



Månadsnytt

Årgång 23 - Nr 2 - Februari 2007

**Sveriges Pensionärsförbund - Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen**

Välbesökt årsmöte i Nya Folkets Hus



Foto: Stig Adolfsson, KT

**Årsmötet den 1 februari var som synes välbesökt.
Ca 225 medlemmar hade bänkat sig i stora salongen på Nya Folkets Hus.**

Läs mer på sidorna 4 – 6.

Allan Hede, ny ordförande.

Läs mer på sidorna 3 och 7.

Gatuchefen Stig Rengman berättade om utbyggnaden av E 18.

Läs mer på sidorna 8 och 9.

Knutsfesten samlade 70 deltagare.

Bilder på sidan 10.

Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt, torsdagen den 22 mars.

Distribution, fredagen den 30 mars.

Lördagen den 24 februari kl. 10.00-12.30

Träffen. Folkmusik, kaffeservering.

Måndagen den 26 februari kl. 14.00

Karlskogiana. Träffen.

Onsdag den 28 februari kl. 18-20

Karlskoga lasarett, Föreläsningssalen. "Sömnen och hälsa". Överläkare Lena Leisner, USL.

Lördagen den 3 mars kl. 10.00-12.30

Träffen. Rune Hagenblad berättar om Röda Korsets verksamhet. Kaffeservering.

Tisdagen den 6 mars kl. 14.00

Vetgiriga veteraner. Missionskyrkans samlings-sal. Arne Norén: Värmland i dikt och ton. Kaffeservering. Förhandsanmälan till exp. senast måndag 5 mars 12.00. Medarr: Medborgarskolan.

Torsdagen den 8 mars kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Lördagen den 10 mars kl. 10.00-12.30

Träffen. Före kriminalkommissarie Matts Lundgren minns gamla rättsfall och lite annat. Kaffeservering.

Måndagen den 16 mars kl. 14.00

Karlskogiana. Träffen.

Lördagarna den 17 och 24 mars kl. 10.00-12.30

Träffen. Lars-Erik Hansson: Träkonstutställning. Kaffeservering. Den 24 februari serveras våfflor.

Torsdagen den 22 mars kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Måndagen den 26 mars kl. 14.00

Karlskogiana. Träffen

Torsdagen den 29 mars kl. 14.00

Månadsmöte. Program meddelas senare.

Lördagen den 31 mars kl. 10.00-12.30

Träffen. Ulla Olsson berättar om Majblomman 100 år. Kaffeservering.

Torsdagen den 5 april kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Lördagen den 14 april kl. 10.00-12.30

Träffen. Ulla Klint: Konstutställning. Kaffeservering.

Torsdagen den 19 april kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Lördagen den 21 april kl. 10.00-12.30

Träffen. Konstutställning: Lapplisorna, lapp-teknik. Kaffeservering.

Kulturaktiviteter i Lundhagskyrkan i Örebro.

9 mars. "Alla snygga heter Micke" musikalisk föreställning med Maria Johansson.

20 april. Ann-Britt Grünevald medverkar.

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Inger Adolfsson, Snöbärsvägen 1
Nils-Holger Adolfsson, Snöbärsvägen 1
Britta Bergsten, Hallänningsgatan 13 A
Gunnel Björk, Hultmansgatan 9 E
Britt Blom, Vetevägen 22
Rolf Blom, Vetevägen 22
Monica Gustavsson, Bregårdsgatan 18 A
Inez Henningsson, Tegvägen 57
Torsten Hjersing, Moränvägen 10
Bengt-Olof Holmström, Skrantabacken 16
Anita Sveder, Gustavsgatan 10
Monica Wallin, Murarvägen 4
Gittan Wernerheim, Stamparebacken 12 C

Fri transport

Till Vetgiriga Veteraner 6 mars kl. 14 (Värmland i dikt och ton) erbjuds intresserade medlemmar på Solbringen fri transport. Anmälan till SPF-exp. senast 5 mars kl. 12.

Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:
Kansli och expedition:

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

Jan-Erik Averås, tel 72 53 00, 070-328 11 77. E-post: m-nytt@karlskogabredband.se
Bengt Aldén, Jan-Erik Averås, Ulla Carlström, Birgitta Hede och Inge Liljegren.
Solbringen, Loviselundsv. 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.
E-post: 0586-30240@telia.com Öppen vardagar kl. 10-12.
Allan Hede, tel 536 02. E-post: hede.abma@telia.com
Ulla Averås, tel 72 53 00. E-post: ulla@averas.se
Gunnar Nordström, tel 546 79. E-post: gunnar.nordstrom@mailbox.swipnet.se
www.spf.karlskoga.just.nu
94 41 25-4
5715-5640
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden har ordet



Den 1 februari hade vår förening sitt årsmöte. Vad som tilldrog sig på detta möte och på det efterföljande konstituerande styrelsemötet behandlas på annan plats i tidningen. Det finns knappast något mer att tillägga. Jag kan bara konstatera att mötet var väl genomfört, att underhållningen var uppskattad och att kaffet var gott.

Att efterträda Anders som ordförande kommer inte att bli någon lätt uppgift. Anders har under sina tre år som ordförande varit mycket uppskattad och betytt mycket för föreningen. Mitt mål som ny ordförande måste vara att försöka upprätthålla den fina stämning som han skapat och verka för ett fortsatt stort och intressant programutbud. Viktigt är också att kvaliteten på vår förnämliga medlemstidning kan upprätthållas. Lyckligtvis har jag en mycket kompetent styrelse vid min sida och ett stort antal funktionärer som gör en beundransvärd insats i föreningen. Dock finns det många medlemmar som sällan eller aldrig deltar i några möten och aktiviteter. Som ny ordförande känns det angeläget att få veta orsaken till detta. Kanske medlemskapet endast syftar till att få ta del av SPF:s gynnsamma försäkringar och inget annat. I så fall krävs knappast några förändringar i programutbudet. Om det låga deltagandet däremot beror på missnöje med verksamheten, krävs förändringar. Inget har dock framkommit som tyder på detta.

Då det här numret av månadsnytt kommer ut är jag och Birgitta i Venezuela. Vid den tidpunkten har vi bl.a. sett världens högsta vattenfall, upplevt djungeln och Anderna men också besökt huvudstaden Caracas.

Efter hemkomst till Karlskoga ser jag fram emot att på Vetgiriga Veteraners marsmöte få lyssna på min gamla skol- och lekkamrat Arne Norén och hans program "Värmland i dikt och ton". Han har med detta program besökt flera pensionärsföreningar i Värmland och fått mycket fina omdömen.

Förhoppningsvis ska vi då också börja skönja slutet på denna märkliga vinter.

Allan Hede

ny ordförande i SPF, Karlskogaföreningen

CIRKEL 65+ Trafikkunskap för seniorförare



En studiecirkel/fortbildning för äldre bilförare kommer att genomföras med start onsdagen den 14 mars.

Cirkeln omfattar 6 gånger enligt följande:

Innehåll:

- Inledning, frågeställningar, problemområden mm.
- Körning på Landsväg/Motorväg/Motortrafikled.
- Körning i Stadstrafik/Uppträdande vid övergångsställen, cirkulationsplats, väjningsplikt, korsningar mm.
- Körning i Mörker, nedsatt sikt, vilt.
- Åldrandets påverkan, sjukdomar & läkemedel, synen.
- Trafikmiljööversyn
- Praktisk körning: uppträdande vid hinder mm.

Plats: Studieförbundet Vuxenskolan, Värmlandsvägen 2.

Tid: Onsdagarna 14/3, 21/3, 28/3, 11/4, 18/4 och 25/4 mellan klockan 14.00 – 17.00.
Den praktiska körningen enligt senare bestämmande.

Antal deltagare: max 12.

Anmälan sker till SPF:s expedition telefon 302 40. Ingen kursavgift.

Frågor till undertecknad: Telefon 692 92.

*Ert trafiksäkerhetsombud
Lennart Avesand*

Årsmötet 2007

ett möte som bjöd på både eftertanke, skratt och enighet

Drygt 225 medlemmar bevistade den 1 februari årsmötet i Nya Folkets Hus teatersalong. Efter att i flera år ha avhållit årsmötena i Missionskyrkans lokaler provade man i år att återvända till Folkets Hus. Ett test som tydligen utföll till belåtenhet. Något som också ordförande Anders Jones i sitt hälsningsanförande glädde sig åt. Han gjorde sedan en kort redovisning över såväl förbundets, distriktets som föreningens arbete.



Lars Wilsby och Birgitta Hede ledde årsmötesförhandlingarna.

Förbundets medlemsantal uppgår f.n. till ca 241.000 pensionärer därav bidrar vår förening med lite drygt 1400 medlemmar. En bra siffra i all synnerhet som kommunen inte längre växer befolkningsmässigt.

Sedan höll Monica Albertus en stämningsfull parentation över de 50 medlemmar som avlidit under 2006.

– Vid sådana här tillfällen tänker man gärna på att vi måste ta vara på tiden och varför vi så sällan tackar. Kanske vi borde passa på att tacka lite oftare, poängterade Monica Albertus.

Monica läste sen dikter ur Vägmarken av Dag Hammarsköld samt några tankvärda dikter av bl.a. Margareta Melin. Därefter läste Monica Albertus och Inge Liljegren upp namnen på de avlidna medlemmarna, varpå man unisont sjöng psalmen Härlig är jorden.



Skådespelaren Stig Torstensson glädde årsmötet med många festliga värmlandshistorier och tankvärda visor.

Stig Torstensson

Därefter var det dags för poeten, vissångaren och historieberättaren Stig Torstensson att ta plats på scenen. Även hans framträdande lockade stundtals till eftertanke när han läste och sjöng dikter och visor av Nils Ferlin, Dan Anderson, Gustav Fröding, Göran Thunström och poeten Gunnar Ene. Men det blev även tillfälle till många skratt och applåder när han drog sina oftast dråpliga historier på genuin värmländska.

Det fick senare Thua Eriksson att spontant uttrycka sitt tack för att Stig Torstensson engagerats.

Mötesförhandlingarna

Därefter var det dags för själva årsmötesförhandlingarna. Till mötesordförande valdes rutinerade Lars Wilsby och till mötessekreterare Birgitta Hede.

Punkterna på föredragningslistan avklarades förnämligt snabbt. Mötet godkände t.ex. den resultat- och balansräkning som presenterats i verksam-

hetsberättelsen. Styrelsen beviljades också full och tacksam ansvarsfrihet för det gångna årets fögderi. Glädjande var att kassören Gunnar Nordström kunde presentera ett litet överskott på verksamheten. Därmed behövde vi inte i år tära på gamla tillgångar. Av nuvarande medlemsavgift på 200 kronor går 110 till förbundet och 35 till distriktets verksamhet. Kvar till vår egen förening blir alltså bara 55 kronor.

Valberedningen och valen

När valberedningens ordförande Owe Jacobsson sedan presenterade kandidaterna till styrelse och alla övriga funktionärer gick mötet helt på deras förslag.

Efter avgående ordföranden Anders Jones som av sagt sig återval valdes så enhälligt Allan Hede till ordförande. Som återinsatt sekreterare efter Birgitta Hede valdes rutinerade Ulla Averås. Övriga styrelseledamöter blev Inga-Stina Ander, Britta Carlström, Lillebil Sucksdorff, Kajsa Werner, Inge Liljegren, Gunnar Nordström och Kjell Selander. Per Leksell och Arne Arvidsson hade av sagt sig återval.

Ny ersättare i styrelsen blev Anders Björndahl medan Lennart Avesand och Thua Eriksson kvarstår.

I och med att Bengt Aldén avgick som ansvarig utgivare av medlemstidningen Månadsnytt så ersattes han av Jan-Erik Averås. Ordinarie revisorer blev Björn Edman och Lennart Wäreby, suppleanter Arne Danielson och Valter Jern. Ordinarie



Nye ordföranden Allan Hede avtackade avgående ordföranden Anders Jones med en blomsterbukett.

ledamöter i Kommunens pensionärsråd (KPR) blev Inga-Stina Ander och Britt-Marie Danielsson och ersättare Gerd Sjölander och Anna-Greta Waller.

När det gällde föreningens alla övriga funktionärer gick också där mötet helt på valberedningens förslag. Namnen på alla dessa kommer att finnas med i den nya "Lathunden" som snart kommer att distribueras.

Under punkten Övriga frågor läste mötesordföranden upp den skrivelse Ingrid Jansson sändt årsmötet och där hon föreslog styrelsen att ta kon-



Anders Jones och Inge Liljegren delade ut hedersgåvor för fem års funktionärskap.



Delar av den nya styrelsen med ersättare. Från vänster: Inge Liljegren, Lillebil Sucksdorff, Kjell Selander, Thua Eriksson, Gunnar Nordström, Allan Hede, Inga-Stina Ander och Anders Björndahl. Saknas på bilden gör Ulla Averås, Kajsa Werner, Britta Carlström och Lennart Avesand.

takt med företrädare för ICA och Konsum för att utverka rabatter för pensionärer i likhet med vad som förekommer på en del andra orter. Styrelsen fick mötets uppdrag att kontakta den lokala dagligvaruhandeln i detta ärende.

Avslut och avtackningar

Därmed var det dags att avsluta själva årsmötet. I och med detta passade Anders Jones på att tacka Lars Wilsby och Birgitta Hede för det sätt de lett årsmötet. De fick också varsin blomsterbukett.

För fem års funktionärsarbete fick Astrid Andersson, Valborg Aronsson, Arne Danielson, Björn Edman, Marianne och Roland Ekelund, Raija Eriksson, Svea Hedström, Per Leksell, Gunn Nilsson, Lisbeth Palmér, Per Røjare, Inga Seveborg, Barbro Svensson och Gunnel Wilsby hedersgåvor.

Avtackade blev också ett antal funktionärer som i och med årsmötet lämnar sina uppdrag.

Slutligen var det den nya ordföranden Allan Hedes tur att avtacka Anders Jones för hans treåriga förnämliga arbete som styrelseordförande. Hede passade också på att tacka för mötets förtroende och redogjorde helt kort för sin målsättning för sitt uppdrag. Mera om detta finns att läsa i spalten "Ordföranden har ordet" i detta nummer av Månadsnytt.

Kaffetime

Efter själva mötet i Teatersalongen var det hög tid att förflytta sig ner till Källaren där uppdukade långbord väntade på kaffesugna medlemmar.

Text och foto: **Bengt Aldén**

SPF:are

Kom igång du också! Det är aldrig för sent. Välkommen till en av våra populära styrketränningsgrupper.

- Uppvärmning – lätt gympa ca 40 min
- Styrketräning med personligt program
- Bad ingår

Tisdagar

09.00 Fullt

10.00 Fullt

11.00 Platser kvar

Fredagar

09.00 Fullt

09.45 Fullt

10.45 Platser kvar

En gång i veckan, 14 ggr, 400 kr, två gånger i veckan, 28 ggr, 600 kr.

Start vecka 3, tisdag 16/1.

Anmälan och frågor: telefon 615 58.

Välkomna till Strandbadet - Träningspasset

Lennart Magnusson

Allan Hede, ny ordförande i föreningens 30-åriga historia och den 12:e i ordningen

När Allan Hede vid årsmötet den 1 februari valdes att efterträda Anders Jones som föreningens ordförande fick föreningen återigen en välmeriterad ordförande, och nu har vi t.o.m. fått en som kan titulera sig professor. Men det är något som denne något försynte och timide värmländske bondson knappast går omkring och skryter om.



Ett helikopterfoto av föräldrahemmet vid Oppsjön.
Foto: Allan Hede.

Han är född och uppvuxen på en vackert belägen bondgård intill Oppsjön i Brunskog utanför Arvika och fyller i år 70 år. Efter studentexamen i Arvika blev det fortsatta studier vid Uppsala Universitet med kemi som huvudinriktning och sedan materialteknik vid Kungliga Tekniska Högskolan (KTH). Efter avslutade studier och diverse olika anställningar i industrin blev han år 1982 chef för Bofors Materiallaboratorium och sedan VD för Celsius Materialteknik i Karlskoga. För sina kunskaper inom området konstruktionsmaterial har han även varit anlitad av både Linköpings och Örebro universitet som adjungerad professor. Sedan tio år driver han nu egen konsultverksamhet med huvudinriktning i materialteknik. Nu har han även engagerat sig i ett spännande utvecklingsprojekt gällande en ny typ av solceller, något som bör ligga i tiden med tanke på vårt behov av förnybara och miljövänliga energikällor.

För läsaren av Månadsnytt är knappast Allan



Paret Birgitta och Allan Hede. Foto: Bengt Aldén.

och hans fru Birgitta någon ny bekantskap i föreningen. Tillsammans med Per Leksell har han i några år ansvarat för Vetgiriga Veteraners programverksamhet och skrivit flera välformulerade referat från dessa i Månadsnytt. Från parets många resor i både Sydamerika och Egypten har han också bidragit med både artiklar och foton från dessa. Birgitta Hede å sin sida har under det gångna året varit föreningens sekreterare plus att hon bidrar med sina kluriga gåtor i tidningen. Nu kommer hon att medverka i Månadsnytt's redaktionskommitté.

Paret bor sedan flera år på Sunnavägen i Sandviken men "fritiden" tillbringas de ofta vid Allans föräldragård i Brunskog. Gården är numera uppdelad på två fastigheter varav Allan och Birgitta äger den ena och Allans bror den andra. Eftersom det finns en hel del skog och byggnader på fastigheten går det åt mycket tid att sköta den.

Allan är mycket intresserad av natur och naturvetenskap men även äldre historia. Som pensionär har han fått mer tid att ägna sig åt dessa områden och speciellt geologi. Bl.a. har han besökt och studerat de flesta meteoritnedslagsplatserna i Sverige. Besöket vid Siljansringen har han berättat om i oktobernumret av Månadsnytt 2006.

Sina närmaste avsikter med ordförandeskapet formulerar Allan under den egna spalten: Ordföranden har ordet.

Text: Bengt Aldén

Det framtida E18 och gatunätet i Karlskoga



Gatuchef Stig Rengman presenterar planerna för framtida E 18 genom Karlskoga.

Vid Vetgiriga Veteraners februarimöte berättade gatuchef Stig Rengman om Vägverkets och Karlskoga kommuns planer för framtida E 18 och intilliggande gatunät och grönområden i Karlskoga. Främst behandlades sträckan McDonalds – Stallet.

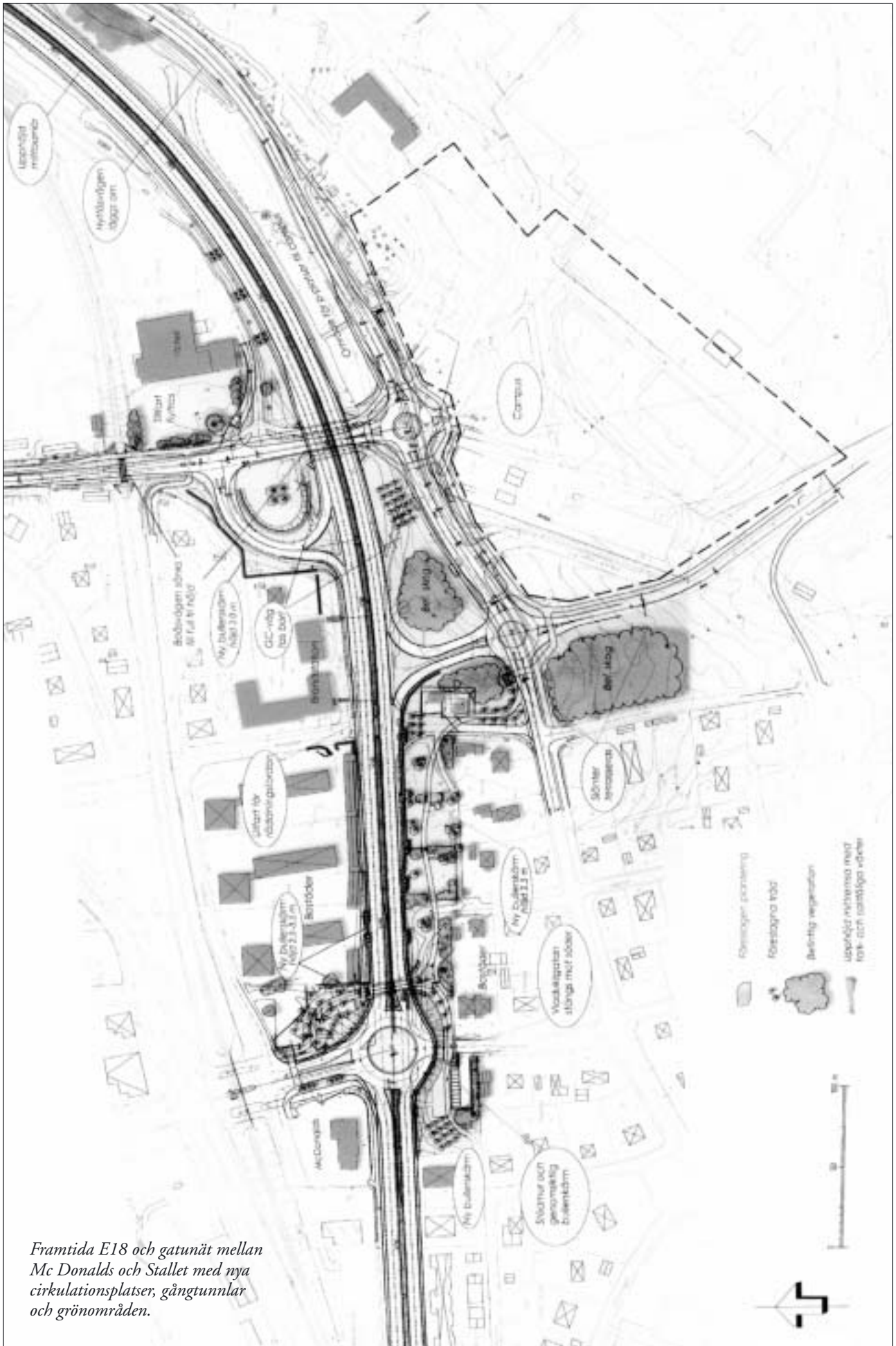
Tidigare planer att helt bygga om E 18 med en bro över Möckeln vid Knutsbol kommer enligt Stig Rengman sannolikt aldrig att förverkligas åtminstone inte under de närmaste 50 åren. De planer som nu finns för E 18 genom Karlskoga innebär oförändrad sträckning men en ombyggnad av flertalet korsningar för att uppnå ökad framkomlighet och trafiksäkerhet. Den del som först kommer att åtgärdas är E 18 mellan McDonalds och Stallet inklusive närmaste omgivning.

Bilden på nästa sida visar hur detta område kommer att se ut då allt är färdigt. Vad som inte framgår är bl.a. att den nya stora rondellen i korsningen E 18 / Viaduktgatan kommer att ligga på samma nivå som McDonaldsrestaurangen. Gatan under järnvägen kommer att sänkas för att öka via-

dukthöjden till 4,5 m, vilket kommer att göra det möjligt för dubbeldäckade turistbussar att åka upp till centrum denna väg. Gång- och cykelvägen strax öster om och parallellt med Viaduktgatan kommer att gå igenom "Metallhuset" som rivs och därefter söderut via en tunnel under E 18 ned till Grönfältssudden. Utefter gångvägen kommer det att planteras blommor, buskar och träd. Även rondell och mittrefug på E 18 kommer sommartid att prydas av vackra blommor. Söder om E 18 kommer kommunen att vidta flera åtgärder för att göra strandområdet mer attraktivt. Bl.a. kommer en gång- och cykelväg att anläggas mellan badhuset och Sandviksbadet med en bro över Timsälven. Av övriga åtgärder gällande E 18 närmaste åren kan nämnas delvis utfyllnad och planteringar i mitten av nuvarande Stora rondellen.

Stig fick efter avslutad presentation utöver applåder många frågor men också synpunkter och alternativa förslag på åtgärder. Per tackade på föreningens vägnar och överlämnade en tackgåva.

Text och foto: Allan Hede



*Framtida E18 och gatunät mellan
Mc Donalds och Stallet med nya
cirkulationsplatser, gångtunnlar
och grönområden.*

Tidigare SKF-chefen Mauritz Sahlin kommer till Vetgiriga Veteraner

Sammanställt av Per Leksell

Vetgiriga Veteraner gästas den 3 april av en av Sveriges mera framstående industriledare.

Mauritz Sahlin var under 80- och en bit in på 90-talet koncernchef för SKF och satt bl.a. i Investors styrelse.

Mauritz Sahlin är född och uppvuxen i Karlskoga. Han blev student här på 50-talet och gick sedan på KTH, varefter han var färdig för den stora världen 1960.

Det finns mycket Bofors i hans bakgrund. Pappa Mauritz var försäljare och for runt i världen. Morfar Nils Hessle var artilleridirektör.

Mauritz är mycket god vän med Lennart Johansson här i Karlskoga, som han passar på att hälsa på när han gästar oss. Vår f.d. brandchef Roland Eriksson tillhör den trojka som Mauritz nämner när han berättar om skoltiden i Karlskoga.

Några data ur karriären: Produktionsteknisk chef i Bulten Kanthal 1963, chef för Bultendivisionen 1969. 1972 började karriären inom SKF-koncernen med placering bl.a. i Tyskland. Återkom 1978 till Sverige för att bli chef för SKF Europa. I slutet av maj 1985 tillträdde han posten som koncernchef och verkställande direktör i SKF-koncernen fram till sin pensionering 1995.

Några företag som Mauritz är eller har varit styrelseledamot i är Scania, Investor, Sandvik och Chalmers AB.

Vi kan med tillförsikt se fram emot ett intressant möte.

Källor: *KT 16/5 1986, Chalmers magasin 2001.*

70 deltagare i Knutsfest på Solbringingen

Den 12 januari anordnades en Knutsfest som avslutning på Jul- och Nyårs-helgerna.

Solbringens kök hade sedvanligt tagit fram en utsökt måltid och samlingen inför kvällen inleddes med sköna toner av Rune Lundells Trio. Maten intogs under livligt samspråk och efter kaffet vidtog ett intensivt dansande under tre timmar av de 70 deltagarna. Rune Lundells Trio kunde verkligen med sitt melodival få den rätta igenkännande känslan hos alla deltagarna.

Text o foto: Inge Liljegren



Ättestupan hednatidens ”socialvård” som senare blev fattigstugor och ålderdomshem

Det är tur att man inte levde som åldring på hednatiden i Sverige. Då kunde det hända förskräckliga saker. När en åldring blev så orkeslös att han bara var de anhöriga till besvär, samlades släkten och förde gamlingen bort till branten av ättestupan. Med en lång stång, som var och en av släkten måste hålla i, stöttes den gamle utför stupet.

Det var inte mord, utan en rituell handling. Det var den tidens socialvård. Betydelsen av att alla i släkten skulle hjälpa till är uppenbar. Man ville fördela ansvaret. Ingen enskild ville ensam bära det. Byråkratin var född.

De gamla som kände sig tryckas av hög ålder kunde också själva störta sig utför ättestupan. Den egna ambitionen togs i bruk. Den som förpassades utför ättestupan blev utlovad Valhall, som annars var förbehållet de svärdsfallna.

Nedanför ättestupan, döberget, fanns ofta ett kärr, en sjö, som ibland hette Odensjö. Vattnet var reningsdammen. En ättestupa, ett Valhall, ett dösprång hade med Oden att göra. På grund av den pågående landhöjningen har många av dessa forntida vatten och sjöar torkat ut.

Ättestupan har inte bara varit en svensk tradition. Vissa raser löser ännu åldringsfrågan genom att avliva de gamla. De gör det av humanitet. Ibland sker det av ekonomisk nödvändighet.

Mot verkligheten bakom svensk ättestupstradition har anförts att ättestuporna inte förekommer i den allra äldsta litteraturen, inte ens i landskapslagarna. En så hednisk sed har kristna inte velat skryta över. Modern socialvård har funnit den brutal. Vanligt folk däremot har inte haft svårt att tro

på den. Tanken ter sig inte alls orimlig. Svaga löper alltid risk att bli dödade.

I svensk fattigvård har det förr varit ganska vanligt att orkeslösa åldringar själva hängt sig i sina sängar. Det var kanske heller inte så konstigt när man läser om hur den svenska ”åldringsvården” fungerade på 1800 och långt in på 1900-talet.

Interiörerna från 1800-talets fattighus var många gånger fruktansvärda och överträffade i inhumanitet ättestuporna. Fattigstugan i Julita t.ex. bestod endast av ett rum utan fönster där man hade trängt ihop sju fattighjon. Maten fick de hämta från herrgården och en del av dem kunde tigga sig fram.

I 1918 års fattigvårdslag ersattes benämningen fattigstuga med ålderdomshem. De byggdes ofta i närheten av kyrkan och kyrkogården för att de gamla skulle må gott av att i tid vänja sig vid förgängelsen. Flertalet ålderdomshem var också rejäla byggnader men att tala om vård av de gamla var en stor överdrift. Det var mer sällan det gick att skaffa ett eget rum åt en någorlunda frisk åldring på ett ålderdomshem.

Exempel var ett ålderdomshem som rymde 90 pensionärer, där 30 av dem var kroniskt sjuka. 22 var svårt sinnesjuka. Drygt 30 var åldringar som normalt hörde till ett ålderdomshem, men nära 60 hörde inte dit. På nedre våningen huserade kvinnorna, på andra våningen männen och på tredje de värst sinnesjuka.

Ålderdomshemmen blev en sorts avlastningsplats för folk som man annars inte visste var man skulle göra av. Det blev ofta hela skalan av olika individer och människoöden.

Personalstyrkan var som regel inte tillräcklig och sannolikt inte nog utbildade, och någon vård och sysselsättning i egentlig mening fanns inte utan för de intagna blev det mest en fråga om förvaring i väntan på döden.

Som väl är har synen på sjukvård, åldringar och åldringsvård radikalt förändrats och förbättrats i våra dagar. Men mycket mer kan säkert göras.

En stor del av materialet till den här artikeln har hämtats ur författaren Ivar-Lo Johanssons bok ”Ålderdomen” som gavs ut av KF:s bokförlag 1949. Ett skakande epos om svensk åldringsvård som är kompletterat med fotografen Sven Järlås dokumentära bilder från våra gamla ålderdomshem.

Bengt Aldén

Stavgång 1

Allt du behöver veta om den nya folkrörelsen.

Därför är stavgång bra träning

- En billig motionsform som passar alla.
- Träningen blir mer effektiv och allsidig eftersom du använder både över- och underkroppen.
- Jämfört med vanliga promenader ökar stavgång din energiförbrukning.
- Stavgång är skonsamt för rygg, höft och leder.
- Träningen är lämplig om du har lättare besvär med axlar och skuldror.
- En säker motionsform även vid halt underlag.

Så här får du rätt teknik:

Sträck på dig och promenera i rask takt med kroppen lätt framåtlutad och blicken riktad framåt, en fot ska hela tiden ha markkontakt. Armarna ska vara lätt böjda och pendla nära kroppen, händerna lätt öppna så att staven kan pendla i dem. Staven skall i hela rörelsen hållas diagonalt bakåt, stavens spets ska sättas i marken i höjd med främre fotens häl eller lite bakom. Den bakre foten gör ett kraftigt frånskjut samtidigt som staven pressas neråt och bakåt. Undvik att pendla med staven framför din främre fot eftersom det ökar risken för överbelastning i axlar och skuldror, utan att ge någon ökad träningseffekt.



Foto: Per Björn

Ställ in dina gångstavar rätt

För att du ska få ut mesta möjliga träning och för att du inte ska göra dig illa ska stavarna vara rätt inställda.

Staven ska vara inställd i rätt längd, multiplicera din kroppslängd med 0,7 för att få rätt längd på staven. Ställ dig på plan mark, håll staven i handtaget och låt den vila mot underlaget, staven är inställd rätt om din armbåge är vinklad i 90 grader. Är du vältränad kan staven vara något längre, har du ont i nacke och axlar ska den vara 5 centimeter kortare.

Det innebär ungefär:

- Är du mellan 153 cm och 160 cm ska staven vara 110 cm
- Är du mellan 160 cm och 165 cm ska staven vara 115 cm
- Är du mellan 165 cm och 175 cm ska staven vara 120 cm
- Är du mellan 175 cm och 180 cm ska staven vara 125 cm
- Är du mellan 180 cm och 190 cm ska staven vara 130 cm
- Är du längre än 195 cm ska staven vara minst 135 cm

Värm upp

Börja alltid med en uppvärmning av hela kroppen. Gå i lugnt tempo de 10 första minuterna.

Källa: Korpen.

Lennart Magnusson
Friskvårdssamordnare

**Välkommen
till oss!**

**Öppet alla dagar
till kl. 21.00**



KARLSKOGA & DEGERFORS

Den tjugonde mars år 1600 i svensk historia

Sammanställt av Bertil Edling

Den 20 mars år 1600 föll bödelsyxan på Stortorget i Linköping. Flera av rikets främsta män och välkända ätter såsom Banér, Bjelke och Sparre avrättades då på befallning av hertig Karl, sedermera Karl IX.

Men historien börjar egentligen redan under Johans III:s senare regeringstid. Sverige var som bekant protestantiskt vordet genom Gustav Vasa. Johan III ville emellertid återinföra en del katolska bruk. Det ledde till motstånd, särskilt hos prästerna. Johan satte hårt mot hårt. Hertig Karl, som energiskt motarbetade de katolska brukena, lät då motståndarna få en fristad i sina hertigdömen.

Motsättningarna eskalerade när Johans son, Sigismund, blev kung i landet (1593). Han var även regent i Polen och katolik och klaggjorde tydligt att han ville återinföra katolicismen i vårt land. Det väckte stark oro i landet och hertigen lyckades på ett möte i Uppsala få igenom beslutet att vi skulle stå fast vid den lutherska läran eller som mötet uttryckte det: *”Nu är Sverige blivit en man. Och alla hava vi en Herre och Gud.”*

Sigismund lovade visserligen att respektera mötets beslut, men det visade sig snart att detta löfte var av ringa värde. Katolska gudstjänster blev nämligen åter tillåtna i landet och katoliker insattes på viktiga riksbefattningar.

Från Polen försökte Sigismund sedan styra även Sverige och på olika sätt motarbeta hertig Karl. Denne sammankallade emellertid i kungens frånvaro flera riksdagar trots kungens förbud och han tillerkändes rätten att styra Sverige i Sigismunds frånvaro. Detta kunde ske tack vare stöd från främst bönderna som var hertigen varmt tillgivna. Han hade nämligen förmågan att liksom sin far Gustav Vasa få god kontakt med allmogen och leda den efter sina önskningsar.

Rådsherrarna hade däremot hamnat i knipa. De kände sig nämligen bundna av sin trohetsed till kung Sigismund och ville inte rätta sig efter hertig Karl. De menade att de inte kunde på samma gång tjäna två herrar av vilka *”den ene bjöd och den andre förbjöd”*. Karl försökte bryta deras motstånd med maktspråk. Ett känt uppträdde slutade med att han avfärdade dem med den kända repliken: *”Du vet aldrig vad du bjäbbar och de andre som med dig äro”*.

Många av rådsherrarna löste då situationen så att de flydde till kungen i Polen och det blev en öppen brytning mellan Karl och flera av rådsherrarna.

Sigismund försökte återta initiativet med vapenmakt. Sommaren 1598 kom han med en flotta och här till Sverige och intog Kalmar, men vid Stångebro (1598) segrade Karl över kungens trupper och Sigismund tvingades utlämna de svenska rådsherrar som flytt till honom.

Hertig Karl kunde sedan efter hand göra sig till herre i hela landet. Han höll blodiga och obarmhärtiga räfster med motståndarna. Den slutgiltiga uppgörelsen utspelades på Stortorget i Linköping den 20 mars 1600 då flera av rådsherrarna avrättades, bl.a. riksrådet Gustaf Banér.

Hans dotter Anna som då var 15 år gammal har senare berättat i ett brev till sin yngre syster om faderns avrättning. Det är en djupt gripande berättelse. *”De otrogna rådsherrarna”*, som hertig Karl uttryckte det, hölls strängt bevakade på slottet i Linköping. Varje morgon stod deras hustrur utanför slottsporten och bad bevekande att få träffa sina män. Förgäves liksom när hertig Karl med sitt följe red förbi kvinnorna och barnen som knäfallit i snön i förhoppning om att blidka hertigen. Han var orubblig. Anna berättar vidare om hur Gustav Banér skiljdes från sin hustru: *”han tog henne i famn och skedde det med så ynkliga ord och klagan som jag icke kan finna rätta ordaformen på, men alla de i rummet gräto, både vänner och fiender”*. Så fördes han till avrättningsplatsen på torget, föll på knä och band själv sitt armläge för ögonen. På frågan om han kände sig skyldig till dödsdomen svarade han högt *”Nej, nej i Jesu namn”*. De blev hans sista ord, ty samtidigt med dem föll bödelssvärdet. Efter honom avrättades sedan övriga ”otrogna rådsherrar”.

Våra äldre historieböcker resumerar: *”Under namnet Linköpings blodbad har denna skräckinjagande tilldragelse inskrivits i hävdeböckerna. Rådsherrarnas felsteg var att de var mer trogna mot sin konung än mot sitt fosterland, men Karl, skrupelfritt maktlysten, ansåg sig handla rätt. Han visade aldrig på något sätt att han ångrade sin ögräning”*.

Är du missnöjd? – ”sverka”!

I novembernumret av Månadsnytt raljerade jag lite om Christer Fuglesangs ständigt uppskjutna rymdfärd och hur Saddam Hussein avverkade domare och advokater på löpande band.

Jag förutspådde att det här säkert skulle fortsätta i åtskilliga år framåt. Nå, tji fick jag – båda fick sina resor – den ene nådde himmelska höjder – den andre for förmodligen i motsatt riktning! Så kan det gå.

För första gången på många år har jag faktiskt gått och längtat lite efter snö och vinter. En grön, blöt och blåsigt julhelg och dito nyår med spirande lökväxter utanför knuten fick mig att tro, att det nog är slut på vår gamla typ av vintrar. Men nu är den här och nog lättar humöret åtskilliga grader, när snön lyser upp vår tillvaro. Må den bara inte stanna alltför många månader – vi vill ju i alla fall få uppleva en riktig vår – den skönaste av årstider enligt min mening.

Nu till något helt annat: ett handlingskraftigt skyddsombud såg härom veckan till att Gustav Adolfsskolan i Landskrona stängdes, sedan några elever terroriserat sina kamrater och lärare på ett fullständigt otroligt sätt. Förutom att skicka iväg raketer i korridorerna och urinera i andra elevers kläder och skor har de skändat och kränkt främst flickor med tillmälen av råaste slag oftast på sitt eget språk. När rektorn bland andra åtgärder bestämde att eleverna hädanefter enbart får tala svenska i skolan vaknar den gudomliga svenska rättvisan! Nu funderar diverse jurister och ombudsmän på om inte detta är att betrakta som diskriminerande!

Man tror inte sina öron – hur skall de stackars lärarna överhuvudtaget kunna bedriva någon undervisning, när man inte ens får beivra övertramp av det här slaget?

Skolan skall ju vara en plats dit vi med förtroende skall våga skicka våra barn för att de skall lära för livet. Jag är fortfarande överlycklig för att jag en gång för många år sedan hoppade av en påbörjad lärarutbildning – jag skulle aldrig ha kunnat klara av en sådan verksamhet utan att risk för blodvite kunnat uppstå.

Nu våras det för oss pensionärer – snälla staten skall pytsa ut 1,4 miljarder kronor till många kom-

muner för att t.ex. höja kvaliteten på äldreården. Bl.a. skall vissa kultursatsningar ges större utrymme. Det blir spännande att se hur Karlskogas styrande kommer att agera. Det här får jag säkert anledning att återkomma till.

Som ni alla vet vid det här laget är jag väldigt intresserad (för att inte säga besatt) av allt som gäller språk och språkvård. Nu har ett nytt ord dykt upp igen: När vi t.ex. köpt en vara, som visar sig undermålig på ett eller annat sätt har vi tidigare reklamerat densamma, genom att i första hand gå till affären där vi köpte den, i andra hand till den s.k. Reklamerationsnämnden. Så icke mer – idag skall vi ”sverka” (därav rubriken på mitt kåseri). För ett antal år sen fick vi i TV ett program som heter PLUS med en viss Sverker Olofsson som programledare. Han tar emot massor av klagomål från lurade människor som vill ha upprättelse (och fixar det för det mesta). Alltså: *i fortsättningen reklamerar vi inte, vi sverkar.*

Vi lär så länge vi lever!

Ulla C

Jag blev så arg, så jag sa vad jag lyckte.
J och för sig sa jag det när jag lagt på luren.



Ur
Gunilla Dahlgrens
Ingen ålder för en
domkyrka

? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Den här gången ska svaren bli flicknamn. (Stavningen stämmer som vanligt inte alltid.)

1. Vet hon att fåren är före klippning
2. Kan hon säkert dessa uppgifter
3. Gjorde hon när den gamla kom bort?
4. Kan hon evig trohet?
5. Sa den förkylda norrländskan när hon fick hostmedicin.
6. Kan man henne som är duktig.
7. Kan hon om de sina.
8. Hon sjunger en kattsång i skogen
9. Hon är en moderat piffig tös.
10. Är hennes berättelser alltid.
11. Gör hon till Ceylon
12. Gör hon hopp åt människor.

Om Du vill tävla lämna svaren på SPF exp. senast den 9 mars. Först öppnade rätta eller flest antal rätta svar, får två Trisslotter (eller något annat spännande) i pris.

Svaren och vinnare kommer i nästa nummer.
Lycka till!

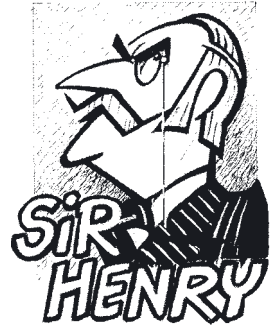
Svar på gåtorna från januarinumret

1. Går han på i skogen = Stig
2. Han är snäll och givmild = Vilgot
3. Lugn omröstning = Valfrid
4. Böjd åskgud = Viktor
5. När han har vunnit pengar tycker han att han = Erik
6. Han är en mjuk typ = Lennart
7. Säger kanske läraren när Pelle har gjort ett uselt prov = Kasper
8. Han har inte tjänat sina pengar på krig = Fredrik
9. Säger engelskläraren när Pelle svarar rätt = Jesper
10. Han tycker att om man knycker något ska man också lämna något = Tage
11. Samlar skatan på våren = Boris
12. Kan man få se vid vägarbete = Konrad
13. Där är hans arm fäst vid kroppen = Axel
14. Tänder han i granen = Julius
15. Där kan han ha båten = Kaj

Först öppnade lösning med flest rätta svar (=alla) var inlämnad av Bertil Skogquist, Åtorp, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF expedition.

Herr Jönsson har slagit sig lös en kväll. På småtimmarna försöker han ljudlöst smyga sig in i sovrummet. Då ser han att det rör sig i sängen.

– Jag hoppas du inte är arg för jag kommer hem så sent, älskling?
– Inte alls, herr Jönsson, svarade en damröst. Men hör för säkerhets skull efter med er fru. Hon bor en trappa upp . . .



– Mamma, idag berättade jag för fröken att jag inte har några syskon.
– Vad svarade hon om det då?
– Det vet jag inte riktigt. Hon sa bara ”gudske-
lov” . . .

Läraren:

– Hur många barn hade Jakob?
– Tolv.
– Rätt, vad hette de?
– Bröderna Jacobsson.

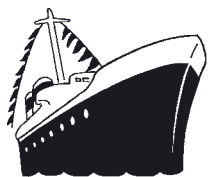


SPF:s resekommitté inbjuder till

Ålandskryss med m/s Cinderella

18-19 april. Pris 385:-

Bussresa, inkl. utsideshytt, smörgåsbord med öl/vin/läsk samt frukost.



SPA-resa till Estland

18-24 april, 7 dagar. Pris 3975:-

Inkl. bussresa, hyttplats i tvåbäddshytt, insides, smörgåsbord och frukostbuffé ombord, helpension på hotellet, medicinsk konsultation och behandling, pool, gym och bastu.

Skultuna mässingsbruk 400 år samt besök på Vallby friluftsmuseum i Västerås

3 maj. Pris 340:-

Inkl bussresa och f.m. kaffe, lunch, guidning samt tid att handla.

Vänortsbesök i Riihimäki, Finland

8-11 maj. Pris 1950:-

I priset ingår buss från Karlskoga, kryssning insides dubbelhytt med frukost tur och retur, en tvårättersmiddag exkl dryck, ett smörgåsbord inkl öl/vin/läsk, en natt i delat dubbelrum med frukost i Riihimäki. För enkelhytt och enkelrum tillkommer ????. Resan arrangeras av KPSO där kommunens alla pensionärsföreningar ingår. Anmälan är bindande och skall göras till Lola Seiver, tel. 150 42.

Resa till Landskrona, Ven, Hälsingborg och Helsingör

17-20 maj. Pris 3620:-

Vi bor tre nätter på Hotell Öresund i Landskrona. Middagarna äter vi på hotellet. Besök på Ven och Konstrundan, St. Ibbs g:a kyrka mm. Båtresa Hälsingborg – Helsingör och shopping i Danmark. Besök på Sofiero slott. Ev. stopp i Kullaberg med Höganäs på hemresan. I priset ingår: bussresa, tre nätter i delat dubbelrum med frukost och middag, lunch dag 1 och dag 2, båtresor och entréer enligt program.

Vårutflykt till Wadköping, Örebro

OBS! 13 maj. Pris 300:-

Tillsammans med Karlskoga Humanistiska förening besöker vi det nya Hjalmar Bergman museet.

Fil dr. Sten Wistrand berättar om Hjalmar Bergman. En guidad tur kring Wadköping och dess nyheter ingår. Inkl. bussresa, fm.kaffe, lunch samt guidning.

Anmälan till denna resa kan även göras till Tord Linde, tel. 397 98.

Ut i det blå

30 juni. Pris 420:-

Missa inte denna resa, mycket sevärt resmål och god mat. Rullator inget hinder.

I priset ingår bussresa, lunchbuffé med kaffe, samt guidning.



Rivierans Guldgossar på Cirkus i Stockholm

I slutet av oktober - november. Pris meddelas senare.

med bl. a. Susanne Reuter, Robert Gustavsson, Loa Falkman och Charlotte Strandberg.

Anmälan snarast.

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.

Resekommitténs bankgiro: 885-2634