



Månadsnytt

Årgång 24 - Nr 3 - Mars 2008

Sveriges Pensionärsförbund - Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen

Fullsatt månadsmöte för reslystna



Våra nya reseledare Leif Edström och Marianne Cornelid presenterade kommande reseprogram, Kerstin Forsberg (till höger) berättade om Hurtigruten. Läs om detta på sidan 8.

**Föreningen
har fyllt 30.
Vi blickar
tillbaka
på sidorna 4 - 6**

**”Intet är som
väntans tider . . .”
Läs vad Bertil
Edling skriver
på sidan 13**

**”Man har inte
örslat me tuget”
tycker Ulla C i
månadens krönika
på sidan 14**

Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt, tisdagen den 15 april.

Distribution, fredagen den 25 april.

Torsdagen 3 april kl. 14.00

Träffen. Hotellgatan 10. Kafferepet.

Torsdagen 3 april kl. 13.30

Utflykt. Allan Hede tar oss med på en lätt vandring till Duvedalsgranen. Samling vid **Solbringen** kl. 13.30 för avfärd i egna bilar. Ta med kaffekorg.

Måndagen 7 april kl 14.00-16.00

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

Onsdagen 9 april kl. 15.00

Seniorbio på Sagabio. EN STUDIE I HÄMD. Pris 50:- se notis.

Lördagen 12 april kl. 10.00-12.30

Träffen. Hotellgatan 10. Utställning: Inger Aldén, Torsten Palmér och Ola. Kaffeservering.

Tisdagen 15 april kl. 14.00

Vetgiriga Veteraner. Missionskyrkans samlingshall. Kåseri av Ireen von Wachenfeldt. Förhandsanmälan till exp. tel. 30240, senast måndag 14 april kl 11.30. Kaffeservering.

Onsdagen 16 april kl. 13.00

Utflykt. Allan Hede tar oss med på en utflykt till Malmhöjden (lätt vandring). Samling vid **Solbringen** kl. 13.00. Vi åker i egna bilar. Ta med kaffekorg.

Onsdagen 16 april

Senaste anmälningsdatum för **våruset 14 maj**. Ring exp. och anmäl dig. Se notis inne i tidningen.

Torsdagen 17 april kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Torsdagen 17 april kl 14.00

Missionskyrkan. Alla medlemmar som är 80+ inbjuds till trivsamt träff. Inbjudan kommer med Månadsnytt.

Fredagen 18 april kl 13.30

Club Nickkällan. Sven Charlie Falk musicerar och Åke Karlsson står för sången.

Måndagen 21 april kl. 14.00-16.00

Träffen. Hotellgatan 10. Karlskogiana.

Lördagen 26 april kl. 10.00-12.30

Träffen. Hotellgatan 10. Musikunderhållning. Kaffeservering.

Måndagen 28 april kl 14.00

Utflykt. Allan Hede tar oss med på en "Naturvandring runt Sandtorpsudden." Start från parkeringsplatsen vid Sandtorpsudden kl. 14.00. Ta med kaffekorg.

Tisdagen 29 april kl 14.00

Månadsmöte. Missionskyrkans samlingshall. Program meddelas i lokalpressen. Kaffeservering. Anmäl till exp. senast kl. 11.30 den 28 april.

Kommande aktiviteter:

Våruset i Örebro 14 maj. Upplysningar genom Gudrun Falk tel: 31927.

Utflykt till Ännaboda 20 maj. Annons i nästa Månadsnytt.

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Sven Andersson, Bergsmansgatan 16 B
Lilli Dahlberg, Timsbron 303
Birgitta Eklund, Filipstadsvägen 19 B
Sture Eklund, Filipstadsvägen 19 B
Monica Ericson, Ängslyckevägen 8
Birgitta Kjellin, Husarvägen 10
Bo Larsson, Norråsvägen 4
Ingemar Limnell, Björnbärsvägen 14
Anita Lindquist, Noravägen 34 A
Hans Lundin, Sturevägen 9
Harriet Reinholdsson, Nyponvägen 15
Marita Svanqvist, Mårbackavägen 9 A
Birgitta Söderman, Måbärsvägen 30
Lars-Åke Tavander, Skrantabacken 1 D
Birgit Östin, Melkavägen 7

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. E-post: britta.gillberg@comhem.se
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
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



Efter en vinter som varit den varmaste på över 100 år är det nu vår. Därmed inleder vi vårt utflykts- och vandringssprogram som jag berättade om på Lördagsträffen i förra veckan. Vi startar den 3 april (om vädret är bra) med en

lätt vandring till den imponerande Duvedalsgrannen, som lär vara en av de största i Sverige. Senare under våren och försommaren planerar vi utflykter till Malmhöjden, Snavlunda, Björkskogsån och Rönningshyttan. Den traditionella Ånnabodautflykten blir i år den 20 maj med utförlig annons i nästa Månadsnytt.

Förra året fyllde SPF Karlskogaföreningen 30 år. Vi valde att inte ha något högtidligt jubileum utan nöjer oss med att ägna ett månadsmöte och en artikel i Månadsnytt åt detta. Vi kan konstatera att föreningen varit mycket framgångsrik och betytt väldigt mycket för många medlemmar. Tack vare vår storlek (över 1000 sedan 1990) har vi kunnat ha ett stort utbud av aktiviteter och en förnämlig medlemstidning. Vår förening är dock ca 3 gånger större än vad förbundet anser vara den optimala. Så länge våra medlemmar inte upplever detta som något problem gör vi ingen förändring även om förbund och distrikt skulle tycka annorlunda.

Den prioriterade satsning på äldrefrågor som vi nu drar igång under april hoppas jag ska upplevas positivt av våra äldsta medlemmar. Mötet i Missionskyrkan den 17 april bör ge oss svar på detta.

Insamling av underlag för satsningen på våra yngsta medlemmar fortsätter. Efter sommaruppehållet hoppas vi kunna presentera ett program som tillmötesgår fyrtiotalisternas specifika önskemål.

De synpunkter som kom fram på vår verksamhet vid månadsmötet i november förra året har styrelsen diskuterat och börjat beakta. Under hösten planeras nu möten med politiker och tjänstemän i kommunal och statlig förvaltning. Det är viktigt att vi har bra och nära kontakter med dessa förvaltningar samtidigt som vi måste bli mer tydliga i våra krav och önskemål gentemot dessa.

Allan Hede

Seniorbio

Onsdagen den 9 april kl .15.00
på Nya Saga-Bio. Pris 50:-

EN STUDIE I HÄMND

Den här månaden presenterar vi en alldeles färsk fransk film (2007). Temat är hämnd – dock oblodig sådan. 10-åriga Mélanie är en stor talang som investerat all energi i sitt pianospelande. När dagen kommer för provspelning till den prestigefyllda Musikskolan, tas det för givet att hon ska komma in. Men någonting händer. En av jurymedlemmarna, den stora, kvinnliga pianisten Ariane, gör Mélanie distraherad och hon misslyckas kapitalt. Tio år senare lyckas Mélanie få anställning hos Arianes man och snart har hon tagit sig in i deras liv och gjort sig oumbärlig. Åren efter att drömmen krossades har hon inte rört ett piano, i stället har hon bidat sin tid och väntat på rätt tillfälle till hämnd . . .

Regi: Denis Dercourt. I huvudrollerna: Catherine Frot och Deborah Francois. Speltid: 1 tim 21 min.

Kommentarer från pressen: En glimrande pärla, infernaliskt spännande, en ljuvligt underhållande historia!!!

Som avslutning på Seniorbiovåren kommer vi den 14 maj att bjuda på en verklig klassiker: HÄRIFRÅN TILL EVIGHETEN från år 1954.

Välkomna!

Rättelser i den ljusblå Lathunden

Ta fram din Lathundskatalog för 2008 och rätta till följande:

- Sidan 4: Kassör Gunnar Nordströms e-postadress ska vara gunnar.nordstrom@tele2.se
- Sidan 4: Ersättare i styrelsen Aune Uddgård heter så och inget annat
- Sidan 5: Reserv på exp. heter Barbro Lilliengren Carlsson och inget annat manar Tore Olsson, Lathundsredaktör

SPF-Karlskoga, en 30-årig historia

Förra året var det 30 år sedan föreningen bildades, men i en så pass aktiv förening hade vi inte tid med något märkvärdigt jubileum. I stället kan det kanske vara på sin plats att göra en liten tillbakablick på föreningens historia och dess ledare.

1977 var det en samling pensionärer i Karlskoga som startade en pensionärsförening ansluten till SPF. Bertil Pettersson erbjöd sig att tjänstgöra som ordförande i den tillsatta interimsstyrelsen. Genom att lokalpressen skrev flera artiklar om den nybildade föreningens möten anmälde sig snart nog flera pensionärer som medlemmar.

Olle Nordström den förste ”riktige” ordföranden

1978 valdes tjänstemannen, kommunpolitikern och föreningsmänniskan Olle Nordström till föreningens första ”riktiga” ordförande, en post som han skötte fram till 1981. Under hans mandatperiod ökade medlemsantalet till 250. **Månadsmötena** var då liksom nu grunden i verksamheten.



Alf Bande blev förnyaren



Redaktören Alf Bande kom att efterträda Olle Nordström och genom Bandes stora kontaktnät lyckades han tillsammans med bl.a. Ragnar Ström att öka medlemsantalet kraftigt.

Som den journalist han var började han också utge de första numren av **Månadsnytt**. Det var 8-sidiga maskinskrivna sidor i A5-format med små annonser och notiser ofta illustrerade med Alfs egna teckningar.

Idén med **Brevduvorna** väcktes av Sven Carls-

son och Ragnar Engström lanserade utgivningen av **Lathunden**. Även den blev uppskattad och gav dessutom ett välkommet ekonomiskt tillskott till föreningskassan genom annonsintäkterna. Ända upp i 90-årsåldern fortsatte Engström att sälja annonser till Lathunden.

Programpunkten **Vetgiriga veteraner** startades också av Alf Bande liksom studiecirkeln **Karlskogi-ana**. Båda är fortfarande än i dag lika aktuella.

Optikern Henry Torvang



1987 valdes förre optikern och köpmannen Henry Torvang till ordförande. Samma år firade föreningen sitt **10-årsjubileum** och medlemsantalet uppgick då till 900. När medlemsantalet passerade 1000 diskuterades en delning av föreningen,

men Torvang hävdade att det fanns större möjligheter och resurser i en stor förening och så blev det. På den tiden hölls välbesökta månadsmöten i Källaren i Folkets Hus.

Förra statsrådet Elisabeth Holm

1990 valdes Elisabeth Holm till ny ordförande. Hon hade i flera år varit en starkt engagerad kommun- och landstingspolitiker och tillhörde under några år även regeringen som en av vårt lands dugligare hälsovårdsministrar.



Som rutinerad föreningsmänniska präglade hon bl.a. styrelsemötena genom att ärendena var väl förberedda och förankrade. Hon engagerade sig tillsammans med byggsakkunniga Uno Breij och Olof Stråth starkt för tillkomsten av **seniorboendet Senioren** vid Skrågatan.

Lärarinnan Ingrid Jansson blev den andra kvinnliga ledaren

Ingrid Jansson övertog 1993 ordförandeposten och under hennes mandatperiod fram till 1997 tillkom den egna **klubblokalen Träffen** på Hotellgatan. Den hade i många år använts som förskola och var tämligen nedsliten. Ett hyresavtal



upprättades med HSB, där föreningen fick åta sig att själv rusta upp lokalerna. De stora eldsjälarna i detta arbete var Olof Aronsson, Uno Breij, Herbert Einarsson och Olof Stråth. Men det var också många andra som hjälpte till med material och inventarier. En del medlemmar skänkte också saker.

1995 kunde Träffen invigas i närvaro av kommunalråd, oppositionsråd, Socialförvaltningen, SPF-distriktet m.fl. Sedan dess har Träffen haft stor betydelse för föreningen.

Informationschefen Ulla den tredje kvinnliga ordföranden

1997 var det dags för den tredje kvinnan som ordförande. Det blev f.d. informationschefen vid AB Bofors, Ulla Carlström. Hon såg sig först som en parentes därför att valberedningen hade svårt att finna en ordförandekandidat och Ulla ville inte att en



väl fungerande förening skulle stå utan en ordförande. Stort stöd hade hon sedan i sitt arbete av bl.a. sekreteraren Hans Lundmark och Olof Aronsson.

Hennes ordförandetid blev ingalunda en parentes och hon såg till att förnygra styrelsen och få in flera nyblivna pensionärer i föreningen. Då tillkom bl.a. flera s.k. avtalspensionärer från AB Bofors.

Föreningens **20-års jubileum** firades med en middag på Folkets hus med deltagande av bl.a. förbundsordförande Nils Carlshamre.

Den rutinerade Sven Jansson



1999 överlämnade Ulla Carlström ordförandeposten till kommunal- och landstingspolitikern m.m. Sven Jansson, även kallad Sven i Skrämmen efter gården familjen äger.

Han förändrade bl.a. styrelsearbetet genom att ta bort det

tidigare arbetsutskottet, därför att han ville att alla i styrelsen skulle få samma information vid samma tillfälle och att alla i styrelsen skulle ha ett eget ansvarsområde. Något som fortfarande fungerar.

Under Äldreåret år 2000 arrangerades en **Äldredag** i Folkets Hus under ledning av Yngve Eriksson med förbundsordförande Barbro Westerholm som hedersgäst. I programmet ingick invigningstal, föredrag, underhållning, utställningar, kaffeservering m.m. och det hela uppmärksammades av pressen med stort uppslagna reportage.

Många medlemmar var engagerade i denna manifestation, som blev en succé både arrangörsmässigt och publikt.

Doktor Albertus blev föreningens nionde ordförande

2001 tillträdde förre specialistläkaren Sixten Albertus som ordförande i föreningen. Han hade flera visioner om verksamheten. En var ett förslag på att SPF:are skulle hjälpa till att vara elevunderstödjare i skolorna samt att ansvara för en del planerade gruppboenden. Planer som dock gick om intet av olika skäl.



Sixten ledde arbetet med SPF:s medverkan i bl.a. **Karlskogamässan** i Nobelhallen, där SPF medverkade med en egen monter. Andra uppmärksammade aktiviteter var vår medverkan i **SPF:s riksomfattande budkavle**. Han tillverkade också föreningens första egna hemsida på Internet.

Yngve Eriksson näste ordförande



På årsmötet i februari 2002 valdes Yngve Eriksson till ordförande. Som vice ordförande hade han tillträtt i förtid och skötte sig nu utmärkt i samband med föreningens stor-slagna **25-årsjubileum** på Folkets Hus. Över 400 medlemmar hade bänkat sig i A-

salen, där de bjöds på kaffe och tårta och underhållning av bl.a. Einars Perssons vänner. Gratulerade gjorde landshövding Gerd Engman, kommunalrådet Margareta Karlsson och många andra.

Dalmasen Anders Jones tur

Efter Yngve Eriksson, som av sagt sig återval, valdes vid årsmötet i januari 2004 Anders Jones till ordförande. Under hans ledning arrangerades bl.a. distriktets **kultur**dag på Folkhögskolan, årligt deltagande i Lasarettets **Vår**mässa samt Föreningsdagen på Alfred Nobels torg. Han var också engagerad i SPF:s distriktsstyrelse och samarbetet inom KPSO (Karlskoga pensionärers samsarbetsorganisation).



Värmlänningen Allan Heden den tolfte i ordningen



Efter tre år som ordförande tackade Anders Jones för sig och i hans ställe valdes Allan Heden.

Denne timide och kunnige man har nu när detta skrivs i mars 2008 hitintills lett föreningens arbete på ett alldeles utmärkt sätt. Allan och hans Birgitta som för övrigt också är starkt engagerad i föreningen porträtterades mer utförligt i Månadsnytt nr 2 2007.

Text: Bengt Aldén

Smak Biten

Torget 4, Karlskoga • Tfn 343 43

Smörgåstårter

Exempel:

Majonnäs 40:-/port

Färskost 50:-/port

Välj bland 7 sorter

Smörrebröd 55:-

Exempel:

Spätta med remouladsås

Rostbiff med potatissallad

Ansjovis

Smörgåsar från 35:-

Sallader 55:-



Underkläder Badkläder

Passform

Kvalité

Personlig service

VÅRRUSET i Örebro den 14 maj 2008

Våruset är inte en tävling, utan en fest för tjejer och kvinnor i alla åldrar. Det handlar om att springa, jogga, lunka eller promenera 5 km i egen takt. Det har kommit som önskemål att vi skall ha med ett eller två lag från SPF-Karlskoga. **Det skulle vara roligt om vi kan delta med ett gäng SPF-tjejer.** För vår del är promenad aktuellt, men är det någon som vill jogga går ju det också bra. Bli vi sex deltagare bjuds alla i gruppen på picknick efter loppet. Låt Våruset inspirera dig att börja träna nu när det blir ljusare och varmare! Start och mål är vid Gustavsviksbadet i Örebro. Det är en fantastisk fest och det är ett minne för livet att delta i Våruset!

Är Du intresserad av att promenera i Våruset med SPF-Karlskoga, anmäl Dig till expeditionen, tel. 302 40 senast den 16 april. Gudrun Falk, tel. 319 27, är samordnare och kan lämna upplysningar.



Samling till stavgång vid Aggerudsspåret. Läs mer på sidan 11.

Club Solbringan 28 februari 2008



Åhörarna lyssnade andäktigt och njöt av bilderna.

Så var det dags för årets första upplaga av Club Solbringan. Ett 50-tal besökare fanns på plats. Lili-Ann Regestad har tagit över ansvaret efter Ulla Carlström och hon inledde med att i korthet presentera sig själv.

Innan kaffe med smörgås sjöng Nils Hahne "Jag väntar vid min mila" av Dan Andersson till ackompanjemang av Lili-Ann på piano.

Så till dagens höjdpunkt. Inbjuden gäst var Ulf Engström. Han guidade oss i ord och med mycket vackra, stämningsfulla bilder till några av sina smultronställen i södra Kilsbergen, allt från närbilder av tranbär i snö till solnedgångar vid Lide- torpsmon.

Ulf avtackades med liljekonvaljer (ej i behov av vattning!) och en varm applåd. Hoppas att han besöker Club Solbringan någon gång igen.

Text o foto: **Gunnar Regestad**

Snabba seniorer i Vasaloppets spår

203 SPF-pensionärer från 86 olika föreningar från hela Sverige, bland dem Karin och Stig Johnsson från vår Karlskogaförening, ställde upp i den första "SPF-Vasan" den 15 februari. Glada miner var det rakt över, också hos Moranisse, 90 år, som sakkunnigt betraktade starten i Hökberg.

Spåret för elitåkare var de 18 kilometrarna från Hökberg och för motionärer de 8 kilometrarna från Eldris.

Arrangemanget blev en höjdare, som man gärna vill fortsätta med kommande år. Då kanske det också kan bli fler deltagare från SPF Karlskoga, nu när snö och skidföre tycks tryta här hos oss.



Stor publik på månadsmötet om resor

Månadsmötet den 4 mars, det första enligt nya schemat första tisdagen i månaden, blev en publiksuccé. Nära 100 medlemmar hade mött upp. Om det sen berodde på ämnet för dagen, vår reseverksamhet, eller att den här dagen i månaden är mera lämpad, ja, det får väl framtiden utvisa.

Efter välkomnande av nya medlemmar i föreningen fick vi en presentation av våra nya reseledare som utsetts efter årsmötet i februari.

Marianne Cornelid, som varit lärare med hemvist på Folkhögskolan, har sedan tidigare vana att arrangera resor i lokala föreningar, bl. a. den resa som i sommar tillsammans med Trädgårdsföreningen går till England.

Leif Edström är tidigare arbetsledare vid Bofors, där han verkat i 46 år. "Taler bare Boförsmåle", som han sa, och håller sig gärna i Sverige, men också i Finland.

Så till kommande resor. Först ut presenterade Marianne en teaterresa till "Otroligt hett", en succé-föreställning i Skara den **26 april**. Men här skulle man varit på alerten. På grund av alltför svalt intresse i tidigt skede blev det nödvändigt att skicka tillbaks biljetterna för att inte riskera ekonomiskt bakslag.

Men det finns många kommande egna resor i planerna. Den **29 maj** kommer en endagsresa till Ingvar Oldsbergs Baldersnäs i Dalsland med guidning, lunch och sen besök i hantverkshuset i Upperud. Den **25 juni** bär det ut i det blå. Målet är hemligt, men Marianne lovar en intressant resa. För att fortsätta med utflyktsresor så

planeras en Helsingforskrusning med bussrundtur **24-26 augusti** och en resa i Arns fotspår i Västergötland den **11 september**.

För att återkomma till teaterresor så blir det den **9 augusti** till Tosca som ges på Opera på Skäret i Kopparberg och den **11 oktober** till Arsenik och gamla spetsar, succé-föreställningen med Yvonne Lombard, Meta Velander och Sven Wollter på Stockholms Stadsteater. Här är verkligt bra platser reserverade åt oss på tredje till femte bänk, idag omöjliga att köpa enskilt. Till dessa föreställningar vill Marianne ha anmälningar så snart som möjligt.

Och så till långresorna. Den **3-11 juli** kan man med Marianne som reseledare följa med på en intressant trädgårdsresa till södra England. Resan går med buss via Tyskland, Holland, Belgien och över eller under Engelska Kanalen, så den flygrädde åker



En del av nära 100 i publiken.

med utan problem. I England finns ett späckat program med förutom världsberömda trädgårdsanläggningar också intressanta slottsbesök, tågresa med ångtåg och panoramarundtur i London.

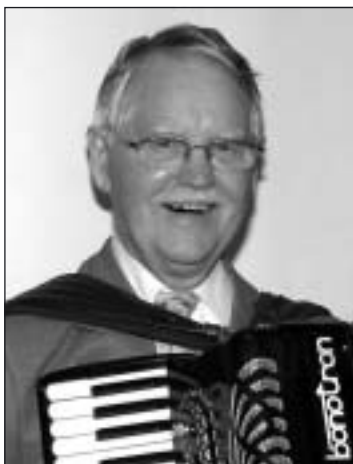
En del ytterligare resor tillsammans med andra står öppna för oss SPFare i Karlskoga. SKPF:s resa till Mamma Mia **23-24 augusti** annonserades i förra numret av Månadsnytt. Den **14-20 september** går KPSO:s resa till Island med besök i Karlskogas vänort Húsavik. Det här kommer att bli något alldeles extra med kultur, natur och vänskaplig samvaro med islänningarna.

För att presentera en från SPF fristående resa hade Kerstin Forsberg från Hurtigruten bjudits in. Det blev en aptitretande presentation av möjligheterna kring en av världens vackraste och äldsta kustfärdvägar. Den ca 120 år gamla rutten går nu i hela sin längd mellan Bergen och Kirkenes i Norge och tar 6 dagar norrut och 5 dagar söderut. Den upprättades ur-

prungligen för passagerar- och godstrafik mellan de 35 hamnar som fartygen angör, men utgör idag också en attraktiv turistled. Nu trafikeras rutten med ett fartyg i varje riktning varje dag och elva både äldre och nyare fartyg ingår i flottan. Anpassning har skett för turismen, så att längre uppehåll görs för besök i t.ex. Ålesund, Trondheim och Hammerfest. Man kan också delta i arrangerade utflykter i land, medan båten fortsätter och man går ombord längre fram. Det går också att inkludera en del av rutten i en paketresa, något som Kerstin brukar arrangera som reseledare. För mera information finns bl. a. hemsidan www.hurtigruten.com.

Till sist framhöll Marianne att hon mer än gärna vill få in synpunkter, tips och förslag på resmål från medlemmarna till nytta för reseverksamheten.

Text och foto: Jan-Erik Averås



Sven-Charlie, alltid lika glad.

Internationell seniordans

Internationell seniordans är en egen åldersanpassad dansform, som dansas över hela världen. Seniordans passar alla människor och är tillrättalagd för att passa deltagarnas förutsättningar. De flesta danserna dansas med partnerväxling. Man kan mycket väl komma ensam, eftersom det inte är fråga om pardans.

Dansglädjen är viktigare än att göra helt rätt. Seniordans är rörelseglädje och träning för kropp och knopp. Seniordans är gemenskap – du blir aldrig sittande utan partner i dansen.

Seniordansen tränar konditionen, hjärnan och ger stor social gemenskap. Många forskare menar att just dansen är överlägsen som motionsform, eftersom den ger så mycket mer än bara motion.

Inom SPF finns en grupp dansare inklusive ett par herrar som dansar varje fredag kl. 10 på Nickkällan. Dansen leds av 92-åriga Ingrid Bergström, som har en stor repertoar att ösa ur. Är Du nyfiken är Du välkommen på studiebesök för att komma med i gruppen till hösten.



Dansveteranerna Gerda Linder och Ingrid Bergström.

Kafferepet på SPF-träffen den 21 februari



Kaffesugna på kafferepet.

Det var mitt första besök på kafferepet. Vardas sittplats runt långbordet fylldes av trevliga besökare.

Värdinnorna Inga-Lisa och Britta svarade som vanligt för ett trevligt program: Kaffe med dopp, allsång, klurig frågesport om namn på kyrkobyggnader i Europa samt småprat med bordsgrannarna.

Det här är väl värt ett besök igen!



Maj-Britt Hjelm och Märta Lindell.

Text och foto: **Gunnar Regestad**

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

STIL

För man & kvinna

Tidigare Larsson & Cammerudh
Vi har kvar de gamla leverantörerna och mycket mer.
Från vardag till fest för Man & Kvinna!

Erbjudande bara för dig!

15% rabatt på alla skjortor!

Gäller endast vid uppvisande av annons!

Vi står för kvalitet, kunskap och service.

Välkomna!

Helén, Birgitta & Patric

Nya Blomsterboden

Din butik mitt i centrum

Stil • Service • Kvalité

Välkommen in att inspireras!

Tfn 309 88 • Fax 319 25

**Euro
Florist**

**Välkommen
till oss!**

**Öppet alla dagar
till kl. 21.00**



KARLSKOGA & DEGERFORS

Friskvårdssidan

Sammanställd av Inga-Stina Ander

Stavgång

Vi behöver röra på kroppen för att må bra. Promenader är bra, men inte tillräckligt effektivt för att stärka kroppen. För att öka vår uthållighet behövs en något högre intensitet – men inte mycket högre. Det räcker att uppleva rörelsen som ganska lätt till något ansträngande för att få god effekt. Denna goda effekt uppnår vi med stavgång. Kroppshållningen blir också mycket bättre då man rätar upp ryggen och skjuter fram bröstet med stavarnas inverkan. Knän och höftleder avlastas.



Stavgång är en enkel och skonsam träningsform, lätt att dosera i intensitet och effektiv som energiförbrukare.

Vad behövs?

Utöver stavar krävs ingen speciell utrustning. Bra skor är dock viktigt som vid all motion. Det är inget fel att välja en kraftig sko som ger bra fäste i terrängen. Joggingsskor är ett annat bra alternativ.

Stavarna skall vara något kortare än vid skidåkning, ca 0,7 x kroppslängd - om staven når precis upp till armbågen har Du rätt längd.

För vem är stavgången bra?

- För alla åldrar och träningsnivåer
- Konditionsträning för den som inte vill eller kan jogga eller gymnastisera
- Om Du vill gå ner i vikt
- Friskvård och rehabilitering

Kom igång med din stavgångsträning

Vi har tre grupper igång:

- Kanalspåret, måndagar kl. 14
- Nobelspåret, onsdagar kl. 14
- Aggerudsspåret torsdagar kl. 10

Alla är välkomna, även herrar!!

Upplysningar: Lili-Ann Regestad tel: 531 18.

Läsning kan också vara friskvård

Ett antal läsintresserade SPF-are träffades den 11 mars i bibliotekets sammanträdesrum tillsammans med bibliotekarierna Margareta Eklund och Synnöve Hansen. Margareta har anpassade medier som specialitet och har stor kunskap om bibliotekets hjälpmedel för dem som har problem med att läsa en bok i allmänhet.

Biblioteket köper in alla böcker, som kommer ut med **stor stil**. De har olika format och är dessutom lätta tyngdmässigt.

Ljudböckerna, inlästa på CD-skivor och/eller MP3-skivor är till för alla. Bra att lyssna på när man pysslar i köket eller kör bil. Det är skådespelare som läser in och det är ofta fängslande och dramatiska uppläsningar. Ljudböcker kan köpas i bokhandeln.

Talböckerna finns endast på biblioteken. Nästan all nyutkommen litteratur finns som talbok. Det är en MP-3 skiva och kan lånas av den som har problem med ögon, reumatism (svårt att hålla i en bok), afasi, dyslexi, mm. Man gör själv en bedömning, om man är i behov av att låna en talbok. Talboken kan spelas upp i antingen en s.k. daisyspelare, DVD-spelare ansluten till TV:n, eller datorn om man installerar ett gratis läsprogram som kan fås från biblioteket eller en kraftig MP-3-spelare. Är man inskriven på syncentralen får man en daisyspelare som hjälpmedel. Biblioteket har även ett tiotal daisyspelare till utlåning.

Boken kommer är en mycket bra service från bibliotekets sida till funktionshindrade, äldre som inte orkar gå till biblioteket, långtidssjuka m.fl. Man har tillgång till en boklåda i hemmet, vilken byts ut en gång i månaden. Man har själv möjlighet att välja böcker.

Synnöve och Margareta refererade sedan ett tiotal böcker, nyutkommen skönlitteratur, självbiografier och någon deckare. Vi bildade en läsecirkel med Kajsa Werner som ledare. **Är det flera som vill vara med går det bra att anmäla sig till expeditionen, tel. 302 40.** Besöket avslutades med en intressant rundvandring i bibliotekets magasin i källaren och med tack för en mycket givande eftermiddag.

*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



Gift? Skild? Sambo?

- Skapa trygghet för hela familjen!

Vi hjälper dig med rådgivning och upprättar 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

Välj bostadsrätt du också



Karlskoga

Trygghet - Gemenskap - Omtanke

*Vårens
Nyheter
i make up,
dofter och
smycken*

La Grande Parfymeri

Om Tiburtiusdagen och Engelbrektsdagen

Sammanställt av Bertil Edling

*Intet är som väntans tider
Vårflodsveckor, knoppningstider.
Ingen maj en dager sprider
som den klarnande april*

skaldar Karlfeldt med all rätt om den årstid som står för dörren. Den gamla beteckningen för april var gräsmånad och därmed ville våra förfäder betona att det är den årstid då jorden öppnar sig för solens strålar, den bruna fjolårsgrönskan försvinner och ersätts av nytt fräscht gräs. Ordet april (latin) betyder också förresten ”öppna sig”.

Som vädermånad är april en ganska lurig månad. Vädrets växlingar kan vara mycket snabba och högst påtagliga. Värmild och rentav sommarvarm luft kan snabbt växla till kylig och isande kall luft. ”Aprilväder” kallar vi det för och hur många gånger har vi inte fått uppleva det i samband med valborgsmässöfirande! Den ombyttheten kan också få allvarliga följder när den drabbar vårens spröda växlighet och nyanlända flyttfågelskaror med snö och kyla.

En viktig vädermärkesdag i april var förr **Tiburtiusdagen**, så kallad efter en fornkristen martyr, som mötte döden den 14:e. På de gamla runstaverna är detta datum markerat med dels en stör, dels ett utslaget träd. Stören markerade det vapen med vilket martyren slogs ihjäl och trädet stod för den första sommardagen. Det sistnämnda är naturligtvis tokigt för oss nutidsmänniskor, men relevant i gamla tider, då man kunde nöja sig med en enklare årsindelning med två och inte fyra årstider och då fick sommaren ibland komma samtidigt med våren. Ett vädertecken den dagen var också att om det snöade eller slaskade återkom det vädret nio gånger, innan sommaren kom på allvar. I Västergötland var det ett talesätt att sjön fick lov att gå upp den dagen, dvs. bli isfri vare sig den ville eller ej. I Dalarna menade man att björnen då gick ur sitt ide.

Tiburtiusdagen har funnits i vår almanacka sedan medeltiden. Betydligt yngre i aprilalmanackan är **Engelbrektsdagen**. Vi äldre associerar gärna namnet med vår medeltidshistoria och nationalhjälten Engelbrekt Engelbrektson. Vid sidan av Gustav Vasa och Karl XII är det få svenska ledare

som det skrivits så mycket och känsloladdat om och liksom dessa har hans person och insatser i vår historia bedömts olika genom tiderna. Förmodligen kom han med i almanackan tack vare den nationalromantik och hembygdsvurm som rådde omkring år 1900.

Han ljöt en våldsamt död liksom Tiburtius, men ej från en stör utan av ett yxhugg i huvudet. Det var den 27 april (år 1436) och detta datum är alltså sedan 1901 års almanacka Engelbrektsdagen. Det var då han med sällskap slog nattläger nära Göksholms slott vid Hjälmarens på en holme som senare döptes till Engelbrektsholmen och nu är landfast. Där dräptes han av Magnus Bengtsson Natt och Dag på grund av en familjetvist. Detta enligt den gamla rimkrönikan som har rätt i sak men fel i tid. Troligen skedde dråpet den 4 maj. Nutida forskare är överhuvud tämligen tveksamma till Engelbrekts roll i svensk historia både som nationell motståndsmann till Kalmarunionen och som grundare av den svenska riksdagen (Arboga möte 1435).



Ny illustrerad tidning 1865: Jernmonumentet på Engelbrektsholmen, där folkledaren Engelbrekt ljöt döden.

Lite tyg och mycket oväsen = Melodifestival!

När jag skriver detta är det DAN FÖRE DAN – d.v.s. dagen innan vi äntligen skall få veta vem som vann. När det stora spektaklet som kallas ”Melodifestivalen 2008” skall få sin upplösning med en finale grande i Globen.

En enda gång har jag halvtittat på eländet. Titta är ordet, för musiken försvinner helt i slamret från alla ljus-, rök- och bakljudseffekter, som tydligen är det viktigaste i sammanhanget. Artisternas kläder verkar mer att höra hemma i något karnevals-sammanhang – ett är säkert, i vissa nummer har man då inte ”örslat me tuget” (västgötska för ”öds-lat med tyget” om någon undrar)! Egentligen kan man inte undgå eländet för oavsett om man slår på radion, TVn eller läser i tidningarna så nog handlar det nästan enbart om Melodifestivalen.

Under resans gång har ”sensationen” inträffat att ”nationalhelgonet” Carola blivit utröstad ur tävlingen. ”Jag är förkrossad säger hon, det är en katastrof!”

På generalrepet inför finalen fick programledaren Kristian Luuk panik, när han skulle fara över scenen i Globen i en gunga 10 meter upp i luften. Vad gör man då? – jo, en hypnotisör (!) tillkallas för att få bukt med Luuks höjdrädsla. Huuva!

I skrivande stund kan sagesmannen Expressen inte meddela hur det hela avlöper, men säkert väntar stora delar av svenska folket på hur det skall bli! Själv tycker jag allt det här tramset börjar bli ganska tröttsamt. Kommer ni ihåg de första tävlingarna för nästan 50 år sen? Jag minns särskilt schweiziskan Lys Assia som framträdde i en enkel vit blus och en lång kjol och vann och Alice Babs klädd i nationaldräkt – man hörde vad dom sjöng och det var vackert att se och höra trots all avsaknad av rökmoln och ljuseffekter.

Nå, nu är det snart över och vi går in i Stilla veckan med Skärtorsdag, Långfredag och Påskdag o.s.v. alltså ”dagar” etablerade inom kristendomen sedan tusentals år.

I vår tid har tillkommit så många nya ”dagar”, att man knappast kan hålla reda på dem alla. Nyss hade vi t.ex. ”Internationella Kvinnodagen”. Jag undrar vilken betydelse den dagen kan ha för kvinnor runtom på vår jord.

I Sverige förs t.ex. diskrepansen fram mellan antalet kvinnliga och manliga högre befattningshavare i våra större företag och statliga verk – ett pro-

blem i rosenrött, om man jämför med kampen att slippa könsstympas eller att stenas till döds, om man utsatts för våldtäkt i vissa afrikanska länder! Nej, vi kvinnor har det nog rätt bra i gamla Sverige, som nog vid jämförelse får betraktas som ganska kvinnovänligt.

Och så till sist: Kära Rödakorskretsen i Karl-skoga:

Vare mig fjärran att ”ironisera” över ert behjärtansvärda arbete. Läser man mitt inlägg rätt, så bör man inse att man inte skall skjuta på budbäraren, som bara återgav vad tidningar och andra media publicerat och som upprört många människor inklusive mig. Det är ju fullständigt ointressant varifrån nästan 1 miljon kronor tas ur en ideell verksamhet för att avlöna en ordförande. Det hem-ska är att dessa stora pengar över huvud taget alls betalas ut!

Redan som 11-åring enrollerades jag som medlem i URK (Ungdomens Röda Kors) av min mor, som var ordförande i en RK-krets. Jag har alltså i ett antal år själv arbetat för organisationen och vet fuller väl vilken nytta ni alla gör – utan lön! Heder åt er!

Ulla C

Annat var det på min tid.
Men det är det minsann
bara jag som kommer
ihåg.



Ur
Gunilla Dahlgrens
Lilla fruntimret
vet bäst

? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Här kommer växter igen. (Stavningen stämmer som vanligt inte alltid.)

1. Icke-grej
2. Reser och lyfter
3. Säker död att hamna i?
4. Friden för en rådjursläkting
5. Nytvättad flagga
6. Värmländsk glosa för oss (kan vara svår, men blomman är vanlig)
7. Starta ett irrationellt tal på engelska
8. Dammanhopning i spansk eller italiensk sjö
9. Tanke om hur man ska klara att springa ännu längre
10. Au, du och jag eller hur?
11. Skogsgud med importavgift
12. Har du nån kosing? O nej, jag har . . .



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

Svar på gåtor i februari-numret

1. Kanske en SPF-are på badort? **Den gamle och havet**
2. Metallisk militär . . . **Fänrik Stål**
3. Pojken måste ju klara studenten, även om medlen är lite ojusta. **Markurells i Vadköping**
4. En snäll individ som gillar viss typ av mellanmål **Nalle Puh** (alt. **Bamse**)
5. En ädel man som bekämpar ondskan, vare sig det behövs eller inte **Don Quijote**
6. Han vill ju bara väl o.s.v. **Emil i Lönneberga**
7. Han fick se det hela lite grann från ovan **Nils Holgersson**
8. Moderlös kapitalist **Pippi Långstrump**
9. Den flickan träffar mycket konstigt folk o.s.v. **Alice i Underlandet**
10. Han blev utbytt o.s.v. **Barabbas**

Den enda lösningen med alla rätt var inlämnad av Eivor Oscarsson, Lötgårdarna 18, som får hämta 2 Trisslotter på SPF exp.

Tage har målat toalettstolen med snabbtorkande färg. Hans fru vet inte om det utan går dit och sätter sig. När hon ska resa sig efter väl förrättat värv sitter toalettstolen fast. Hon vet inte vad hon ska göra utan ringer till doktor Juhlin. När doktorn kommer säger hon:
– Har doktorn någonsin sett nåt liknande?
– Oh ja, svarar Juhlin, hundratals gånger. Men det är första gången jag har sett en inramad.



– Har jag gjort allting riktigt? frågade den unge kandidaten efter förlösningen.
Överläkaren nickade belåtet och sa:
– Det var bara på slutet ni gjorde ett litet fel. Ni skulle ha klappat den nyfödde i baken – inte modern.

Frångång
är konsten
att göra
misstagen
så att ingen
ser dem

Ovanstående text
är skriven med en
äkta kinesisk
kalligrafipensel.

ola
-of

SPF:s resekommitté inbjuder till

Resa till Baldersnäs

29 maj. Pris 395:-

I priset ingår bussresa, för- och eftermiddagskaffe samt lunch på Baldersnäs Herrgård. **Anmälan snarast!**

”Ut i det blå”

25 juni. Pris 495:-

Inkl. buss från Karlskoga, för- och eftermiddagskaffe, lunch inkl. måltidsdryck och kaffe, entréer och visning enligt program. **Anmälan snarast.**



Trädgårdsresa till södra England

3-11 juli. Pris 8.785:-

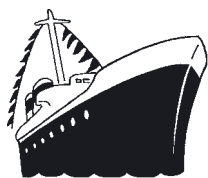
SPF:s medlemmar inbjuds delta i Karlskoga Trädgårdsförenings ”Rosenresa till England” via Holland och Belgien. Reseledare Marianne Cornelid. Anmälan och mer information tel. 505 98.

Sista anmälningsdag den 7 april!

Opera på Skäret: Tosca

9 augusti. Pris 1.045

I priset är inkluderat buss, lunch på Bångbro Herrgård, biljett till Operan och kaffe på hemresan. Föreställningen börjar kl. 16.00. **Anmälan snarast!**



Helsingforskrussning

24-26 augusti. Pris 1.050:-

I priset ingår: buss, båtresa t.o.r., 2-bäddsfönsterhytter ombord, 2 frukostar, 1 smörgåsbord, besök i kyrkan på Tempelplatsen samt bussrundtur.

SPF:s Örebrodistrikt inbjuder till en resa i södra Polen, Krakow, Zakopane och Tatrabergen

31 augusti - 5 september

Upplysningar och bokning SPF:s distriktskansli tel. 019-611 30 55.

Detaljerad information finns på SPF:s expedition.

I Arns Fotspår

11 september. Pris ca. 525:-

Inkl. buss från Karlskoga, för- och eftermiddagskaffe, lokalguide, lunch inkl. måltidsdryck.

Island och vänorten Husavik

14-20 september

KPSO (Karlskoga Pensionärens Samorganisation) arrangerar. Detaljerad information finns på SPF:s expedition.

Planerade resor: Utflykt i Stockholms skärgård den 17 juli. Teaterresa till Stockholm ”Arsenik och gamla spetsar” den 11 oktober. Adventsutflykt med lunch den 30 november.

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

Välkomna att resa med oss i Resekommittén:

Marianne Cornelid tel. 505 98, 070-316 64 65 • Leif Edström tel. 306 98

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

Resekommitténs bankgiro: 885-2634