-Erik Averås berättar och visar bilder från sin resa i Vietnam och Cambodja. Medarr: Medborgarskolan. Kaffeservering. Gärna förhandsanmälan till exp. tel. 302 40.

Torsdagen den 5 oktober kl. 14.00

Kafferepet. Träffen.

Fredagen den 6 oktober kl. 13.30

Club Nickkällan. Underhållning: Gladiatonerna med sång, dragspel, munspel och gitarr.

Måndagen den 9 oktober kl. 14.00

Karlskogiana. Träffen.

Lördagen den 14 oktober kl. 17.00-21.30

Solbringens Dansafton i Älgjaktstider till Rune

Lundells trio. Kallskuret med exotiska frukter.

Pris 140:-. Förhandsanmälan till exp. 302 40.

Torsdagen den 19 oktober kl. 14.00

Kafferepet. Träffen.

Måndagen den 23 oktober kl. 14.00.

Karlskogiana. Träffen.

Torsdagen den 26 oktober kl. 14.00

Månadsmöte. Missionskyrkans samlingshall.

Föreningsinfo. Doktor Ingvar Lidén: Närvården idag och i framtiden. Kaffeservering o lotterier. Förhandsanmälan till tel. 302 40 eller 302 88.

Torsdagen den 30 november kl. 14.00

Månadsmöte. Missionskyrkans samlingshall.

Föreningsinfo. Sophie Rönnklint och Margareta Zetterquist sjunger och musicerar. Kaffeservering o lotterier. Förhandsanmälan till tel. 302 40 eller 302 88.

Torsdagen den 14 december kl. 14.00.

Månadsmöte. Missionskyrkan. Sedvanligt

Luciafirande. Kaffeservering o lotterier.

Förhandsanmälan till tel. 302 40 eller 302 88.

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Ahlin Edit, Carls Åbyvägen 14
Andersson Göran, Passvägen 6
Berger Anne-Marie, Husarvägen 26
Berger Ola, Husarvägen 26
Edling Sonja, Solängen 9
Eriksson Inger, Vassviksvägen 6
Eriksson Ingrid, Centralparken 6
Greek Berit, Svedjevägen 10
Jacobsson Marianne, Halmvägen 21
Johansson Christa, Klarbärsvägen 39
Lagerö Margareta, Björnbärsvägen 33
Magnusson Birgitta, Grenadjärvägen 23A
Rättelse av ny medlem i nummer 4 ska vara Bo Bergström och inget annat.

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

Kansli och expedition: **Solbringens, Loviselundsv. 73, 691 83 Kga.** Tel 302 40. Öppen vardagar kl. 10-12.

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

Föreningens sekreterare: **Birgitta Hede**, tel 536 02. E-post: hedema@telia.com

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



Nu ska det bli roligt att träffas igen!

Ja, så har då "Sommarlovet" avverkats. Det man kanske kommer ihåg mest är väl de enormt varma perioderna med rekordvärme.



Det har hänt mycket under de här månaderna. För min del så firade vi Midsommar uppe i Rättvik. Där var jag "utklädd" i en Rättviksdräkt som min farfar köpt på auktion en gång i tiden. Jag var också med och reste midsommarstången vid Getbacken i Gärdebyn med ett 10-tal spelemän och flera hundra åskådare.

En båtresa till Lettland och Riga hann vi också med. Det är intressant att se hur länderna på andra sida Östersjön nu byggts upp och utvecklats.

När jag under resan roade mig med att räkna samman de olika länderna som vi besökt under vår gemensamma tid, snart 50 år, så kom jag fram till 23 länder! Jag håller nu på och skriver en liten dokumentation över de här resorna.

Vi hade det första styrelsemötet efter uppehållet den 22 augusti, då vi planerade en del av höstens aktiviteter. Problemet med SPF-Träffens ledning efter paret Sjöberg, har vi inte lyckats lösa ännu, varför det blir en av våra tunga uppgifter inför hösten. Funktionärsträffen på Labbsand den 31 augusti kom också upp på agendan.

En arbetsgrupp har tagit underlag för en ENKÄT, där vi vill få fram idéer om, hur vi skall få flera besökare till våra möten och då i synnerhet Månadsmötena.

Vi har också granskat vår ekonomi, vilket har resulterat i vi gör en liten höjning av "fikapriserna" vid våra möten. Efter önskemål kommer vi senare i Månadsnytt även rapportera avlidna medlemmar. Avslutningsvis vill jag hälsa alla SPF:are hjärtligt välkomna åter till alla våra olika verksamheter och aktiviteter.

*Anders Jones
ordförande*

Enkätundersökningen en angelägen medlemsfråga

I det här numret av Månadsnytt medföljer underlag till den enkätundersökning om möteslokaler och programinnehåll som medlemmar efterlyste vid det senaste årsmötet.

Svaren kan skickas eller lämnas till expeditionen. Vill ni underteckna med namn, gör det, men det är inget villkor. Är ni två personer i familjen svara gärna båda. Tack på förhand.

Kluriga gåtor lockar allt fler

Förra numrets "Kluriga gåtor" där det gällde att lista ut vilka svenska städer som åsyftades med en fri engelsk översättning lockade glädjande nog många läsare att sända in sina lösningar.

Här kommer en repetition av frågorna och även svaren: The shop = Boden, A lot of people = Skara, Moth.maid = Malmö, Hug-stream = Kramfors, Stays a long time = Borlänge, Current city = Strömstad, A duck sneezed here = Härnösand, River goal = Åmål, Knows how to come here = Vetlanda, Oh yes! = Hjo, Castle of friends = Vänersborg, There is no mountain longer = Varberg, How the cheese was made = Ystad, Beautiful city = Fagersta, Speak against = Motala.

Några hade svarat Nyköping på Current city.

Först rätt öppnade svar hade insänts av Anna-Lisa Helgesson som kan avhämta 1 kilo kaffe på expeditionen.

Nya kluriga gåtor

Nu har Birgitta Hede satt ihop 14 nya gåtor där svaren ska bli namn på fåglar. (Stavningen stämmer som vanligt inte alltid). Sänd svaren till vår expedition med namn och adress och märk kuvertet med "Gåtan". Lycka till. Först rätt öppnade svar belönas med 1 kg kaffe. Svaren kommer i nästa nummer.

1. Fett nötkreatur. 2. Jurist. 3. Tänker kanske kleptomanen. 4. Die eller das på tyska. 5. Feg moderat. 6. Socialistisk dörrstängning. 7. Glass-strut. 8. Kan man i klistret. 9. Förr på spisen. 10. Måste man ibland hålla sin. 11. Mamma i Falun. 12. Eldig boxare. 13. Morgontidig lagårdspiga. 14. Är både å och ä.

Rapport från KPR

Kommunala pensionärsrådet

Vid KPR:s senaste möte i slutet av maj presenterade områdeschefen för äldreomsorgen, Lisa Kihl, den verksamhetsuppföljning, som gjorts gällande tiden januari – april 2006. I den kan man bl a läsa:

- Verksamheten har anpassats till de ekonomiska resurser som socialnämnden tilldelats vilket bl.a. medfört att Lötens vårdlag avskaffats
- Gårdsråd har hållits på fyra boenden bl.a. Solbringingen medan gårdsrådet på Nickkällan inte har fungerat p g a av ingen boende där vill engagera sig i arbetet
- Totalt finns det 40 s k plusjobb inom socialförvaltningen främst inom vård och omsorg
- Under hösten 2006 kommer en 40 veckors lång gymnasial omvårdnadsutbildning att starta för att höjas kompetensen från vårdbiträde till undersköterska
- Brukarundersökningar i samarbete med studenter vid Örebro universitet är gjorda på Solbringingen och har påbörjats på Nickkällan
- En konvertering av 20 sjukhemsplatser till gruppboende för personer med demenssjukdom pågår. Trots detta kommer det att finnas en kö på 15 – 20 personer till gruppboende.

Demensteamet

I höstas startade Demensteamet med arbetsterapeuten Anna- Karin Andersson och sjuksköterskan Mona Larsson. De berättade om sitt arbete i det projekt, som ska pågå till januari 2007 med syfte att se över demensvården i kommunen för att kunna hjälpa och stödja personer som fortfarande kan bo i eget boende och deras anhöriga. Ett bra samarbete med minnesmottagningen och vårdcentralerna har kommit till stånd. Demensteamet träffas på telefon 0586-61861 och en särskild broschyr om deras verksamhet finns bl.a. på vårdcentralerna och på lasarettet.

Fixarservice

Harald Enell och Jan-Åke Gustavsson, som sedan mitten av april arbetar inom Fixarservice presenterade sig och sitt arbete. Fixarservice är till för pensionärer och funktionshindrade för att utföra sådana arbetsuppgifter i hemmet, som kan vara riskfyllda och orsaka t ex fallolyckor. Sådana tjänster som finns att köpa på den öppna marknaden

utförs inte. Tjänsten är avgiftsfri men material ska tillhandahållas av den som ber om tjänsten. Harald och Jan-Åke arbetar i team, kan alltid legitimeras sig och den bil som de använder är märkt med ordet Fixarservice. Telefon till Fixarservice är 0704-162798 och en broschyr håller på att framställas. Både Fixarservice och Demensteamet vill gärna besöka oss som pensionärsorganisation och detta kan säkert vara ett bra inslag vid något Månadsmöte.

För övrig presenterades socialnämndens budgetförslag för 2007 där man ber om extra anslag till bl.a. boendestöd för psykiskt funktionshindrade men detta får vi återkomma till efter nästa möte i höst.

Ulla Averås
ledamot i KPR

Lediga platser!

Föreningen behöver fortfarande någon eller några som kan hjälpa till att sälja några annonser i kommande nummer av Månadsnytt. Detta är inte speciellt svårt eller märkligt det gäller bara att ha lite kontakt med några företag.

Vi behöver också några medlemmar som kan hjälpa till med programmen på Träffen ett antal lördagar under hösten.

För mer information kontakta gärna ordföranden Anders Jones eller någon annan i styrelsen.

Flitiga SPF-golfare



Många SPF:are har varit uppe tidigt för att spela vårsäsongens nio deltävlingar. Nu har höstens omgång startat och omfattar sammanlagt 8 deltävlingar med avslutning den 22 september med en s.k. scramble-tävling åtföljd av prisutdelning och lunch.

En kvintett bestående av Bengt Aldén, Inga Svensson Magne Gustafsson, Hilding Helgesson och Göran Malmberg toppade resultatlistan efter vårsäsongens omgång.

Dansare

Liksom förra året har sju tappra kvinnor tillsammans med sin ledare i Internationella folkdanser, Ingrid Bergström, deltagit i den internationella dansveckan i Åsa, söder om Kungsbacka.

I arla morgonstund den 1 juli lämnade två bilar Karlskoga med chaufförerna Maybrit Gaude och Marianne Schwartz. De övriga deltagarna var förutom Ingrid Bergström, Linnéa Gustafsson, Gunhild Mattsson, Birgitta Nykvist, Gördis Westdahl samt undertecknad. Vi hann fram i god tid till Löftadalens Folkhögskola, där väntade oss en härlig lunch i en ljus och luftig matsal med en vacker havsutsikt.

Tillsamman med instruktörerna Lis och Kurt



Hallberg från Malmö skulle vi dansa tillsammans med andra seniordansare från olika delar av landet. Föga anade vi då att "tidernas värmebölja" låg framför oss. Av 42 deltagare var 14 stycken över 80 år! Vi fick själva bedöma den egna "orken" men ingen av oss kunde sitta still när musiken spelade upp och vi dansade cirka fem timmar per dag, svetten rann, vi drack, åt frukt, dansade igen.

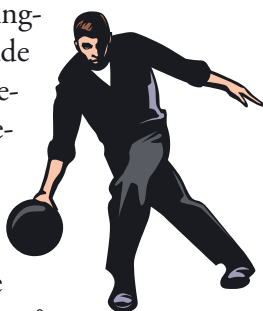
På programmet stod också en utflykt till bl.a. Älvängens Repslagerimuseum där näsborrarna nästan blev genomsyrade av tjärdoft. På återvägen fick vi en god stund för oss själva för att mingla omkring i Slottsskogen i Göteborg. Där dröjde det inte länge förrän man tog sikte på första lediga skuggiga bänk med en inköpt glasspinne i handen.

Väl tillbaka fortsatte dansövningarna men allting har ett slut, så även denna dansvecka. Vi blev också en erfarenhet rikare, nämligen att ha dansat i 30 graders värme och badat i 26 gradigt havsvatten. Tack vare att vår ledare Ingrid Bergström håller oss i gång under vinterhalvåret har vi nog också en hyfsad kondition och det är härligt att få röra sig efter olika rytmer.

Text: Mary Hanslin

Duktiga bowlare

När pensionärerna i bowlingklubben PBK Strike avslutade förra höstens och vårens serietävlingar vann ett SPF-lag bestående av Lars-Gunnar Nilsson, Gunnar Eriksson och Folke Lund. I serien deltog 10 lag där alla mötte alla. I en speciell slutspelsomgång kom laget sedan på andra plats. Grattis!



Cirkelverksamheten

Under vårterminen pågick cirkelverksamhet inom Karlskogaiana, På äldre dagar, Körsång, Min musik, Internationell dans, Yoga, Kafferepet, Lapp-teknik och Vi sjunger tillsammans. Cirklarna genomfördes tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan. Ni kan räkna med att samma cirklar kommer att starta successivt under september månad. Anmälan kan ske till Vuxenskolan eller till SPF-expeditionen. Säkert har Ni vänner som redan deltar i någon cirkel och som kan informera dig om den kurs de deltar i. Att delta i en cirkel är också en trevlig form av social samvaro.

Om Ni har idéer eller önskemål om andra cirklar, prata med Vuxenskolan eller slå en signal till mig.

Arne Arvidsson, tel 511 84

Karlskoga lasarett inbjuder till föreläsningar i höst

Tisdagen den 26 september kl. 18.00-20.00

"Validation – Bemötande av demensjuka".

Föreläsare: Sjuksköterskan Maria Hedman, Sjukhemmet Karlskoga lasarett.

Onsdagen den 11 oktober kl. 18.00-20.00

"Mat för äldre". Föreläsare: Förvaltningschef

Ulrika Lundgren, Folkhälsa och Kostförvaltningen Karlskoga-Degerfors.

Onsdagen den 25 oktober kl. 18.00-20.00

"Läkemedel för äldre". Föreläsare: Överläkare Mikael Rizell, Geriatriska kliniken USÖ.

"Hur du själv och vi inom sjukvården kan förhindra fallolyckor". Föreläsare: Sjukgymnast Åsa Andersson, Geriatriska kliniken USÖ.

Onsdagen den 15 november kl. 18.00-20.00

"Närståendes situation och Anhörigstöd".

Föreläsare: Projektledare Jan Backlund inom Regionförbundet i Örebro län och ordförande

Britt-Marie Eklind, Anhörigrådet Degerfors.

Vårutflykten till Ånnaboda

Torsdagen den 11 maj var det åter dags för den numera traditionella vårutflykten till fritidsanläggningen Ånnaboda. I år hade närmare 100 medlemmar hörsammat inbjudan. Två av Jacobssons bussar transporterade deltagarna via avfarten vid Lanna upp till den vackert belägna fritidsanläggningen. Där välkomnade Inge Liljegren deltagarna och man fick en snabb information om dagens program.

Som vanligt fanns tre olika tipspromenadslingor utlagda. Två av dem var av det lite kortare slaget medan den tredje var för de något spänstigare och var på cirka 5 kilometers längd. Merparten av deltagarna visade sig tillhöra den spänstigare skaran och knallade hurtigt iväg med sina respektive tipslappar.



Här är det funderingar kring frågorna vid en kontroll.

Undertecknad som för dagen ville ta det lugnt och njuta av naturen och fågelsången valde den medellånga slingan. I trevligt sällskap gick jag sedan runt och försökte efter egen förmåga besvara de ibland något kluriga frågorna. Exempel vilka företag och föreningar ingår i ICA? Konsum är ju inte det företag man först tänker på men det visade sig vara rätt.

Efter återsamling av alla deltagarna var det dags att inta en välsmakande lunch. I samband med kaffet presenterade sedan Inge Liljegren resulta-



Inge Liljegren informerade om dagens övningar.

ten och pristagarna från de olika promenaderna.

Alla 12 rätt hade följande medlemmar:

Långa banan: Margareta Eriksson och Tage Mäkitalo.

Mellanbanan: Stig Jonsson och Karl-Aage Hansen.

Korta banan: Ingrid Eriksson, Maj-Britt Ohlsson, Ingrid Svensson och Alvar Lindqvist.

Vid 14.30-tiden var det dags för hemfärd och då åkte vi vägen via Vintrosa och på en del platser utefter den vägen kunde man se det pågående arbetet med den nya vägsträckningen av E18 mellan Örebro och Lekhyttan.

Text o foto: Bengt Aldén



Fyra pigga damer efter väl förrättat värv på långa banan.

En kulturreesa

Lördagen den 13 maj startade en bussresa med morgonpigga SPF:are och Humanister. Den första anhalten blev Värmlands Säby Herrgård. Herrgården ligger 3 mil söder om Kristinehamn och en lång vacker allé leder in från riksväg 64.

Sällskapet hälsades välkomna av ägaren baron Henric Falkenberg. Efter en kort presentation av herrgården och dess historia delades deltagarna upp i två grupper där den ena gruppen fick börja med att bli bjudna på kaffe och hembakat bröd medan den andra gruppen blev guidade runt av Henric Falkenberg i själva herrgårdsbyggnaden.

Den nuvarande herrgården med sina två flyglar är ända från 1771 och är uppförd i sten, något som i Värmland då ansågs vara ett lite ovanligt byggnadssätt. Kvar av dåtidens finesser är bl.a. ett stort herrgårdskök i källaren. Salongerna pryds av vackra kakelugnar och målade tapeter från 1700-talet med kinesiska motiv. En stor porträttsamling ingår också.

Med sina 450 har öppen jord och 800 har skog är Säby ett av Värmlands större egendomar i privat ägo. Värmlands Säby är väl värt ett besök och man arrangerar dagligen under sommaren visningar under eftermiddagarna.

Efter en färd till Gullspång där en välsmakande lunch intogs med lax på menyn var det dags att bese Frans G. Bengtssons bibliotekssamlingar och där fick vi också en intressant föreläsning av in-



Värmlands Säby herrgård med anor från 1771.

tendenten Sune Jakobsson om Frans G. Bengtssons liv och författarskap.

Bussfärden fortsatte sedan till Ribbingsfors Herrgård som var Frans G. Bengtssons hem från 1939 fram till hans död 1954. Ett par av Bengtssons episka storverk var Karl XII:s levnad som prisats för att vara ett av vårt lands yppersta historiska biografier. Vikingaromanen Röde Orm blev dock hans mest berömda och folkära arbete.

Avslutningsvis gick bussfärden längs vinglande småvägar till Södra Rådas gamla kyrkplats.

Träkyrkan i Södra Råda som byggdes redan på 1300-talet var en av de få bevarade medeltida träkyrkorna i Sverige. Unika var också de helt intakta medeltida väggmålningarna. Men en höstkval 2001 satte en galning eld på kyrkan som tyvärr brann ned helt och hållet.

Riksantikvarieämbetet har sedan dess lett arbete med arkeologiska utgrävningar. De har lett till att man kunnat konstatera att på kyrkans plats har funnits en ännu äldre liten kyrka samt ett antal gravar.

Nu planeras arbetet med att på samma plats bygga en ny kyrka efter gamla ritningar och foton. Målsättningen är att den ska vara klar om några år.

Efter att vi fick ta del av ett intressant bildspel och tittat på det som nu återstår av kyrkoruinen och utgrävningarna var det dags för hemfärd efter en intressant dag med både kultur och historia.



Endast brandrester återstår av kyrkoruinen.

Text o foto: **Bengt Aldén**

Kalgoorlie – en guldets huvudstad

En tidig februarimorgon 2006 lämnade vi staden Perth i Western Australia för att med bil färdas de 60 milen på Eastern Highway till guldstaden Kalgoorlie. Vi kom att köra på en nästan spikrak belagd väg där den mesta trafiken bestod av sk roadtrains och hela tiden följde vi den pipeline, som för vatten från Mount Helen hela vägen till Kalgoorlie.

Guldfebern startade i Australien då man 1851 upptäckte guld i Bathurst, New South Wales, och folk blev som tokiga. De lämnade allt vad de hade för att ge sig iväg till guldfälten och snabbt bli rika.



Staty över Paddy Hannan, som av en slump upptäckte guld i Kalgoorlie 1893.

Senare samma år upptäcktes guld i Ballarat, Victoria, och 1893 fann irländaren Paddy Hannan guldfyndigheterna i Kalgoorlie, Western Australia.

Hannan var på väg till andra guldfält då en av hästarna tappade en sko och skrapade med hoven i marken. På fem dagar hittade han fem kilo guld och ryktet spred sig så inom tre dagar hade ca 700 personer anlänt till platsen.

Det visade sig att guldfyndigheterna var rika och gruva efter gruva öppnades. Några kilometer väster om Kalgoorlie växte tvillingstaden Boulder upp och spårvagnar förband de båda städerna. Sträckan fick namnet The Golden Mile. Kalgoorlie blev snabbt en välmående stad och stora offentliga byggnader, hotell, postkontor och banker byggdes och man räknar med att före första världskriget bodde cirka 100 tusen personer i området. Idag är invånarantalet cirka 30 tusen.

Hårt liv på guldfälten

Livet på guldfälten var mycket hårt. Kalgoorlie ligger mitt i en öken och grundvattnet är nio gånger saltare än havsvattnet. Försök att destillera det misslyckades och för att kunna försörja den växande befolkningen med vatten och andra förnödenheter använde man sig av hästar och kameler, som fraktade detta de ca 19 milen från staden Southern Cross. Man påstår idag att huvudgatan



Guldgrävarens primitiva förhållanden. De bodde mestadels i tält eller plåtskjul, som de snabbt kunde flytta med sig.

Hannan Street är så bred som den är därför att kamelerna behövde utrymmet för att kunna vända eftersom de inte kan gå baklänges. Detta blev emellertid ohållbart i längden. Driften på guldfälten var i fara, människor dog av sjukdomar som frodades på grund av den dåliga hygien och de enkla bostäderna. Man livnärde sig på te, konserver och glödgräddat bröd och när en tyfoidepedemi bröt ut och dödade hundratals människor blev kravet att myndigheterna skulle lösa vattenfrågan allt starkare.

1898 påbörjades byggandet av den pipeline, som vi följt under vår färd till Kalgoorlie. Problemet att föra vattnet från Mount Helen till guldfälten var inte bara avståndet utan också nivåskillnaden på 400 meter. För att lösa det problemet pumpades vattnet upp i inalles åtta dammar under sin färd. Idag är det inte bara Kalgoorlie som får vatten utan längs hela de nära 60 milen har många samhällen vuxit upp. Det tar två veckor för vatt-



På besök i guldgruva guidade av en erfaren gruvarbetare.



Hårt arbete med grävmaskiner och truckar i den öppna gruvan The Super Pit.

net att nå fram hela vägen och gruvdriften i Kalgoorlie kräver mycket vatten. Man räknar med att för varje gram producerat guld går det åt 150 liter vatten.

Gulddamm

Efter världskrigen blev det för dyrt att utvinna guld i Kalgoorlies gruvor och många slog igen. Staden började så sakta tyna bort men den blev aldrig någon spökstad utan stora och rika gruvbolag köpte upp alla mineraltillgångarna i området. Som exempel på detta kan nämnas Alan Bond som på 1980-talet köpte upp en massa små bolag för att skapa en stor och öppen gruva från vilken guld kunde utvinnas till lägre pris.

Det var mycket spännande att besöka denna The Super Pit, som är 3,8 km lång och 1,35 km bred och har ett djup på 500 meter. På detta väldiga område med grävmaskiner och truckar arbetar nu endast 550 personer mot tidigare över 8000. Idag letar man inte efter guldmalm utan efter gulddamm, som man samlar in från stora områden. Guldet extraheras ur sanden med hjälp av kemikalier och driften är starkt mekaniserad. Det är numera också lönsamt att tillvarata avfallet från tidigare gruvor eftersom utvinningsmetoderna är

effektivare. Kalgoorlie är idag den största guldproducenten i Australien.

En annan stor turistattraktion i Kalgoorlie är ett besök i Hannans North Tourist Mine, som stängdes 1968 då guldpriset sjönk kraftigt men öppnades för turister 1973. Vi guidades av erfarna gruvarbetare 1289 meter under jord och fick uppleva hur driften en gång gick till då man plockade upp guld för tusen miljoner dollars.

Strax utanför stan mitt ute i bushen hittade vi ett synnerligen enkelt plåtskjul där det olagliga spelet Two Up spelades av gruvarbetarna. Det spelas än i dag men numera lagligt och inne i stan med två mynt som ska vara pennies av den gamla typen. Mynten är kryssade med ett vitt streck på den ena sidan medan den andra är blank. En kastare kastar upp dem i luften och man slår vad om vilken sida som kommer upp. Stora summer stod på spel och det var iskalla nerver och tjocka plånböcker som gällde då men idag är skjulet övergivet och ingen tittar snett på dig om du bara satsar ett par dollars. Two Up är och har varit i mer än hundra år en del av livet i The Outback.

Text: Ulla Averås

Foto: Jan Averås

Balanssvårigheter

Att kunna hålla balansen är vitalt för oss. Vi är därför utrustade med fyra balanssinnen: balansorganet i örat, känselkroppar i muskulaturen framför allt i nacken, ögonen och huden.

Örats balansorgan får nog anses vara det viktigaste. Med sina tre hinnsäckor och två hinnsäckor, registreras varje vridning av huvudet, liksom varje acceleration eller inbromsning. Ett fel någonstans i innerörat ger s.k. rotatorisk yrsel – omvärlden rör sig eller snurrar, man mår illa och känner sig sjösjuk. Orsaken är att ett centralt balanscentrum, beläget i hjärnstammen, inte klarar av alla felaktiga impulser. Centrat blir då desorienterat och man tappar balansen. Kvarstår skadan länge, eller är man utsatt för sjösjuka, tar det normalt en vecka – tio dagar, innan centrala centra lärt sig att organisera de nya impulserna och man tillfrisknar.

Svår yrsel

Till innerörats sjukdomar räknas ”Menières sjukdom”, som beror på attackvis påkommande för högt vätsketryck i innerörat. Stress gör att anfällen kan komma tätare. Sjukdomen är helt ofarlig, men ger ofta svårartad yrsel med kräkningar under någon timmas tid, samt ett brummande biljud i det sjuka örat.

Vestibularisneuronit är en virussjukdom i innerörat, och ger svårartad yrsel under någon vecka. Ingen hörselpåverkan. Fullständigt tillfrisknande. Återkommer sällan.

Godartad lägeyrsel beror på ”skräp” i båggången i ett inneröra. När patienten lägger sig på sjuka sidan uppstår en kraftig yrsel under ca 15 sekunder. Yrseln beror på att ”skräpet” flyttar sig i båggången och skapar en falsk rörelsekänsla. Får man ofta besvär kan man med en enkel form av huvudvridning få ”skräpet” att tömma sig och patienten blir återställd.

Den enda på sikt farliga inneröresjukdomen är en godartad tumör, som vanligtvis är operabel. Den ger långsamt tilltagande ostadighetsbesvär, ensidig hörselnedsättning i diskanten och i senare stadium känselnedsättning i en kind.

Ostadighet

I all muskulatur, men framför allt i nackens muskulatur finns känselkroppar, som avger impulser så snart vi ändrar ställning. Det anses att dessa känselkroppar är nödvändiga för att vi skall kunna stå upp och hålla balansen.

Vid nackstelhet, värk i nacken o. dyl. ger känsel-

kropparna felaktiga impulser med balanssvårigheter och ostadighetskänsla som följd.

Ögonen har ingen specifik balansuppgift, men understödjer övriga balansorgan i vår kroppsorientering. Synnedsättning, som ensam komponent, ger sällan ostadighet.

Slutligen har vi känseln. Diabetikern, med känselnedsättning under fötterna, har ofta balanssvårigheter. Även övrig känsel har betydelse. En yr människa har lättare att orientera sig, om hon kan röra vid ett fast föremål.

När vi åldras försämras ofta det centralt koordinerande balanssystemet. Det klarar inte längre av att sammanställa alla impulser, som varje sekund strömmar in. Vi blir då ostadiga. Det finns en hjälp även mot det - träning. Liksom muskulaturen, måste också nervsystemet tränas. Sitter vi stilla länge försämras balansförmågan. Därför måste vi, även om det tar emot, försöka komma ur fåtölj och säng, gymnastisera lite, gunga i en gungstol, rensa i lådor, pyssla i hushållet då håller vi yrseln borta.

Sixten Albertus



*När du mist någon
som står dig nära*

Med personligt engagemang, präglat av omtanke och valfrihet, hjälper vi dig med allt som rör en stilfull och värdig begravning.

Värmlandsvägen 2, Karlskoga

Tel. 0586-534 10

Välkommen!

Vi gör gärna hembesök • Jour dygnet runt

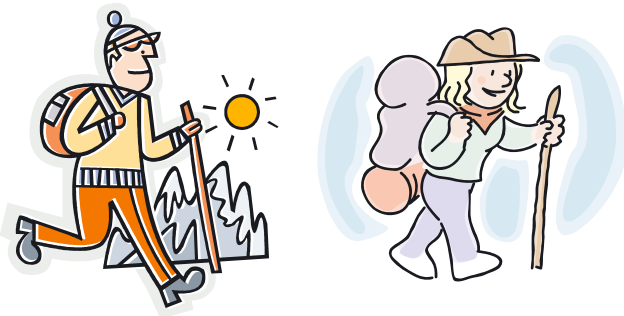
FONUS

www.fonus.se • 020-87 00 87

Friskvård

Motionspromenaderna fortsätter under hösten med start 15 september. Samling fredagar kl. 9.30 vid SPF-Träffen Hotellgatan 10.

Vakna gubbar! Många trevliga damer väntar på ert sällskap!



Vi går med eller utan stavar i ca 1 1/2 timme och får veta ganska mycket om människor och händelser kring de platser vi passerar genom många av deltagarna, som vuxit upp eller bott länge i Karlskoga.

Visste ni t ex att Bergsmansgatan hetat Adilsgatan efter gästgivaren Adil Ekblom eller att backen som svänger upp längs Filipstadsvägen benämns Bleckbergsbacken. Här låg den s. k. Bleckbergsstugan, med möjlig anknytning till en familj Bläckberg. Nu är den ersatt av stora hyreshus.

Vi har gått utefter Strandpromenaden, Björkbornsrundan, på Rävåskullen, i södra Bullerdalen och till Folkhögskolan.

Så här säger några av vandrarna om promenaderna:

- Nu blir det av att man kommer ut och rör sig.
- Tack vare fredagspromenaderna har vi upplevt våren på ett helt nytt sätt.
- Man känner sig piggare när man kommer hem efter promenaden.
- Det är roligt att ha sällskap när man är ute och går.
- Trädgårdar och balkonger i all ära, men att möta våren till 100 % under promenaderna är i särklass. Hoppas få möta hösten på samma sätt i all dess färgprakt.

Friskvårdsutbildningsdagen i Ånnaboda

Kjell Grane visade under Friskvårdsutbildningsdagen i Ånnaboda en mycket intressant mindmap över fysisk aktivitets betydelse för hälsan. Bl. a.

detta påverkas positivt av regelbunden rörelse enligt Grane:

Fyra hörnstenar för välbefinnande:

- Fysisk aktivitet
- Goda matvanor
- Social gemenskap
- Delaktighet

Följande friskvårdsaktiviteter finns i vår förening

Biljard: Bertil Svantesson, tel. 386 13

Bowling: Gunnar Nygren, tel. 373 64

Gymnastik: tel. 300 13

Golf: Hilding Helgesson, tel. 564 04

Motionspromenader: tel. 562 22

Tänk också på cirkelverksamheten! Friskvård är både fysisk och mental!

Att bli gammal är bättre än man tror, säger författaren Anders Ehnmark som fyllde 75 år den 2 juni. Det är faktiskt riktigt roligt. Man slutar oroa sig för saker och ting, för framtiden, för vad "de andra" tycker. Det kan man strunta i.

Lennart Magnusson
Friskvårdssamordnare



Gift? Skild? Sambo?

- Skapa trygghet för hela familjen!

Vi hjälper dig med rådgivning och upprättar handlingar inom bl. a.

- gåvobrev
- samboavtal
- deklarationer
- bodelningar
- testamenter
- äktenskapsförord

Välkommen till Värmlandsvägen 2 i Karlskoga!
Tel. 0586-545 72, 534 40

Familjens jurist

www.familjensjurist.se • 020-97 00 97



Välkommen!

Tag chansen att forma ditt framtida boende!

Välkomna att se vår visningslägenhet på
Värmlandsvägen 5 B, Karlskoga.
Kontakta oss i Bobutiken på telefon 0586 - 65710

Det bekväma boendet för Dig över 50



Hyresbostäder i Karlskoga AB

Besöksadress: Skrantafallet 9A

Telefon: 0586-657 00

Eller inte bort att vi har
öppet dörret runt på
www.hyresbostader-karlskoga.se

lxx

Smörgiffelns bakgrund i historien

Sammanställt av Bertil Edling

När du får denna tidning i din hand är vi inne i september månad. Bondepraktikan kallar den för höstmånad, vilket är ett passande namn eftersom dagarna blir allt kortare och sommarvärmen klingar av.

När septemberhösten står för dörren blir kafferep med småbröd för många av oss en viktig del i vår sociala samvaro. Seden är dock inte så gammal, även om vi hade s.k. kaffehus i Stockholm redan på 1700-talet, då kaffe

med bröd serverades efter franskt föredöme. Historieforskare menar att dessa hus t.o.m. spelade en viss roll för demokratins framväxt, eftersom de ofta blev mötesplats för politiska diskussioner. Men kafferepen kom också att tidvis betraktas som lyxkonsumtion och förbjudas.

Ett uppskattat bakverk i kafferepssammanhang är smörgiffeln. Dess "historia" är intressant och knuten till just september månad för 323 år sedan. Vid den tiden var det osmanska riket – gammalt namn på Turkiet – en stormakt som år 1683 vällde in i Österrike med en ofantlig här. Wien omringades snabbt. Under två svåra månader lyckades wienarna ensamma hålla stånd mot den väldiga övermakten. Inte mindre än sexton gånger försökte sultanens horder storma Wiens låga murar. Det kristna Europa upplevde angreppet med både oro och skräck. De kristna uppfattade nämligen osmanerna som vilda och grymma krigare och fanatiska anhängare av en orättfärdig religion. De beslöt att lägga sina egna konflikter åt sidan och gemensamt försöka stoppa turkarna. Följaktligen uppbyggde de undsättningsarméer som ilade österrikarna till hjälp. Den 12 september såg de belägrade på natten från Stefanstornet i Wien äntligen raketer stiga upp mot himmelen från en närbelägen höjd. Det var tecknet på att hjälpen hunnit fram. Turkarna besegrades och fred slöts senare i Karlowitz. Där förlorade det osmanska



I sin kamp mot lyx och överflöd (=kaffe!) infördes på 1700-talet kaffeförbud. Bilden visar ett dramatiskt slut på ett förbjudet kafferep: polisen överraskar de kaffedrickande damerna.

imperiet mer än en tredjedel av sina europeiska besittningar. Historieböckerna uttryckte det så här: "Turkiets hot mot det kristna Europas var för alltid brutet".

Vad har nu smörgiffeln med detta att göra? Jo, för att fira den lyckliga utgången av belägringen och segern över turkarna bakade stadens bagare ett bröd på smördeg, "kipfel" på svenska giffel i form av den turkiska halvmånen, alltså månskärnan i den turkiska flaggan. Den skulle påminna om wienarnas heroiska insatser under belägringen. En av dem som förälskade sig i giffeln var den österrikiska prinsessan Marie Antoinette. När hon sedan blev Frankrikes drottning gift med Ludvig XVI introducerade hon giffeln vid hovet i Versailles. Den halvmåneformade giffeln blev snart en mycket uppskattad godsak i hela landet men fransmännen döpte om den till croissants. Så började smörgiffelns "segertåg" i Europa. I vårt land blev den allmänt känd och uppskattad först i början av 1900-talet. Men receptet fanns med redan i Hagdahls berömda kokbok "Kokkonsten som vetenskap och konst". Dock används där de tyska namnen på giffel, nämligen Kipfel eller Hörnchen. Hagdahls recept liksom det franska originalreceptet, Croissants de Boulanger, "Bagarens giffel" hittar du i Dick Harrisons bok om kakornas historia, "Historiebok för kakälskare". Den går även att låna på biblioteket.

Om sommaren som gick med TV:s alla sportexperter

Hej alla glada, solbruna SPF:are! Väl mött igen efter denna otroliga sommar – som äldre kan jag inte riktigt njuta av dagstemperaturer bortåt 30 grader, men det löser jag genom att på sydländskt vis ta en siesta mitt på dagen och istället njuta av de fantastiska, ljumma kvällar vi haft.

Under årens lopp har jag haft en säregen förmåga att uppskjuta till en fjärran belägen morgondag de manus, som vår eminente redaktör Bengt Aldén, avkräver mig till ett visst datum varje månad.

Till den ändan bestämde jag mig redan i början på maj att vara ute i god tid inför höstens första utgåva av Månadsnytt. Sålunda påbörjade jag redan tre månader i förväg detta lilla kåseri, det kallar jag en förnämlig framförhållning!

Just detta (framförhållning) hade f.ö. de s.k. expertpaneler, som fyllde diverse TV-soffor i flera kanaler redan i maj månad. Det var män med insikter, som analyserade våra utsikter inför den allt annat överskuggande världshändelsen 2006 – VM i FOTBOLL!

Nu (21 juni) har ju eländet brutit ut och jag ”sappar” som en galning mellan kanalerna, när kvällen kommer i hopp om att kanske hitta någon trevlig kvällsunderhållning. Icke så – här skall det vara fotboll och inget annat - BASTA!

En timma (minst) före match startar dom (experterna) – dagens form hos spelarna redovisas, laguppställningar skall presenteras och eventuellt kritiserar o.s.v. När sén den eländans matchen är slut följer minst två timmars eftersnack. Vi måste ju prompt få veta hur man ser på t.ex. det faktum att domaren blåste för hörna i 2:a halvlekens 14:e minut i matchen mellan Sierra Leone och Honduras, där det rätteligen borde varit frispark!

Stor sak – men igår spelade Sverige oavgjort (upp-gjort tror somliga) mot England, och lär nu befinna sig i något som kallas åttondelsfinal. Nu kallas hjärntrusten av matematiker in av både SVT och övriga TV-bolag, för nu skall här räknas. Kan Sverige nå nästa steg? Till detta krävs (enligt räknemässorna) att lag A i D-gruppen slår lag C, som i sin tur måste besegra lag B i A-gruppen o.s.v. i alla oändlighet! Men kära n’ån, måste alla dessa villkorsteser prompt redovisas i vår licensbetalda TV?

Juli: SVT har i alla fall försökt hålla en kanal fri från fotboll då och då, och där hade man ju hoppats på något lite underhållande och lättsmält i sommar-

värmen. Men av någon outgrundlig anledning har programmakarna bestämt att sommarens tema skall vara: Döden! För det mesta den onda, bråda!

T.o.m. månadens enda dokumentär som ju brukar vara trevligt att se handlade om livets slut. Vi fick följa arbetet på en begravningsbyrå i Oslo, som nu drevs av 4:e generationen i samma familj. Mycket detaljerat fick vi vara med om allt från dödsfallet till begravningen.

Det är naturligtvis nyttigt att påminnas om ”huru få våra dagar äro”, men inte vill jag behöva matas med det på TV, när sommaren utanför står grön och livsbejakande!

Augusti: Idrottsligt kan vi i dessa dagar glädja oss åt den fullständigt makalösa simhopperskan och Karlskogabon Anna Lindberg, som just kammat hem 2 guldmedaljer i Budapest. Jag hoppas att kommunen hittar på något trevligt sätt att hedra henne på vid hemkomsten.

Nu börjar livet komma tillbaka i normala gängor d.v.s. barn och barnbarn kommer hem efter sina semestrar och man slipper oroa sig över att ha dem ute på vägarna. Det här blev vad kultursnutarna skulle kalla ett retrospektivt kåseri (finns det sådana), men nästa gång lovar jag att försöka fånga upp mer aktuella ämnen.

Vi ses!

Ulla C

En del människor låter så duktiga och förståndiga när de talar, så det hörs lång väg att de inte är det.



Ur
Gunilla Dahlgrens
LILLA
FRUNTIMMERS
BOKEN

Pensionärsmotions- finaldag

Torsdag 7 september kl. 10-14 vid SM-stugan på Friluft- och kursgården i Ånnaboda inbjuder även i år Länskorpen länets pensionärsföreningar till en lagtävling i femkamp med fem deltagare i varje lag, gärna blandade lag med både manliga och kvinnliga deltagare.

Grenar: bollspark – 6 m 3 bollar/person, hästskokastning – 5 m 3 kast/person, bollkastning – 3 m 3 bollar/person, ärtpåskastning – 3 m 3 kast/person och lovsjöspel – rulla/kasta klot i liggande målpyramid, 6 m 3 klot/person.

Avgift: 175 kr per lag som betalas vid starten. En Tipspromenad arrangeras även för dem som vill.

Förtäring: kaffe och bulle vid starten och kall fruktsoppa med bulle under dagen. Men ta även gärna med en picknickkorg. Vill ni äta på serveringen är det bra om ni förbeställer per tel. 019-29 55 00.

Anmälan senast 5 sept. till 019-17 55 59 eller e-post: orebrolan@korpen.se eller genom att ringa 0586-562 22, så faxar jag in er anmälan.

Vid anmälan ska anges: föreningens namn, lagets namn, lagledare med namn, adress och telefon.

Även förra året deltog vår förening med flera lag men i år hoppas vi på en mer framskjuten placering. Kom gärna med för detta är ett gemytligt och trevligt arrangemang.

Lennart Magnusson

En tjänsteman blev vid sin pensionering hedrad med bland annat medalj och klocka. Händelsen uppmärksammades stort av pressen och de undrade:

– Vad har du egentligen gjort för att bli så hedrad och uppmärksammad?

– Ingenting, svarade mannen. Men jag har gjort det mycket länge . . .

En stadsbud i en svensk småstad beskylldes för att ha börjat dricka. Den som spred ryktet var en medelålders lärarinna, självutnämnd lagens väktare.

– Jag har med egna ögon sett hans kärra stå en hel eftermiddag utanför krogen, försäkrade hon.

Så småningom kom ryktet till mannens öron. Han sa ingenting, men en kväll placerade han sin kärra utanför lärarinnans hus och lät den stå där hela natten.

När polisen arresterade en man som prånglade ut piller som garanterade evig ungdom upptäckte man att han var återfallsförbrytare. Han arresterades för samma sak 1809 och 1904.



Konst runt Möckeln



Lördagen den 30 september och söndagen den 1 oktober öppnar åter konstnärer och konsthantverkare sina verkstäder och ateljéer för en konstrunda runt Möckeln.

– Förra årets konstrunda blev en succé och i år blir vi dubbelt så många. För den som vill veta mer finns broschyrer med kartor på Turistbyrån. I Konsthallen den 28-29 september och 1 oktober kl. 10-18 presenteras också alla deltagare i en utställning med vernissage, meddelar Antje Pfeffer.

*"Har man en gång
kommit till jorden*



*-ska man ju
stanna ett tag!"*

Knut 90

90

SPF:s resekommitté inbjuder till

Det våras för Hjalmar

14 oktober. Pris 735:-

Inkl. bussresa, entrébiljett till revyn, middag exkl. dryck men inkl kaffe.
Endast ett fåtal platser kvar.



Adventsresa

3 december. Pris 490:-

Adventsgudsstjänst i Grythyttans kyrka.
Julmarknad i Grythyttan. Julbord på Hällefors Herrgård.
Inkl. bussresa f.m. kaffe. Stort julbord inkl. lättöl eller läsk.



Flera resor planeras för våren 2007

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.

Mötesförsäkring för SPF

Mötesförsäkringen är en olycksfallsförsäkring, den gäller utan särskild ansökan och omfattar medlem i SPF.

Försäkringen gäller

- under möte eller annat arrangemang anordnat av SPF,
- under resa till och från sådant möte/arrangemang och
- under oavlönad hjälp till annan SPF-medlem, s.k. väntjänst, förmedlad genom SPF.

Den som ansluts till försäkringen ska bo och ha sin hemvist i Sverige och vara inskriven i svensk försäkringskassa.

Försäkringen upphör att gälla när försäkringstagaren inte längre är medlem i SPF.

En olycksfallsskada är den kroppsskada som försäkringstagaren ofrivilligt drabbas av genom en plötslig yttre händelse, ett utifrån kommande våld mot kroppen - olycksfall.

Omfattning

- Läkekostnader
- Tandskadekostnader
- Resekostnader
- Merkostnader högst 0,5 prisbasbelopp
- Rehabiliteringskostnader högst 2,0 prisbasbelopp
- Invaliditet högst 1,5 prisbasbelopp
- Dödsfall på grund av olycksfallsskada 0,2 prisbasbelopp.

Försäkringsgivare är Försäkringsaktiebolaget Skandia (publ).

Om medlem har en egen olycksfallsförsäkring t.ex. SPF:s medlemsförsäkring skall ersättning i första hand lämnas från denna.

Vad bör man tänka på när olyckan har inträffat? Maila eller ring till förbundet, mailadressen är info@spfpension.se, telefonnummer 08-692 32 70.