



Månadsnytt

Årgång 24 - Nr 2 - Februari 2008

Sveriges Pensionärsförbund - Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen

Välbesökt årsmöte valde nygammal styrelse



Den nya SPF styrelsen som valdes vid årsmötet den 31 januari. Övre raden från vänster: Gunnar Nordström, Aune Uddgård, Inge Liljegren, Kjell Selander och Nils-Holger Adolfsson. Nedre raden från vänster: Kajsa Werner, Lillebil Sucksdorff, Allan Hede, Inga-Stina Ander och Britt-Marie Danielsson. På bilden saknas ersättarna Lennart Engström och Donald Linder.

Foto: Jan-Erik Averås

**Reportage
och bilder
från årsmötet**
på sidorna 4 – 7

SENIORBIO

Onsdag 12/3
kl. 15.00
Läs på sidan 3

Lilian Roos
still going som sångare
och dragospelare,
medverkade på Träffen
Se sidan 8

Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt, tisdagen den 18 mars.

Distribution, onsdagen den 2 april.

Lördagen 1 mars kl. 10.00-12.30

Träffen. Hotellgatan 10. Oliver Eiderbrant visar bilder och berättar från kryssning på Volga. Kaffeservering.

Tisdagen 4 mars kl. 14.00

Månadsmöte. Missionskyrkans samlingsal. Marianne Cornelid och Leif Edström i resekommittén, informerar om planerade resor. Kerstin Elofsson, Örebro, visar bilder från Hurtigrutten. Anmäl till exp. tel: 30240, senast 3 mars kl. 11.30. Kaffe med bröd serveras. Lotterier.

Onsdagen 5 mars kl. 18.00-20.00

Karlskoga lasarett, Föreläsningssalen, 1 tr. "Reumatoid artrit och artros." se lokalpressen aktuellt datum.

Torsdagen 6 mars kl. 14.00

Träffen. Hotellgatan 10. Kafferepet.

Måndagen 10 mars kl. 14.00-16.00

Träffen. Hotellgatan 10. Karlskogiana. "Nisse Hahne och Sune Olson kåserar om Karlskoga."

Tisdagen 11 mars kl. 10.15-16.00

Kvinnodag i Lundhagskyrkan i Örebro. Pris 180:- inkl. lunch och eftermiddagskaffe. Ring exp. 0586-302 40 för utförligt program. Anm. till distriktexp. tisdag-fredag: kl. 09.30-12.00 tel: 019-611 30 55

Tisdagen 11 mars kl. 14.00

Bibliotekets hörsal. Margareta Eklund informerar om satsningar på seniorer för att vi skall kunna fortsätta att ta del av böckernas underbara värld.

Onsdagen 12 mars kl. 15.00

Seniorbio på nya Saga-bio: "FAR FROM HEAVEN". Se notis sidan 3.

Lördagen 15 mars kl. 10.00-12.30

Träffen. Hotellgatan 10. Påskpyntsutställning. Kaffeservering med våfflor.

Tisdagen 18 mars kl. 14.00

Vetgiriga Veteraner. Missionskyrkans samlingsal. Birgitta och Allan Hede om "VENEZUELA – från regnskog till storslagen bergsnatur. Anmälan till exp. tel: 30240 senast måndag 17 mars kl 11.30. Kaffeservering.

Torsdagen 20 mars kl. 14.00

Träffen. Hotellgatan 10. Kafferepet.

Onsdagen 26 mars kl. 18.00-20.00

Karlskoga lasarett, Föreläsningssalen, 1 tr. "Aj- det gör ont." en föreläsning om smärta. Se lokalpressen aktuellt datum.

Fredagen 28 mars kl. 15.00

Club Solbringan. Sång och musik av Anders och Ivan. "Gamla låter."

Lördagen 29 mars kl. 10.00-12.30

Träffen. Hotellgatan 10. Allan Hede om utflyktsmål runt Karlskoga. Kaffeservering.

Tisdagen 1 april kl. 14.00

Månadsmöte. Missionskyrkans samlingsal. Tillbakablick på de gångna 30 åren. Pär Sörman underhåller. Anmäl till exp. senast kl. 11.30 den 31 mars. Kaffe med tårta serveras. Lotterier.

Måndag 7 april kl. 14.00-16.00

Träffen. Hotellgatan 10. Karlskogiana Anders Elfvik visar. "Diabilder från Karlskoga, förr i tiden."

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Kerstin Andersson, Västra Rävåsgatan 4 B
Kjell Björklund, Snöbärvägen 6
Birgitta Carlsson, Apelvägen 14
Marianne Cornelid, Slånärvägen 11
Leif Edström, Murarvägen 20
Gillis Ek, Klaravägen 3
Anita M. Eriksson, Per Lagerhjelmsgatan 9 A
Lars Gustafsson, Lugna vägen 15
Berit Kvarnström, Kyrkogårdsgatan 42
Solweig Larsson, Bergmästarevägen 55
Monica Lindgren, Trestegsvägen 9
Eyvor Lundblad, Krikonvägen 2
Leif Samuelsson, Värmlandsvägen 20 A
Kerstin Wik, Västra Nobelvägen 2

Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:
Annonser:
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 Liljegen.
Britta Gillberg, tel 527 11
Solbringan, 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
Kajsa Werner, tel 541 63. E-post: kajsa.werner@folkbildningen.net
Gunnar Nordström, tel 546 79. E-post: gunnar.nordstrom@tele2.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



I och med årsmötet den 31 januari är verksamhetsåret 2007 nu definitivt avslutat och ett nytt år inlett med ny styrelse och många nya funktionärer. 30 funktionärer och ledamöter lämnade nämligen

sina befattningar vid årsmötet, varav åtskilliga gjort en stor och beundransvärd insats för föreningen under många år. Jag vill speciellt nämna Sickan Andersson, Ulla Averås och Thua Eriksson. Tack alla 30 för Er insats!

Den tidigare styrelsens planer för 2008 med prioriterade satsningar på friskvård, äldre frågor och frågor viktiga för de yngsta pensionärerna (fyrtio-talisterna) mottogs positivt vid årsmötet. Den nya styrelsens uppgift blir nu att genomföra dessa satsningar på bästa sätt.

Friskvårdssatsningen är sedan november i fjol redan i full gång under ledning av Inga-Stina Ander. Satsningen på de äldsta pensionärerna inleds nu i mars under ledning av Britt-Marie Danielsson (se separat artikel). Underlag för den tredje satsningen ska vi nu börja ta fram. Lennart Engström, som själv är fyrtio-talist och styrelseledamot, kommer att svara för insamling av sådant underlag.

Månadsmötet den 4 mars kommer att ha resor som tema. Utöver en presentation av den nya resekommittén och dess planer samt redan fastställda resor kommer vi att försöka få in synpunkter på vår reseverksamhet både från de etablerade SPF-resenärerna och från andra. Speciellt de yngsta pensionärernas synpunkter vill vi ha in, eftersom de kanske är något annorlunda än de lite äldre.

Som nämndes på årsmötet fyllde vår förening 30 år förra året. Detta blev inte uppmärksammat av styrelsen innan det var för sent att fira något jubileum. Den nya styrelsen har efter en tids funderande kommit fram till att inte fira något jubileum i efterhand under högtidliga former. Däremot tycker vi att det kan vara intressant att ägna ett månadsmöte åt en tillbakablick på de gångna 30 åren. Det finns onekligen en hel del att lära från dessa 30 år, både positivt och negativt. Månadsmötet den 1 april kommer därför att ägnas åt dessa 30 år. Därutöver kommer vi att underhållas av trubaduren Pär Sörman.

Allan Hede

Seniorbio

Onsdagen den 12 mars kl. 15.00
på Nya Saga-Bio. Pris 50:-

FAR FROM HEAVEN

Året är 1957. Familjen Whitaker är den amerikanska medelklassdrömmen personifierad. Deras dagliga liv i Connecticut karaktäriseras av noggrant hållen familjeetikett och sociala tillställningar. Cathy Whitaker är den som sköter hemmet och familjen. Frank Whitaker är försörjaren. Tillsammans har de två barn i nedre tonåren. Men under den perfekta ytan döljer sig ett frostigt förhållande på väg att kollapsa. En konservativ värld av undertryckta känslor kräver sin plats och begär som kommer att spräcka såväl sexuella som rasmässiga barriärer kommer att förändra åtskilliga människors liv för all framtid . . .

En intressant och fångslande relationsfilm från år 2003. Bland rollerna Julianne Moore, Dennis Quaid och Dennis Haysbert. Speltid: 1 tim 48 min.

Motion = Friskvård

Nya återkommande aktiviteter:

Stavgång

| | | |
|--|-----------|--------|
| Kanalspåret | måndagar | kl. 14 |
| Nobelspåret | onsdagar | kl. 14 |
| Aggerudsspåret | torsdagar | kl. 10 |
| Upplysningar: Lili-Ann Regestad, tel: 531 18 | | |

Lättgympa

| | | |
|------------|----------|--------|
| Solbringen | onsdagar | kl. 14 |
|------------|----------|--------|

Tema friskvård. Kultur

Tisdagen den 11 mars kl. 14.00 kommer Margareta Eklund att berätta om bibliotekets satsningar för att underlätta för oss seniorer att ta del av böckernas underbara värld. Hon lotsar oss också genom bibliotekets inre domäner. Vi hoppas att kunna skapa intresse för en eller ett par läsecirklar med olika utformning efter dagens besök.

Välkommen till en intressant eftermiddag med start i bibliotekets hörsal.

SPF:s Årsmöte, det 30:e i ordningen, blev en stämningsfull samling i enighetens tecken



Ordförande Allan Hede hälsar välkommen.

Föreningens ordförande Allan Hede kunde i sitt hälsningsanförande välkomna drygt 160 medlemmar till årsmötet den 31 januari i Missionskyrkans kyrksal. Hede konstaterade att föreningen kunde se tillbaka på ett bra och aktivt år med en omfattande verksamhet, vilket också framgår av verksamhetsberättelsen. Med våra 1416 medlemmar är vi också den största SPF-föreningen i distriktet och en av de största i landet. Se vidare ordförandens egen artikel.

Parentationen

Komminister Monica Albertus höll sedan även i år en mycket stämningsfull och tankeväckande parentation över de 44 medlemmar som avlidit under 2007.

Hon citerade bl.a. Astrid Lindgren som vid sina samtal med sina systrar alltid började med att tala om livet och döden, så var det avklarat brukade hon säga.

Monica Albertus läste också Astrid Lindgrens vers Livet är en gåva och till sist läste hon tillsammans med Inge Liljegren upp namnen på de avlidna medlemmarna. Deras minne hedrades sedan med en tyst minut varefter mötesdeltagarna unisont sjöng psalmen Härlig är jorden.

Underhållningen

Sånglärarinnan Åsa Bergfalk med kyrkomusiker Jan Kenneth Rönning på piano framförde ett program som inleddes med Monicas vals ur Monica Zetterlunds repertoar, Beppe Wolgers En gång i Stockholm, Nils Ferlins Folkviseton, Ted Gärdestads Himlen är oskyldigt blå. Därefter följde visorna Håll mitt hjärta, Gröna små äpplen, När min vän och som avslutning Gabrielas sång ur Såsom i himlen. För sitt framförande belönades de med långa applåder och varsin blomsterbukett.

Årsmötesförhandlingarna

Till mötesordförande valdes även i år rutinerade Lars Wilsby och till mötessekreterare likaledes rutinerade Ulla Averås.

De stadgeenliga punkterna klarades sedan av i raskt takt. Sålunda godkändes styrelsens digra verksamhetsberättelse på 13 sidor. Revisorn Björn Edman läste sedan upp revisionsberättelsen där revisorerna föreslog att styrelsen skulle ges full ansvarsfrihet för det gångna verksamhetsåret, vilket också beviljades.

Under verksamhetsåret har en del stora investeringar gjorts i bl.a. föreningens lokal Träffen på Hotellgatan. Detta har inneburit att resultaträkningen visar på ett minus på 16.305 kronor. Men med tanke på att föreningens eget kapital är på 175 tkr så föreslog styrelsen en oförändrad medlemsavgift på 200 kronor. Även detta förslag godkändes.



Lars Wilsby och Ulla Averås ledde årsmötesförhandlingarna.



Det var nästan fullsatt i Missionskyrkan.



Friskvårdsgruppen från vänster: Gudrun Falk, Inga-Stina Ander och Lili-Ann Regestad.

Valnämnden och valen

Med tanke på att det är cirka 150 funktionärer och poster som ska tillsättas varje år så är det ett omfattande arbete som valnämnden har att göra. Även i år föredrog nämndens ordförande Owe Jacobsson deras förslag. Att de gjort ett bra underbyggt arbete bevisades också av att mötet helt gick på deras förslag.

Sälunda omvaldes Allan Hede som ordförande. Nyvalda i styrelsen blev Britt-Marie Danielsson och Nils-Holger Adolfsson. Omvalda blev Inga-Stina Ander, Lillebil Sucksdorff, Kajsa Werner, Inge Liljegren, Gunnar Nordström och Kjell Selander.

Som ersättare nyvaldes Lennart Engström, Donald Linder och Aune Uddgård. Revisorerna Björn Edman och Lennart Wäreby omvaldes liksom de ordinarie ledamöterna i KPR Inga-Stina Ander och Britt-Marie Danielsson.

Bland den långa raden av val kan noteras att till resekommitté valdes Marianne Cornelid och Leif

Edström efter Sickan Andersson och Ingmar Carlsson som avsagt sig återval. Nyvalda i Friskvårdsgruppen blev Inga-Stina Ander, Gudrun Falk och Lili-Ann Regestad och som annonsansvarig för Månadsnytt valdes Britta Gillberg.

Alla övriga funktionärstillsättningar kommer att publiceras i nästa upplaga av "Lathunden" som snart kommer att distribueras till medlemmarna.

Övriga frågor

Inga motioner eller förslag hade inkommit till styrelsen men i samband med punkten övriga frågor redogjorde Allan Hede för den förfrågan som framförts av pensionärsföreningarna till ICA och Konsum i Karlskoga om möjligheten att få handla



Valberedningens ordförande Owe Jacobsson.



För 5-års funktionärsarbete fick dessa medlemmar en hedersgåva i form av ett diplom och ett presentkort.



Som tack för sina funktionärsinsatser avtackades de här medlemmarna med en blomma.

med rabatt en speciell tid varje vecka. Men svaret har hitintills varit nej från handelns sida.

Frågan om placeringen av det planerade nya badhuset kom också upp. Men efter omröstning beslutades att föreningen inte ska agera i frågan.

Hedersgåvor och rosor

Följande medlemmar fick ett diplom och presentkort för 5 års funktionärsarbete: **Ulla Asp, Barbro och Rune Erhard, Birgitta Eriksson, Gudrun och Sven Charlie Falk, Mary Garpedal, Owe Jacobsson, Erling Johansson, Inge Liljgren, Elvi Mattson, Gunnar Nordström, Majvor Oscarsson, Anna-Karin Palmér och Bertil Svantesson.**

Följande medlemmar som av sagt sig återval avtackades av ordföranden Allan Hede för sina insatser och fick varsin ros: **Sickan Andersson, Ulla Averås, Lennart Avesand, Berit och Arne Arvidsson, Anders Björndahl, Barbro Björklund, Erna Bohlin, Aina Bucher, Ingmar Carlsson, Britta Carlström, Bertil Edling, Edmond Eller, Thua Eriksson, Stig Jonsson, Åke Karlsson, Per Leksell, Anita Lindquist, Majken Löfgren, Märta Odeback, Ann Olsson, Lisbeth Palmér, Gunnar Petersson, Gerd och Bengt Sjölander, Bertil Svantesson och Olof Wedin.**

Owe Jacobsson, Ulla Carlström och Frank Bucher i Valberedningen som av sagt sig återval avtackades med blommor.

Efter allt detta var det hög tid att samlas i samlingsalen för kaffe och en stunds samvaro där det även lottades ut olika priser.

Text: Bengt Aldén

Foto: Jan-Erik Averås



Åsa Bergfalk och Jan Kenneth Rönning fick tack och blommor av Allan Hede och applåder av mötet för sitt framträdande.



Efter själva årsmötet samlades medlemmarna till kaffeborden i samlingsalen.

HUSHÄLSA



Hur mår ditt hus?

Hushälsa är vår tjänst för dig som vill ha råd och tips om husets skick, färgsättning och åtgärder. Boka tid i butiken så besöker vår färgexpert dig när det passar.

Ett tips för dig med träfasad är att titta närmare på Beckers Perfekt Akrylatfärg, som skyddar din fasad i upp till 15 år.

Välkommen in!

Beckers



Hallberg's

Skogsbovägen 2, Karlskoga • Tel 0586-362 75 • www.hallbergs.nu

Öppet: Måndag-fredag 10-18, Lördag 10-14

När Sune och Hahne kom blev det ”lapp på luckan”



Sune Olson och Nisse Hahne.

Lördagen den 16 februari svarade Sune Olson och Nisse Hahne för underhållningen på Träffen. Sune stod som vanligt för både festliga historier från sin tid som programvärd runtom i Sverige och även mera lokala upplevelser blandade med poesi-stycken. Musikanten och orkesterledaren Nisse Hahne, 90 år i oktober, hade denna dag lämnat kornetten hemma, han sjöng nu i stället med känsla och inlevelse Sonny Boy och Stardust. Det blev också en del historier om deras gemensamma orkesterminnen.

Ett festligt program som rönt många applåder och skratt.

Text o foto: Bengt Aldén

Lilian Roos still going

Lördagen den 1 februari spelade och sjöng Lilian Roos inför en välfylld Träffenlokal.

Man talar ju inte om damers ålder men Lilian har i alla fall trakterat sitt dragospel och sjungit i över 55 år! Skärpan i såväl sången som i spelet sitter dock fortfarande kvar.



Lilian Roos med sitt dragspel.

Reportoaren var denna gång mest gamla ”godingar” från 40 och 50-talet och till flera av de välkända melodierna fick hon besökarna att sjunga med i allsång. Mellan låtarna berättade hon också festliga historier. Utöver underhållningen visade hon även upp en kollektion egenhändigt förfärdigade tavlor utförda i akvarell och akryl.

Text o foto: Bengt Aldén

Svenska visor – en skatt att ösa ur!

Den 5 februari fick alla Vetgiriga veteraner lyssna på Rolf Rondahl som med gitarr och sångglädje gav oss ett smakprov ur den svenska visskatten.

Rolf inledde med att bland annat påpeka hur lite vi får höra våra svenska visor nu för tiden. Men åtminstone vi som är lite äldre vet ju vilken skatt det finns att ösa ur!

Vi fick först höra Dräng-Jans visa av Ejnar Westling, en blandning av burleskt och vemodigt. Sedan fick vi smakprov på många visdiktare, t.ex. Ruben Nilsson, Nils Ferlin, Olle Adolphson, Gustaf Fröding, ett par skillingtryck och naturligtvis Evert Taube.



Rolf Rondahl.

Ferlins tonsatta dikt Cirkus beskriver egentligen ett helt liv, och han talar om, att när han äntligen kom upp sig och vann

pris, var det för sent att glädja mamma. Hon bodde redan ”i ett annat land”.

Naturligtvis fick vi höra flera av Evert Taubes visor. Text och melodi hör ju ihop på ett speciellt sätt när visdiktaren själv har tonsatt dem. Rolf läste också en text där Taube själv berättade om tillkomsten av en av de allra mest älskade visorna: Calle Schewens vals. Sen tog Rolf ”hjälp” av publiken för att framföra den. Rolf Rondahl fick varma applåder och blommor och åhörarna fick sedan avnjuta kaffe och semlor. Det var ju fettisdag.

Text: Birgitta Hede Foto: Inge Liljegren



Bowling fin pensionärsmotion

Klot och skor kan man hyra för en billig penning. Säsongens bowling för pensionärer pågår för fullt och då på förmiddagarna. Pensionärsbowlingklubben Strike har totalt 106 medlemmar, varav ca 40 är SPF-medlemmar. Måndagar ägnar vi oss åt träning mellan 10.00 och ca 12.00. När man blivit lite van kan man om man vill anmäla sig till någon typ av tävlingar. Exempel är Seriespel i 3-mannaserien. 25 st. tremannalag spelar här varje vecka 3 serier med handikapp. En del spelar på onsdagar, en del på torsdagar. Andra typer av tävlingar är Mixtävlingen för tvåmannalag. Den är uppdelad i två klasser, Dam + Herre samt Herre + Herre, där spelarna slår vartannat slag. Tävlingen spelas över 4 serier med handikap. Vinnare i år blev i Dam/Herr-klassen Elsa Robinsson/Gösta Johansson och i Herre/Herre Jonny Nilsson/Kjell Kihlström. Luciatävlingen spelades på Luciadagen. Den spelas också över 4 serier med handikap. Vinnare blev Stig Hermansson med 869, tvåa Gunnar Nygren 836 och trea Kenneth Engman 830.



**Underkläder
Badkläder**

Passform
Kvalité
Personlig service

Vi tar dig ut i världen, men håller priserna på jorden?
Ring 0586-72 10 50.

SEMESTERRESOR
KONFERENSRESOR
AFFÄRSRESOR
GRUPPRESOR

**Svenska
Rese
Bolaget**

www.resebolaget.se
Fax: 0586-72 10 69
info.karlskoga@resebolaget.se
Postadress: Box 31, 691 21 Karlskoga
Butik: Ekmansbacken 1, Karlskoga

hälsoliv

Auktoriserad hälsobutik

Bergsmansgatan 2, 691 31 Karlskoga • Tfn 0586-300 66

LIFECENTER



Har du hört det senaste? Om inte så borde du besöka Synsam.

Hos Synsam hittar du alltid den senaste tekniken. Nu även för din hörsel. I ett unikt samarbete med Comfort Audio har vi hörsel förstärkaren Comfort Contego – den mångsidiga trådlösa hörselprodukten, som kan liknas vid läsglasögon för öronen. Lika smidiga att ha med sig som bekväma att ta på sig när de behövs. Kom in så berättar vi mer. Välkommen till en legitimerad optiker!

NU KAN DU ÄVEN BOKA DIN SYNUNDERSÖKNING PÅ SYNSAM.SE



GLASÖGONSPECIALISTEN SYNSAM

BERGSMANGATAN 6 · KARLSKOGA · 0586-640 70 · MEDBORGARGATAN 6 · DEGERFORS · 0586-400 91
ÄVEN LÖRD.ÖPPET 10.00 – 15.00 ENDAST I KARLSKOGA

Friskvårdssidan

Inga-Stina Ander

Colluseum Club-besöket

Vi var ca 15 SPF:are, som träffades på Colluseum den 21 januari, då vi fick en genomgång av gymmets möjligheter gällande kroppsvård och träning. Natalie Morgenstern, fysiokonsult och sjukgymnast, berättade och visade oss runt i huset. Vi erbjöds ett mycket förmånligt friskvårdsprogram, som innebär träning två gånger i veckan i 14 veckor med enskilt upplagt basträningsprogram och uppföljning var tredje vecka för 1295 kr, d.v.s. 46 kr per gång. Träningen sker i moderna maskiner i stora ljusa lokaler på tider man själv bestämmer. Du som är intresserad av att börja, men inte kunde vara med på introduktionen, ta kontakt med receptionen tel. 57250. **DET ÄR ALDRIG FÖR SENT ATT BÖRJA TRÄNA.** Dessutom har Colluseum öppet hus söndagen den 2 mars kl.15-20, då vi är välkomna att besöka gymmet.



Maj-Britt och Uno Carlsson provar på några träningsverktyg.

Mat för äldre

Den 14 februari var det så dags för introduktion av **kostdelen** inom friskvårdssatsningen. Madelene Lagerlöf, kostekonom och Izabel Majoros, dietist från Folkhälsoförvaltningen kom till Solbringens matsal tillsammans med ett femtiotal SPF:are.

Vad som händer i kroppen vid ett normalt åldrande? Vi krymper 1-2 cm. Det sker hormonella förändringar och sinnen försämras (syn och smak bl.a.). Tandstatusen förändras, vilket gör att vi kan ha svårt att äta.

Det finns ett samband mellan mat, motion och åldrande.

Det är inte åldern i sig som avgör vad man bör äta utan hur man mår. Vi blir mindre aktiva, vil-

ket ger minskad muskelmassa och därav följer minskat energibehov. Frukosten bör utgöra 20-25%, lunchen 30% och middagen 25-30% av energibehovet. Det är viktigt att man sitter bra och äter tillsammans i en lugn miljö. Viktiga näringsämnen är fett, (30-35% av energiintaget), protein (10-15%), kolhydrater (50-60%), vitaminer, mineraler och vätska.

Hur skall man veta att man får i sig det man ska? Tipset blir att ta hjälp av kostcirkeln, äta regelbundet och vara noggrann med vätska. C:a 2 liter vätska per dag är optimalt. Vi får svårare att känna törst och kan bli torra i munnen av mediciner, så det är viktigt att vi dricker mycket. För övrigt är vikten ett bra mått på att vi har balans i energiintaget. Är Du liten i maten så ät flera små måltider, var inte rädd för fett, ät gärna flytande föda exempelvis välling och ta en salt aptitretare före maten. Tänk på att äta extra mycket kalcium, D-vitamin och B-vitamin. Feta fiskar, gröna grönsaker och mejeriprodukter innehåller mycket vitamin D. Tänk också på att ha god måltidsmiljö och rätt konsistens på maten.

Madelene berättade vidare om ett mycket intressant projekt som genomfördes 2003-2005 i åtta europeiska länder med kvinnor och män över 65 år. Resultatet blev att de allra flesta är friska och klarar sin matsituation själv. Men att bli ensam och inte ha ork innebär att man förenklar matlagningen, äter färre måltider, maten får mindre social betydelse, kvinnorna förlorar lust och ork att laga mat, männen hade uppenbara brister i planering, inköp och matlagning, eftersom kvinnorna hade tagit huvudansvaret för matlagningen.

Detta var helt i linje med tidigare forskningsresultat. Faktorer som påverkar såväl att handla mat som matlagning bland äldre är hälsotillstånd, boendeförhållande, kön, kunskaper, attityder och inställningar samt sociala förhållanden.

SPF vill nu i samarbete med kommunens folkhälsoförvaltning och Studieförbundet Vuxenskolan ordna en eller ett par matcirklar till en rimlig kostnad. Det finns även önskemål om en matcirkel enbart för män. En intresselista finns nu på SPF:s expedition under mars månad. Är Du intresserad ring 302 40.

När du mist någon
som står dig nära

Med personligt engagemang, präglad 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



Gift? Skild? Sambo?

- Skapa trygghet för hela familjen!

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

- gåvobrev
- samboavtal
- deklarationer
- bodelningar
- testamenten
- äktenskapsförord

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

Familjensjurist

www.familjensjurist.se • 020-97 00 97



SKA DU SÄLJA DIN BOSTAD? HOS OSS FÅR DU 20 % PENSIONÄRSRABATT

Svenska HemMäklarna hjälper dig och tar hand om allt i samband med din försäljning. Hos oss får ni kostnadsfri juridisk och ekonomisk rådgivning. Vi hjälper dig med både kapitalvinstberäkning och deklarationen av försäljningen.

Extra trygghet för både säljare och köpare får ni genom vårt trygghetspaket BESIKTIGAT & FÖRSÄKRAT som innehåller en försäkring för dolda fel och en besiktning av huset.

Hos oss får ni ett extra lågt mäklararvode, för vi ger alla pensionärer **MINST 20 % RABATT**. Funderar du på att sälja din bostad. Kontakta oss för en **kostnadsfri värdering**.

Lennart Björk
Fastighetsmäklare



SÄLJ TRYGGT OCH SÄKERT

Svenska HemMäklarna

Du är varmt välkommen till oss!
0586-33 555



Helena Björk
Fastighetsmäklare

Bergsmansgatan 8B Karlskoga

0586 - 33 555

www.SvenskaHemMaklarna.se



Rapport från Kommunala Pensionärsrådet, KPR

Årets första möte ägde rum den 19 februari. Funderingar och synpunkter fanns från samtliga föreningar beträffande socialförvaltningens minskade resurser för 2008. Trots lättnader inom några utgiftsposter återstår 5,9 miljoner att spara inom handikappomsorgen och äldreomsorgen.

För att få en balanserad internbudget 2008 inom äldreomsorgen krävs anpassningar och reduceringar motsvarande 5,2 miljoner. Demografisk anpassning kommer att göras inom hemvården motsvarande 2,3 miljoner. Resterande reduktion på 2,9 miljoner kommer att fördelas mellan hemvård 1,5 miljoner och vårdboende 1,4 miljoner. Serviceuppgifter såsom inköp, tvätt och fixarservice som idag utförs av plusjobbarna kommer att organiseras på annat sätt då plusjobbarnas anställning upphör.

Konsekvenser för brukarna:

- valfrihet kan minska avseende när hjälp ges
- väntetid vid besvarande av larm kan bli längre
- ett antal brukare kommer helt eller delvis att få ny personal.

UPPROP

Till alla som vill vara med och utveckla SPF:s väntjänster.

Besökstjänst

- prata en stund
- läsa tidning, bok, korsord, sudoku
- promenera
- telefonkontakt
- biltur

Servicetjänst

- enklare praktiska uppgifter i hemmet
- trädgårdshjälp

Skjutstjänst

- skjuts till SPF:s aktiviteter
- annan skjuts

Ring till expeditionen tel. 302 40 och anmäl vilken/vilka tjänster Du kan hjälpa till med. Vi återkommer med organisationsplanen.

Det är stort att hjälpa en medmänniska!

Det skapar samhörighet, vänskap och trygghet!

För tidig upptäckt av t.ex. trycksår, undernäring eller brister i verksamheten görs regelbundet mätningar eller tillsyner. Vår kommun har länge arbetat för att synliggöra problem och åtgärda dem. Ett grannliga arbete men viktigt för brukarna.

Ramavtal för läkarmedverkan är klart för särskilt boende, SÄBO, mellan landstinget och kommunerna. Normtal för läkarmedverkan är 1 läkartimme/10 boende i SÄBO och vecka. Kommunerna kan köpa in mer läkartid. För läkarinsats i ordinärt boende saknas ännu normtal.

Verksamheterna Kontakten och Fixarservice finns kvar till stor glädje för pensionärerna.

Socialförvaltningen meddelar att de arbetar för att de vårdplatser som ingår i Lasarettets entreprenad kommer att övergå till kommunal drift.

Förvaltningen söker intresserade ungdomar som vill ferierbeta inom äldreomsorgen.

Kommunkansliet behandlar en remiss angående trafiken Stockholm – Oslo. Viktig fråga för alla kommuner utmed sträckan.

Möte sker inom kort med ägarna till Kulan. Hur är deras tankar inför framtiden?

Britt-Marie Danielsson
Ledamot i KPR

SPF:s 80+-satsning!

I mitten av april anordnas en träff för våra äldsta medlemmar födda 1928 eller tidigare. På programmet finns en kortare föreläsning, kaffe med samtal om gästernas behov och önskemål samt lite underhållning som avslutning. Inbjudan med datum, tidpunkt, lokal och ev. behov av skjuts kommer med marsnumret av Månadsnytt.

På grund av mycket text, foton, annonser m.m. i detta nummer måste vi tyvärr ställa över Bertil Edlings sida. Men den kommer tillbaka i nästa nummer.

Om rädslor och hopp och en hel del däremellan

Idag blir det bara en liten ”kortis”, eftersom det är sportlovsvecka (barnbarnen kräver visst engagemang) och våren utanför fönstret lockar till promenad.

Jag såg en sådan fyndig rubrik i min dagliga tidning: ”Vi sprattlar i rädsloernas garn” – visst är det så! Är det inte varning för allsköns cancerframkallande ämnen i våra livsmedel så är det alla hot som aviseras från en alltmer förorenad miljö.

Jag hörde på radion att engelska forskare tror att vi genom ett kommande vaccin skall kunna slippa alla förkylningar inom en snar framtid. Är det så bra egentligen? Genom alla dessa ympningar mister vi så småningom all motståndskraft och förmågan att skapa eget motstånd. Tyvärr ligger ju naturen alltid steget före och ho vet vad den då kan skapa för nya otäcka sjukdomar.

Själv håller jag på att skapa mig en alldeles egen rädsla över vad som händer i det forna Jugoslavien just nu. Igår förklarade sig Kosovo som en egen fristående nation och skärmytslingarna (än så länge inte särskilt blodiga) är i full gång mellan serber och albaner. För 94 år sedan smäll ett skott därnere som blev starten på ett av historiens blodigaste krig – må det inte hända igen!

För övrigt matas vi i media med referat från alla rättegångar och olagligheter, som det vimlar av i gamla Sverige just nu. Nyss frossade varenda tidning och TV/radio i den minst sagt spektakulära våldtäktsrättegången mot sångaren Tito Beltran. I vittnesbåset vimlade det av s.k. kändisar som tycktes ha en helt ofattbar förmåga att minnas varenda detalj i en händelse som ägde rum för mer än 8 år sedan – den förmågan avundas vi nog lite till mans.

Apropå våldtäkter har jag framför mig en häpnadsväckande tidningsnotis. Ni minns den där plastikkirurgen i Malmö, som nyligen dömdes till 4 års fängelse för att ha förgripit sig på några av sina patienter. I domslutet står att han döms för ”våldtäkt av normalgraden”!

Hur i all världen kan en våldtäkt förknippas med ordet normal? Vad är i så fall en onormal sådan? Kanske t.ex. att våldsmannen styckar sitt offer efter fullbordat dåd?

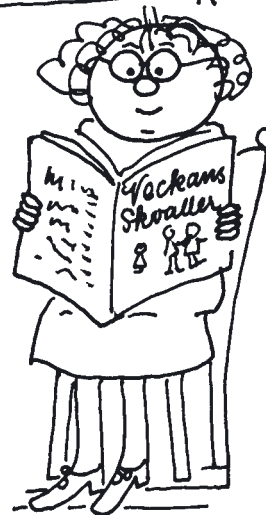
Nej, nu är mina tankar för morbida.

Ute blåser en lätt vårvind och utanför knuten börjar alla lökväxterna att sticka upp litet försiktigt – det finns fortfarande rätt mycket att glädja sig åt, det finns med andra ord hopp om ljusare tider än en gång!

Hej då!

Ulla C

Nu för tiden finns det så många kändisar, så jag känner inte igen hälften.



Ur
Gunilla Dahlgrens
Lilla fruntimret
vet bäst

”Att skramla med bössor”

I senaste numret av vår tidning Månadsnytt kåserar Ulla som vanligt mycket läsvärt. Inte nog med att Ulla är saklig i sina artiklar hon har många gånger en ”vass penna” men är också en stilist med humor. Artikeln innehöll ett avsnitt där Ulla bl.a. skriver: ”Som vanligt skramlades med bössor vid alla större köpcentra denna jul”, men undrade hur mycket av insamlade medel som försvinner i administration hos olika organisationer. Min avsikt är inte att jämföra olika hjälporganisationers administrativa kostnader utan jag vill bara redovisa förhållandet i LIONS.

Vid kampanjen Radiohjälp/Världens Barn bidrog Sveriges Lions med 5 miljoner kronor. Lion i Karlskogas bidrag till hjälpverksamhet nationellt och internationellt är drygt 100.000 kronor årligen. Genom att vi medlemmar själva betalar hela administrationen kan alla pengar som samlas in också nå fram oavkortat. Med dessa meningar vill jag klarlägga att när någon lägger en slant i Lions bössor eller på annat sätt skänker pengar till Lions så går inget till administration. Den står Lionmedlemmarna själva för. Slutligen vill jag återge vad Ulla uppmanade till nämligen: Fortsätt att stödja ideella organisationer – för hjälpen behövs, men försök ta reda på hur pengarna används och att de hamnar där de behövs.

Torbjörn Lövgren

Info/PR Lions Club Karlskoga

– Jag tror att min svärson gifte sig med min dotter för mina pengars skull.
 – Varför tror du det?
 – Jo, för varje gång jag räcker ut handen tar han pulsen på mig.



Röda korsets hjälp kommer fram!

Apropå de synpunkter som framfördes av Ulla C i Månadsnytt nr 1. skulle vi vilja informera om vad som gäller för insamlade medel i Röda Korset.

Vi i Röda Korset välkomnar alla granskningar av vår verksamhet och hur våra pengar används. De pengar som samlas in från allmänheten genom insamlingsbössor, eller på något annat sätt, går till att hjälpa behövande människor i Sverige och ute i världen. Inte ett öre av dessa pengar går till Christer Zettergrens lön eller Bengt Westerbergs arvode. De betalas med pengar från avkastning av kapital, icke ändmålsbundna gåvor samt en del av medlemsavgiften (som till 40 % tillfaller våra lokalorganisationer).

De pengar som samlas in, går till utsatt ändamål, enligt lagar och regler som finns i Sverige. Högst 25 % av dessa pengar får användas till administration runt insamlingen.

Svenska Röda Korset ligger under 15 %, vilket är jämförelsevis mycket lågt.

Röda Korset är världens största humanitära nätverk. Därför kan vi, som ingen annan organisation, finnas på plats över hela världen samtidigt. Med våra insamlade medel kan vi hjälpa människor både i akuta skeden och under längre utvecklingsinsatser.

För miljoner människor är dessa insatser livsavgörande.

Vi har full respekt för hur ni vill använda era pengar. Vi ber er dock att inte ironisera över det jättearbete som Röda Korsets frivilliga gör.

De kvinnor, män och ungdomar som står med våra insamlingsbössor, gör det för att de gärna vill hjälpa sina medmänniskor. Och de gör det, förvissade om att de insamlade medlen går till behövande.

Lisbet Hall Karlsson

Ordförande i Svenska Röda Korsets region Mellan

? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Ett försök med litterära gestalter. Alla utom nr 1 har sitt namn i verkets titel.

1. Kan det vara en SPF-are på badort?
2. Metallisk militär som berättar historier.
3. Pojken måste ju klara studenten, även om medlen är lite ojusta.
4. En snäll individ som gillar viss typ av mellanmål.
5. En ädel man som bekämpar ondskan, vare sig det behövs eller inte.
6. Han vill ju bara väl men det går så ofta fel och då måste han fly till en säker plats.
7. Han fick se det hela lite grann från ovan.
8. Moderlös kapitalist.
9. Den flickan träffar mycket konstigt folk när hon kommer på fall.
10. Han är endast känd för att ha blivit utbytt och kan sägas vara symbolen för den som haft en oförtjänt tur.



Lämna svaren på SPF:s exp. senast fredag 14 mars även om Du inte löst allt. Du kan vinna i alla fall. Svar och vinnare i nästa nummer.

Svar på gåtor i januarinumret

1. Kallt husdjursföretag: **Abisko**
2. Lever tillsammans men bara ibland: **Delsbo**
3. Jordbruksredskapet är på dåligt humör: **Arjeplog**
4. Här bor feminina hästar: **Märsta**
5. Är nog helt nymålade tavlor: **Ramlösa**
6. Verktyg med lågt pH: **Surahammar**
7. Med största nöje: **Järna**
8. Den lilla dubbelön: **Skärholmen**
9. Dåligt samvete efteråt?: **Njutånger**
10. Tidig present: **Morgongåva**
11. Göteborgare på okänd ort: **Kalix**

En lösning fanns med alla rätt. Den var inlämnad av Torsten Palmér, Stolpetorpsvägen 75, Karlskoga, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.



– Ska du redan gå? sa Ove till svärmodern. Du har ju bara varit här i sex timmar och 19 minuter . . .

SPF:s resekommitté inbjuder till

Teaterresa till Skara

26 april. Pris 795:- (vid mindre antal än 30 personer 835:-)

Komedin "Otroligt hett" på Rosers salonger med Annika Andersson, Carina Lidbom, Puck Ahlsell, Pia Green, Andreas Andersson och Andreas Ljung. I priset ingår bussresa, biljett till föreställningen, 2 rätters middag inkl. måltidsdryck samt kaffe på Lundsbrunns Vårdshus.



Trädgårdsresa till södra England

3 – 11 juli. Pris 8.785:-

SPF:s medlemmar inbjuds delta i Karlskoga Trädgårdsförenings resa "Rosenresa till England" via Holland och Belgien. Reseledare Marianne Cornelid. Anmälan och mer information tel. 505 98.

MAMMA MIA!

23-24 Augusti. Pris 1.950:- (Originalversionen med engelsk text)

Globen Arena, Stockholm. Bra biljett till föreställningen, 2-rätters middag exkl. dryck på restaurang Arena, 1 natt i delat dubbelrum på Globe Hotell, frukost. Efter frukost på hotellet kör bussen in till centrum för tid på egen hand innan hemresan. Bokning och betalning till Kerstin och Sven, tel. 392 88 eller 070-605 80 94.



Island och vänorten Husavik

14-19 september

Ett samarrangemang med KPSO (Karlskoga Pensionärers Samorganisation)
Detaljerad information om resan finns på SPF:s expedition.

Planerade resor: Helsingforskrusning. Resa "Ut i det blå". Kryssning i Stockholms skärgård, Teaterresa till Stockholm "Arsenik och gamla spetsar".

Den nya resekommittén med Marianne Cornelid och Leif Edström kommer vid månadsmötet den 4 mars att informera om planerade resor.

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

Välkomna att resa med oss i Resekommittén:

Marianne Cornelid tel. 505 98 • Leif Edström tel. 306 98 • SPF:s expedition tel. 302 40.

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

Resekommitténs bankgiro: 885-2634

**Välkommen
till oss!**

**Öppet alla dagar
till kl. 21.00**



KARLSKOGA & DEGERFORS