



# Månadsnytt

Årgång 24 – Nr 6 – September 2008

Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden  
Karlskogaföreningen

## Ut och njut nu av höstens friska och klara luft



*Glatt återseende på årets funktionärsträff på Folkhögskolan den 26 augusti. Från vänster: Inge Liljegren, vice ordförande, Barbro Erhard, brevdruva, Lillebil Sucksdorff, expeditionsföreståndare och Rune Erhard, Lathunden. Foto: Jan-Erik Averås*

**Kom med  
på våra  
arrangemang**  
Läs på sidorna 4-5

**Äldre bör ha  
möjlighet äta  
tillsammans**  
Läs på sidan 7

**Ett hjärta  
måste  
slå rätt**  
Läs på sidan 8

# Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

**Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt, tisdagen den 21 oktober.**

**Distribution, fredagen den 31 oktober.**

**Veckan 29 september – 3 oktober**

**Utflykt** till bl.a **Knuthöjdsmossen** och **Hökhöjden** i Hällefors en dag i denna vecka då *vädret* är *riktigt vackert*. Se vidare notis på sidan 5.

**Torsdagen 2 oktober kl. 14.00**

**Träffen.** Kafferepet.

**Måndagen 6 oktober kl. 14.00**

**Träffen.** Karlskogiana. "Visning av bilder ur Hembygdsföreningens arkiv".

**Måndagen 6 oktober kl. 16.00-19.00**

**Källaren Folkets Hus.** Anhörigdagen. Håkan Thorsén föreläser om "Mötet mellan anhänga och professionella." Kaffe serveras. ÖPPET HUS för alla intresserade.

**Tisdagen 7 oktober kl. 14.00**

**Månadsmöte.** Missionskyrkans samlingssal. Föreningsinformation

**Liliane Bood** framför "Sånger vi minns".

Se vidare sidan 4.

**Onsdagen 8 oktober kl. 8.00-16.00**

**Folkets Hus.** Folkhälsokonferens med bl.a. äldre- och folkhälsominister Maria Larsson. Endast särskilt inbjudna.

**Onsdagen 8 oktober kl. 15.00**

**Seniorbio på Sagabio.** "Se upp för dårarna."

**Fredagen 10 oktober kl. 13.30**

**Klubb Nickkällan.** Underhållning av Gun-Britt Finnström med sång till cittra. Välkomna.

**Lördagen 11 oktober kl. 10.00-12.30**

**Träffen.** Musikunderhållning med Rock-Lasse. Kaffeservering.

**Måndagen 13 oktober kl. 14.00**

**Träffen.** Stickcafé.

**Onsdagen 15 oktober kl. 13.30-16.30**

**Örebro, Lundhagskyrkan i Hovsta.**

SPF-distriktets kulturdag. Entré 120 kr. Info och anmälan distr-exp. tel 019-611 30 55 eller [www.spforebrodistriktet.se](http://www.spforebrodistriktet.se)

**Onsdagen 15 oktober kl. 18.00-20.00**

**Karlskoga Lasarett.** Föreläsning.

Se vidare sidan 4.

**Torsdagen 16 oktober kl. 14.00**

**Träffen.** Kafferepet.

**Måndagen 20 oktober kl. 14.00**

**Träffen.** Karlskogiana. Fortsatt visning av bilder från Hembygdsarkivet.

**Tisdagen 21 oktober kl. 14.00**

**Vetgiriga Veteraner.** Missionskyrkans samlingssal. Ulla och Jan-Erik Averås "Ecuador och Galapagos – natur och kultur". Se notis på sidan 4. Förhandsanmälan till exp. tel. 302 40, senast månd. 20 okt. kl. 11.30.

**Lördagen 25 oktober kl. 10.00-12.30**

**Träffen.** "Linneskåpet.", textilutställning.

Kaffeservering.

**Måndagen 27 oktober kl. 14.00**

**Träffen.** Stickcafé.

**Tisdagen 28 oktober kl. 14.00**

**Utflykt i Karlskoga.** Samling vid Hembygdsgården. Se vidare notis på sidan 5.

**Torsdagen 30 oktober kl. 14.00**

**Träffen.** Kafferepet.

## Kommande program:

**Tisdagen 4 november kl. 14.00**

**Månadsmöte.** Föreningsinfo. Allas vår Näcken fortsätter sin kavalkad.

**Torsdagen 6 november kl. 14.00**

**80+ träff.** Missionskyrkan. Se vidare annons på sidan 3.

**Fredagen 7 november**

Sedvanlig **Höstdans på Solbringan.** Vidare program i Månadsnytt i oktober.

**Lördagen 8 november kl. 10.00-12.30**

**Träffen.** Marianne Weiner: Konstutställning.

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](mailto:m-nytt@karlskogabredband.se)  
Bengt Aldén, Jan-Erik Averås, Ulla Carlström, Birgitta Hede och Inge Liljegren.  
Britta Gillberg, tel 527 11. E-post: [britta.gillberg@comhem.se](mailto:britta.gillberg@comhem.se)  
Solbringan, Loviselundsv. 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.  
E-post: [0586-30240@telia.com](mailto:0586-30240@telia.com) Öppen vardagar kl. 10-12.  
Allan Hede, tel 536 02. E-post: [hede.abma@telia.com](mailto:hede.abma@telia.com)  
Kajsa Werner, tel 541 63. E-post: [kajsa.werner@folkbildning.net](mailto:kajsa.werner@folkbildning.net)  
Gunnar Nordström, tel 546 79. E-post: [gunnar.nordstrom@tele2.se](mailto:gunnar.nordstrom@tele2.se)  
[www.spf.karlskoga.just.nu](http://www.spf.karlskoga.just.nu)  
94 41 25-4  
5715-5640  
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: [grafiska@telia.com](mailto:grafiska@telia.com)



# Ordföranden har ordet



Så har hösten kommit med sin speciella tjusning. Första veckan i oktober är väl hösten som allra vackrast med alla höstfärger, dagar med kristallklar luft och ofta brittsommar. Vår höstutflykt till Knuthöjdsmosen, Hökhöjden m.m. i

Hällefors planeras ske just en sådan dag under veckan 29 september – 4 oktober.

I oktober händer mycket i vår förening. Vi ska bl.a. medverka i Anhörigdagen den 6 oktober och Folkhälsodagen den 8 oktober. I december planerar vi ett extra månadsmöte med kommunens ledande politiker för att bl.a. diskutera äldrevård, äldreomsorg och boende.

Under det här verksamhetsåret vill vi också inleda ett speciellt program för våra yngsta medlemmar, d.v.s. de som är födda 1940 och senare. Denna pensionärsgrupp har nyss gått i pension och njuter av friheten att göra precis vad de vill. De känner sig knappast som pensionärer och flertalet är måttligt intresserade av våra traditionella pensionärsträffar och -aktiviteter. De har främst gått med i SPF för att de förväntar sig att SPF ska göra en kraftfull insats på ”plånboksfrågorna”, d.v.s. bättre pensioner, lägre skatter (åtminstone inte högre än för dem som jobbar), förmånliga försäkringar och bra medlemsrabatter vid köp av varor och tjänster. Vi i vår förening har begränsade möjligheter att göra något inom dessa områden. Här är det främst förbundet som måste agera, men vi kan trycka på. Vad kan vi då göra på föreningsnivå för denna pensionärsgrupp? Resor (inte bara kultur utan även sport, teknikmässor och liknande), företagsbesök, föredrag inom aktuella ämnen, akademiska kurser, speciella kvällsaktiviteter och fester som roar denna grupp är exempel på aktiviteter som nämnts, men det måste finnas mycket mer. Jag efterlyser därför förslag på aktiviteter för denna pensionärsgrupp. Skriv, ring eller mejla Era förslag till expeditionen eller till någon styrelsemedlem och gör det nu!

*Allan Hede*

# Seniorbio

Onsdagen den 8 oktober kl. 15.00  
på Nya Saga-Bio. Pris 50:-

## Se upp för dårarna

Den här månaden inbjuds du att se Helena Bergströms debutfilm som regissör. Filmen är från 2006 och är 1 timma och 40 minuter lång. En lättsam och underhållande film med garanterat positivt slut.

Om filmen: Två tjejer i 20-årsåldern så lika och så olika. Elin, dotter till en självupptagen kriminalprofessor och Jasmin, vars pappa är en turkisk hjärnkirurg, som får nöja sig med att köra tunnelbanetåg i Stockholm. Flickorna träffas när de söker till Polisskolan. Tuffa intagningsprov, röriga kärleksrelationer och känsliga familjeförhållanden sätter deras vänskap på prov i väntan på intagningsresultatet . . .

”Se upp för dårarna” är en kärleksfull berättelse om utanförskap och vänskap, om stolthet och fördomar. Om två tjejer med huvudet på skaft och framtiden för sig.

*Kjell Selander*

## Nästa 80+ träff

äger rum

Torsdagen den 6 november  
kl 14.00

i Missionskyrkan

**Lilian Ingemarsson från Apoteket**

berättar om receptets väg i hanteringen,  
torr hud och fotvård.

Därefter blir det underhållning  
och kaffeservering.

Entré inkl. kaffe/te m bröd kostar 25:-.

Anmälan till SPF expedition tel 302 40  
senast måndag 3 november kl 11.30

Ring gärna tidigare.

Säg till om transporthjälp behövs.

**OBS! Meddelas endast på detta sätt.**

**Någon särskild inbjudan kommer  
inte att skickas ut.**

**VÄLKOMNA!**

## Allmänna föreläsningar

Vi upprepar från tidigare att Karlskoga lasarett inbjuder till allmänna föreläsningar hösten 2008 i Föreläsningssalen, 1tr. Där kommer nu:

**Onsdag 15 oktober kl 18.00 – 20.00**

**”Reumatiska sjukdomar – Reumatoid artrit, Bechterews sjukdom och Psoriasisartrit”.**

Föreläsare: verksamhetschef och överläkare Bo Karlsson tillsammans med sjuksköterskan Eveline Weman, Kliniken för Medicin och Geriatrik Karlskoga lasarett.

**Onsdag 19 november kl 18.00 – 20.00**

**”Normalt åldrande – vad kan man göra själv?”**

Föreläsare: verksamhetschef och överläkare Riitta Varelius och sjukgymnast Åsa Andersson Geriatriska kliniken Universitetssjukhuset Örebro. En föreläsning i samarbete med SKTF:s pensionssektion i Karlskoga – Degerfors.

**Föreläsningarna är kostnadsfria!**

Tänk på våra allergiker, undvik starka dofter!

**Välkommen!**

## Vetgiriga Veteraner

**Tisdagen 21 oktober kl. 14.00**

Vid oktobermötet för Vetgiriga Veteraner i Missionskyrkans samlingsal kommer **Ulla och Jan-Erik Averås** att berätta och visa bilder över ämnet **”Ecuador och Galapagos – natur och kultur”**. Det blir glimtar från en resa som Ulla och Jan-Erik gjorde i februari-mars i år. Det blir ett lite längre möte än vanligt uppdelat på två avdelningar med mellanliggande kaffeservering. Glöm inte göra förhandsanmälan till exp. tel. 302 40, senast måndag 20 okt. kl. 11.30.

### Liliane Bood underhåller

Vid månadsmötet i Missionskyrkans samlingsal tisdagen 7 oktober kl. 14.00 framför Liliane Bood ”Sånger vi minns”. Vi avslutar med kaffe och dopp och gemytliga samtal. Som vanligt också föreningsinformation och lotterier. Förhandsanmälan till exp. tel. 302 40, senast måndag 6 oktober kl. 11.30. Anmäl gärna om du har behov av transport. **VÄLKOMNA!**

## Medlemsförmån 2008

Gäller alla medlemmar i SPF Örebro län

**15 %**

på hem-, bostadsrätts-, fritidshus- och villahemförsäkring  
Rabatten gäller även för tilläggförsäkringar.

**10 %**

på personbilsförsäkring  
Rabatten gäller delkasko-och vagnskademomenten

## Länsförsäkringar Bergslagen

Centralplan 3, 691 32 Karlskoga, Telefon 0586-347 87

Drottninggatan 4, 701 44 Örebro, Telefon 019-19 46 00

[www.lfbergslagen.se](http://www.lfbergslagen.se)







*På bilden ses närmast från vänster Inger Adolfsson, Olof Stenström, Nils-Holger Adolfsson och Per Stenström. Vid bortre bordet skimtar Vera Johansson och Ola Nordlander. Vann den här gången gjorde bröderna Stenström.*

Foto: Jan-Erik Averås

## Utflykter

**Veckan 29 september – 3 oktober**

En dag i denna vecka då *vädret* är *riktigt vackert* ordnas en **utflykt till bl.a Knuthöjds mossen och Hökhöjden i Hällefors**. Samling vid Solbringen för samåkning i egna bilar, alternativt på parkeringsplatsen vid mossen. För deltagande samt information om tider, besöksmål, vägbeskrivning m.m. kontakta expeditionen. Ytterligare information finns också på anslagstavlan. Det bör noteras att vandringsleden på mossen är handikappanpassad de första 400 m. Ta med fika.

**Tisdagen 28 oktober kl. 14.00**

**Utflykt i Karlskoga.** Vi samlas vid Hembygdsgården och får lite aktuell information om hembygdsgård och förening. Därefter går vi ut på en vandring på Aggerudspåret och får samtidigt lite naturinformation. Kontakta expeditionen för ytterligare information. Ta med fika.

## Bridgespel på båt

Tisdagsgruppen i bridge på Träffen inledde säsongen med att i stället ta en tur med Ålandsfärjan Cinderella. På kvällen avåts en superb buffémiddag och gavs tillfälle att lyssna och dansa till orkestern i ropet: Lasse Stefan. Dagen efter kom bridgespelet igång, se bilden ovan. Gruppen leds med stort gemyt av Sven Olsson och Kerstin Lindberg.

### Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Bengt Andersson, Myrtorpsvägen 13  
Yrjö Palonen, Bregårdsgatan 20 A  
Marianne Klang, Husarvägen 4

## Våra kunder är viktiga för oss även efter köpet!



*Hej, jag heter  
Jimmy Gillström.  
Till mig kommer du med  
dina frågor om hand-  
havande, service m.m.*

**EURONICS**  
Ljudfabriken

Verkstad 333 77 • Butik 572 40  
VI GER DIG TRYGGA KÖP



## Lennart Avesand tog inteckning i SPF-kannan

Lennart Avesand tog måndagen den 15 september sin första inteckning i föreningens uppsatta vandringspris, SPF-kannan för klubbens golfspelare. I årets tävling deltog 22 spelare och tävlingen spelades som vanligt på Valåsens golfbana – för dagen en något vattensjuk bana. Avesands resultat blev 35 poäng. Yngve Eriksson tog 31 poäng liksom Bengt-Olof Holmström.

*Foto: Jan-Erik Averås*

## 5-kamp i Ånnaboda i Korpens regi

Torsdagen den 4/9 kl. 9 startade tre fullastade bilar från Solbringan med tre lag om fem i varje för att delta i Korpens årliga femkamp för länets pensionärer i Ånnaboda. Sjuttiofem femmannalag var anmälda och organisationen var utmärkt. Vi kom med i första tävlingsomgången. Hos oss kom lag Måne på första plats med 118 poäng, lag Sol på andraplats med 93 poäng och Stjärnorna kom sist med 88 poäng. Grenarna var bollspark, hästskokastning, bollkastning, ärtpåsekastning och pilkastning. Vi gick också en tipspromenad på ett par kilometer och någon eller några lyckades skrapa ihop 11 rätt. Vi hade tur med vädret för det började inte regna förrän vi satt i bilarna tillbaka till Karlskoga. Det var en trevlig form av lek och till nästa år hoppas vi att flera har möjlighet att delta.

## Tjejmilen i Stockholm

Vi är tre före detta arbetskamrater från Apoteket, som gick Tjejmilen i slutet av augusti. Vi vet hur hälsosamt det är med motion. Passa på och använd motionskortet och börja träna redan nu. Häng med oss nästa år!

*Text: Lili-Ann Regestad*

*Foto: Stig Johnsson*



*Från vänster: Karin Johnsson, Ann-Christine Jern och Lili-Ann Regestad.*

## Vill Du tjäna föreningen och bli funktionär?

Vid årets funktionsnärsträff var Valberedningens talesman, Klas Sjöberg en av de mest angelägna. Alla nuvarande funktionärer har fått en frågelapp för att tala om ifall de efter nästa årsmöte kan tänka sig att fortsätta. Svaren ska vara inne senast den 6 oktober och till dess vill Valberedningen också ha fått in tips om eller intresseanmälan från alla som



*Klas Sjöberg vill att många intresserade nya funktionärsämnen ska höra av sig, men vill naturligtvis också att så många som möjligt av de nuvarande ska vilja vara kvar. Foto: Jan-Erik Averås*

kan tänka sig att bli nya funktionärer. Tänkbara befattningar kan man läsa sig till i Lathunden och sedan är det bara att kontakta någon i valberedningen, Berit Greek tel. 315 92, Ingrid Jansson tel. 332 43, Donald Linder tel. 523 42 eller Klas Sjöberg tel 530 36. Varför inte ringa meddetsamma?

# Ett sjuttiotal av föreningens funktionärer



hade hörsammat kallelsen till årets funktionärsträff den 26 augusti. Alla kom glada och brunbrända till en träff med lunch och underhållning av Hans-Eric Hägg, komminister i Snavlunda norr om Askersund. Efter honom trädde de olika funktionsansvariga fram och presenterade sina team och berättade om den kommande verksamheten.

## Alla äldre bör få möjlighet att ibland kunna äta tillsammans, tycker matrådet

**I Folkhälsoförvaltningens regi kallades i maj till det första av årets två matråd. Matrådet ska fungera som ett forum där måltidernas kvalitet inom äldreomsorgen diskuteras. Tankar och synpunkter från deltagarna är viktiga. Matrådet ska även vara med och säkra kvalitén på maten genom provsmakning två gånger per år. I höst ska särskilt lunchlådorna uppmärksammas.**

Matrådet består av representanterna från samtliga pensionärsföreningar i Kommunala pensionärsrådet, KPR. Sammankallande är Madelene Lagerlöf.

Izabel Majoros leder ett projekt benämnt kost och nutrition. Man koncentrerar sig på förhållandena för de äldre i vanligt boende och servicehus. För att bryta ensamheten hos många äldre fördes

kreativa diskussioner och här följer några av de förslag som framfördes:

- att någon gång i veckan/månaden äta tillsammans med andra i närliggande lokal
- att i stället för lunchlåda erbjudas måltid på närmaste dagcentral
- att erbjudas bussbiljett som bidrag till och från restaurang för att få måltid och samvaro
- allt ska naturligtvis vara frivilligt!

Ett annat angeläget önskemål är att det ska gå att få information eller utbildning om "Mat för äldre".

**Och så en framtidsversion för pensionärsföreningarna:**

Att få en gemensam byggnad anpassad för olika aktiviteter inklusive en restaurang.

*Britt-Marie Danielsson*

# Mitt hjärta vart tog du vägen, eller golfrundor med förhinder

**Det här är berättelsen om några händelser och upplevelser med anledning av ett hjärta som ibland slog lite för sakta. Hjärtat i fråga tillhör undertecknad och har i alla mina år fungerat bra, med undantag av några tillfällen och det är om dem jag ska berätta.**

Lågt blodtryck är i många fall ärftligt så också i mitt fall. Men är inte blodtrycket alltför lågt så förorsakar det inga större problem. Högt blodtryck kan vara betydligt allvarigare och vanligare.

Den enda olägenheten för mig har varit att det för några ögonblick har kunnat snurra till lite i huvudet, när jag rest mig lite för hastigt. Det var också det som hände för åtta år sedan, när jag en morgon av någon anledning också reste mig för snabbt ur sänghalmen.

Då föll jag tillbaka i bädden och verkade enligt min hilda maka Inger vara avsvimnad under en kort stund. Måkan ringde då till min dotter Karin som lägligt nog är distriktsköterska. Hon kom med kort varsel, tog min puls m.m. och kommenderade mig till lasarettets akutmottagning. Där tog de väl hand om mig och en läkare undersökte mig. Resultat: Jag blev inlagd på en sal och försågs där med EKG-elektroder för övervakning under ett dygn. Blodtrycket m.m. togs också med jämna mellanrum. Dagen efter fick jag genomgå en s.k. ultraljudsundersökning, där läkaren på en TV-skärm kunde studera hur hjärtat fungerade. Jag fick tillfälle, att något förundrad, studera hur de tunna och små hjärtklaffarna öppnade och stängde sig rytmiskt. Egentligen är det förunderligt hur detta lilla organ, hjärtat, kan fungera dag och natt under ett helt liv.

Alltnog, läkaren gratulerade mig till att ha ett

så friskt hjärta. Kanske mycket tack vare att du har hållit igång och motionerat m.m. tillade han. Detta var naturligtvis glädjande besked och samma dag fick jag åka hem.

Sedan har livet gått vidare fram till en dag på golfbanan på Valåsen i juni månad i år. Jag lottades då tillsammans med två trevliga damer. Spelet gick väl hyfsat ända fram till banans 7:e hål, ett

korthål par 3, som är beläget i en uppforsbacke. När jag hade slagit färdigt och skulle ta upp bolluslingen ur hå-

let, var jag tvungen att böja mig ner, och det var i sam-

band med detta som jag tydligen ramlade omkull

och svimmade av för några sekunder. Med-

spelarna blev naturligtvis bekymrade och ringde efter hjälp till tävlingsledningen. De

ordnade snabbt med transport f.v.b. till lasarettet. Där blev det nya kontroller, kvarliggning med ty

åtföljande prover. Förutom det fortfarande låga blodtrycket konstaterades att hjärtat till en början slog lite

orytmiskt men det stabiliserade sig så småningom. Påföljande dag blev jag utskriven.

Sommaren gick så vidare utan några som helst problem. Det blev t.ex. två trevliga utlandsresor samt diverse andra förlustelser som födelsedagsuppvaktningar och ett stort bröllop, när den ena dottern gifte sig.

Lördagen den 23 augusti i år var det så dags igen. Min ena måg, Tord, och jag spelade då golf på Degernäs golfbana och spelet gick väl som vanligt lite upp och ner. Men på banans 7:e hål, också det ett korthål, var det så dags igen! Efter att ha böjt mig ner och peggat upp bollen minns jag inget mer, förrän Tord låg knäböjd över mig och undrade hur det var med mig. Jo, svarade jag tydligen lite yrvaken, det är väl hyfsat. Men något mer spel





blev det inte utan hemfärd med Tord vid ratten. Efter att dottern, hon sköterskan, konstaterat att pulsen var låg, blev det återigen kommendering och transport till akutmottagningen.

Efter diverse undersökningar fick jag beskedet, att det blir nog förr eller senare frågan om en pacemaker för min del, och det gärna snart nog. Det blev därför inläggning på denna fantastiska avdelning som benämns IVA (Intensivvårdsavdelningen). Förutom naturligtvis alla instrument och resurser de har, så har de liksom andra avdelningar i övrigt en personal som man måste ge en stor eloge för dess stora omtanke om patienterna.

Klockan 05.00 på tisdagsmorgonen blev det väckning. Klockan 06.00 stod en ambulans klar för vidare transport av mig till USÖ för en pacemakeroperation klockan 09.00. Snabba tag!

Alltnog en pacemaker är i dag ungefär lika stor som en femkrona och opereras in strax vid sidan om och ovanför hjärtat. Via två elektrodkablar, en i hjärtas högra förmak och en i höger kammare är de anslutna till pulsgeneratoren, som i sin tur hjälper till att reglera hjärtats rytm. Miljontals människor har fått dessa pulsgeneratorer implanterade och kan tack vare dem leva ett fullt normalt liv.



Modern pacemaker.

Operationen utfördes med lokalbedövning och redan samma eftermiddag fick jag åka hem till bostaden! Påföljande dag klockan 11 kunde jag till vänners något förvånade blickar övervara min gode vän Eric Ola Olssons begravning. Men det är en helt annan historia. Nu har jag order att ta det lugnt en månad, sedan ska jag återigen förhoppningsvis kunna avsluta en hel golfvanda.

Text: *Bengt Aldén*

Bild: *St Jude Medical, Inc.*



**Prislista**

Engångsträng	55:-
Tiokort	450:-
Månadskort	388:-
Kvartalskort	356:-/mån
Halvårskort	308:-/mån
Helårskort	268:-/mån

Styrketräning, spinning och aerobic ingår i samtliga kort.

**Gratis träning första gången.**

Schema och öppettider hittar du på vår hemsida [www.davidtraningscenter.se](http://www.davidtraningscenter.se)

Ring gärna och boka plats.

*Välkommen!*

**DAVID**  
**TRÄNINGSCENTER**

Labinhöjdsvägen 2, Karlskoga  
Telefon 595 95  
[www.davidtraningscenter.se](http://www.davidtraningscenter.se)

**Störst  
å Värst  
å Bäst**



**Väska**  
Alfred Nobels torg 4, Karlskoga  
Telefon 318 40

# Majonnäsburken och två koppar kaffe

**När saker och ting i Ditt liv nästan har blivit för mycket för Dig att hantera, när dygnets 24 timmar inte känns nog, kom ihåg majonnäsburken och två koppar kaffe:**

En professor stod inför sina filosofistudenter med några föremål på bordet framför sig. När lektionen började lyfte han under tystnad upp en mycket stor och tom **majonnäsburk** av glas och började fylla den upp till kanten med **golfbollar**. Han frågade sedan sina studenter om burken var full. Studenterna samtyckte till att den var det.

Då lyfte professorn upp en ask med **småsten** och hällde dem i burken. Han skakade den lätt. Småstenarna rullade ner i tomrummen mellan golfbollarna. Återigen frågade han studenterna om burken var full. De höll med om att den var det.

Därefter lyfte professorn upp en ask med **sand** och hällde sanden i burken. Sanden fyllde upp resten av tomrummen. Han frågade ännu en gång om burken var full. Återigen svarade studenterna med ett enhälligt ja.

Då lyfte professorn fram **två koppar kaffe** som stått under bordet och hällde hela deras innehåll i burken, vilket effektivt fyllde upp det återstående tomrum som kunde finnas kvar mellan sandkornen. Studenterna skrattade.

Nu, sa professorn medan skratten klingade ut, vill jag att ni tänker er att den här burken representerar ert liv.

**Golfbollarna representerar de viktiga sakerna** som familj, barn, hälsa och annat som ligger passionerat i ert hjärta. Sådant som – om allt annat gick förlorat och bara dessa saker återstod – ändå skulle uppfylla och berika ert liv.

**Småstenarna representerar andra saker som betyder något**, som hem, jobb och bil. **Sanden representerar allt annat** – småsakerna.

Om ni lägger sanden i burken först, fortsatte professorn, går det inte att få plats med golfbollarna eller småstenen.

Samma sak är det med livet. Om du lägger all tid och energi på småsaker finns det inte plats för det som är viktigt för dig.

Så, var uppmärksam på det som är oundgängligt för din lycka och förnöjsamhet. Umgås med dina barn. Ta med din partner ut på middag. Ägna en omgång till åt det som gör dig passionerad.

Tids nog kan du städa huset och annat som är mindre viktigt. Ta hand om "golfbollarna" först – sakerna som verkligen betyder något. Sedan kommer "småstenarna", som också är viktiga i ditt liv. Resten är bara "sand".

En av studenterna räckte upp sin hand och frågade vad kaffet representerar. Professorn log och sa: jag är glad att du frågar. Kaffet finns med för att visa er att hur fullt och pressat ert liv än känns, **så finns det alltid plats för en fika med en vän.**

*Okänt ursprung*



Bild: Aftonbladets hemsida

*Nedtecknat av Birgitta Hede*

# Friskvårdssidan

## Stavgång

Vi fortsätter med stavgången i Aggerudsspåret på torsdagar kl. 10. Däremot ställer vi in turerna i Nobelspåret och Kanalspåret med start från Solbringen. Dessa båda aktiviteter kom till för att det fanns önskemål om stavgång med start från mera centrala delar än Aggerudsspåret. På grund av alltför klen intresse vill vi avvakta med dessa båda turer. Vi tackar Marita Björndahl samt Marianne Johannesson och Lisbeth Kihlström för att de troget ställt upp. Den som ändå vill gå är välkommen till Aggerudsspåret torsdagar kl. 10!

Ledare: Lili-Ann Regestad



## Stickkafé

har vi i Träffenlokalen, Hotellgatan 10, varannan måndag kl. 14 med start den 15 september. Vid första träffen lägger vi upp planerna och dricker en kopp kaffe med dopp tillsammans.

Kom och gör färdigt det som legat länge.

Det finns inspiration och hjälp att hämta hos varandra och i nyutkommen höstkatalog från Garntjänst. Närmast kommande måndagar är alltså 29 september, 13 och 27 oktober.

Ledare: Inga-Stina Ander



## Motionskort

Fr. o. m. september månad praktiserar vi att skriva ner vilka fysiska friskvårdsaktiviteter vi utför. Kortet har presenterats på funktionärsträffen och på månadsmötet i september. Det går utmärkt att komma med under höstens gång och alla kan vara med. En poäng får man för varje 30-minutersperiod man motionerar. Det gäller **alla aktiviteter**, inte bara de i SPF:s regi. Jobbar du i trädgården, promenerar du, simmar du etc. så skriv upp det på kortet. Räkna samman dina poäng för månaden, skriv upp dem på avsedd plats längst ned på kortet och lämna in månadens talong på nästkommande månadsmöte eller se till att den kommer in till expeditionen senast dagen före. Är du en av de femton som har samlat ihop flest poäng för månaden deltar du i utlottningen av tre seniorbiobiljetter. Dragning sker på månadsmötet. Motionskortet finns också utlagt på hemsidan [www.spf.karlskoga.just.nu](http://www.spf.karlskoga.just.nu) så att du kan dra ut det själv. Det finns också till avhämtning på expeditionen.

LYCKA TILL!

*Inga-Stina Ander*

**Välkommen  
till oss!**

**Öppet alla dagar  
till kl. 21.00**



**KARLSKOGA & DEGERFORS**

# ”Modig som ett lejon och dum som en stövel”

Sammanställt av Bertil Edling



*Lätta brigaden anfäller vid Balaklava.*

*Mörka skyar öfver himlen jaga,  
Solens sköna blick är blek och matt,  
Foglarne med hast till Södern draga,  
Stormen sjunger i en längre natt*

heter det om oktober i en gammal kalender för ”Jägare och landtmän”. Skalden är för länge sedan förgäten, men stroferna har ännu viss giltighet. Dikten påminner oss också om, att nu börjar vintern med **Calixtusdagen** – gammalt namn på den 14:e – och varskor om att ”Godt väder Calixtusnatt gör god vinter”. Den vet också berätta, att när sidensvansen visar sig och domherren kommer, är det ett säkert tecken på att snö och frost står för dörren. Hur relevanta tipsen är i dag med accelererande klimatförändringar med allsköns miljöelände, får vi snart facit på, när månaden är slut!

Någon har sagt att för att bli en **verklig krigshjälte** krävs att vara ”modig som ett lejon och dum som en stövel”. En sådan ”krigshjälte” skrev in sig i historieböckerna den 25 oktober för drygt 150 år sedan, nämligen år 1854. Han var engelsman och kom att hyllas i sitt hemland av stora folkmassor, tidningarna fylldes med hans hjältedater, hans bild fanns i fönstren och överallt prisade man honom och hans mannar, ”de tappra sexhundra” för deras hjältebravad. Idag är hans ”hjaltebravad” stendöd, glorian bortbleknad och han själv knappt nämnd i historieböckerna.

Vem var då denne man och vilken insats gjorde

han? Han hette **Cardigan** och deltog som generalmajor i Krimkriget, ett krig mellan England-Frankrike och Ryssland. Det utkämpades bl.a. runt Sevastopol. Sydöst därom ligger en dalsänka, som mynnade ut i en slätt, **Balaklavaslätten**, så namnad efter intilliggande stad. I bergen runt dalsänkan var starka ryska förband förlagda. På grund av missförstånd och grumligt formulerad ordergivning av hans chef och trätobroder, lord **Raglan**, beordrades Cardigan att med en lätt beväpnad hästbrigad anfälla de ryska artilleriställningarna. Attacken blev en ren slakt av brigaden. ”De tappra 600” sporrade sina hästar och red ”oberörda som under en parad” (enligt W. Churchill) med Cardigan i spetsen på sitt fullblod i **sakta trav** genom den två kilometer långa dalsänkan allt medan rysarna öste bly och kulor över dem. Med dragen värja stormade han sedan följd av en alltmer glesnande skara **rakt mot de skjutande ryska kano-nerna**. När han mirakulöst oskadd nådde fram till den ryska huvudstyrkan kände en rysk officer igen honom från baler och middagar i London och gav order, att han skulle gripas levande. Detta räddade hans liv. Han kastade om sin häst, red tillbaka genom stridsvimlet nu på en väg kantad av döda, sårade ryttare och hästar och fortsatte i **sakta trav tillbaka** genom hela dalen. Att själv delta i striden ansåg han vara under sin värdighet! Tillbaka frågade han inte heller efter hur striden gått, utan red ned till Balaklavaviken och sin lustyacht, tog



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

# ABC DATA

Datorer • Skrivare • Scanners • Bildskärmar  
Bläckpatroner • Toners • Papper • CD/DVD Skivor • Kablar

**10% rabatt på förbrukningsvaror, 5% på övrigt sortiment till alla SPF medlemmar.**

(gäller ej beställningsvaror, datorer, monitorer)

**Välkommen till oss!**

Bergsmansgatan 2, 691 31 Karlskoga, • Tel 0586-311 40

ett bad och åt en god middag tillredd av hans franske kock och drack en butelj champagne. Detta **vettlösa tilltag** förhärlikades sedan i Alfred Tennysons hjältedikt om Cardigan och hans soldaters ritt genom "dödens dal" och så kom det sig att denne man blev Englands "krigshjälte" i Krimkriget.

Historien korrigerade dock med tiden detta misstag och kom istället att med all rätt lyfta fram en betydligt mer lödig person i kriget, nämligen

en engelsk sjuksköterska, **Florence Nightingale**, "damen med lampan". Men det är en annan historia.

Helt bort ur historien kom dock varken Cardigan eller hans trätobroder Raglan. Den förstnämndes ylletröja, som han bar i Krimkriget, blev ett populärt klädesplagg, **cardigantröjan**, och den andre fick ge namn åt det sätt för tillskärning av uniformer som tillkom under kriget, nämligen **raglanskärningen**. Så kan det också gå!

# Huka er, för nu laddar ”gammkärningen” om!

Just nu läser jag en sådan härlig bok, som jag bara måste få berätta om. Det är författaren, journalisten och kolumnisten Göran Skytte som har skrivit en berättelse om sin mormors morfar och boken har titeln ”Brev från tystnaden”.

Huvudpersonen, Carl Julius Dalmer, född 1841, blev döv och stum i 2-årsåldern och det är hans öde vi får följa från barnaåren i en stor barnaskara i ett fattigt men ”välfrejdad” hem till en bana som dövläroare och så småningom framgångsrik egen företagare.

Det är inte bara Carl Julius eget liv som, väldokumenterat genom hans många efterlämnade brev, är intressant och spännande. Hela boken är ett stycke kulturhistoria, främst naturligtvis den trevande starten av dövutbildning, till en början genom den nystartade dövskolan Manila utanför Stockholm, som fick förgreningar ute landet genom vad man kallade för ”tysta skolor”, för det mesta integrerade i den vanliga skolan. Vi får också intressanta skildringar av hur människor levde i Sverige under andra hälften av 1800-talet, de stora emigrationsvågorna till följd av hungersnöd o.s.v.

Inställningen till barn med någon form av handikapp var vid denna tid minst sagt primitiv – ofta gömdes barnen undan och föräldrarna kände ofta stor skam över att ha fått ett defekt barn.

Att Carl Julius Dalmer över huvud taget kom i åtnjutning av undervisning på Manila kan han till stor del tacka en ihärdig kyrkoherde i hans hemförsamling för. Det är ju f.ö. många stora män i vår kultur- och vetenskapliga historia som upptäckts och sponsrats av just prästerskapet!

Mitt råd är att ni går till biblioteket och lånar ”Brev från tystnaden”. Jag lovar att ni blir nöjda!

Just nu är alla media fyllda av superlativer över kvinnan, som aspirerar på att bli USA:s nästa republikanska vice president – Sarah Palin heter hon.

Hon är f.n. guvernör i Alaska med ett brokigt förflutet. Vid 44 års ålder har hon hunnit bli 5-

barnsmor, mästarinna i skoterracing, skönhetsmiss m.m. Man gör också stor affär av att hon som skicklig jägare kan FLÅ EN ÄLG!

Det sistnämnda kanske hon inte har så stor användning för om hennes parti skulle vinna presidentvalet, men en och annan räv att hudflänga kan hon väl springa på i den snåriga politiska djungeln.

När jag skriver detta öser regnet ned och ett riktigt höstmörker råder mitt på blanka förmiddagen. Just i dag går jag in i ett nytt decennium och är nu definitivt en ”gammkärning”. Jag har bett alla i min närhet att förbigå dagen med största möjliga tystnad – det är ju egentligen bara sorgligt att bli så gammal att man nu vet att ens återstående tid är knapp. Det hindrade dock inte barn, barnbarn och barnbarnsbarn att kidnappa mig igår och sedan hade vi en underbar liten familjefest. De senast veckornas tankar då jag funderat över vad jag egentligen utträttat i mitt liv (ganska lite) förbyttes raskt i en glädjande vetskap att efter mig kommer det en hel rad härliga människor, som kanske kommer att bli till välsignelse för andra! Så nog skall jag försöka hänga med ännu ett tag, om inte annat för att se hur det går för ”ungarna”.

Kram.

Ulla C

jag kan inte säga att jag är 50+ längre. 100- är närmare sanningen.



Ur  
Gunilla Dahlgrens  
Lilla fruntimret  
50+

# ? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Nu kommer några vattendrag, svenska och utländska. Det kan finnas dialekt och talspråk (och så förstås det där med stavningen).

1. Skurad.
2. Ska du besöka någon europeisk huvudstad?  
Ja, jag ska . . .
3. Du har väl inte lämnat spisen . . . ?
4. Från stora vattenfall.
5. Har man hört i samband med surhetsgrad.
6. Om du inte vill säga hemligheten, så kan du väl . . .
7. Vårdshus.
8. Ger mer betalt.
9. Betyder det offpå?
10. Huvudstadsel.
11. Rummel och nattsudd.
12. Bil.



**Lämna svaren på SPF:s exp. senast fredag 17 oktober, även om Du inte löst allt. Du kan vinna i alla fall. Svar och vinnare meddelas i nästa nummer.**

## Svar på gåtor i augustinumret, orter i Värmland

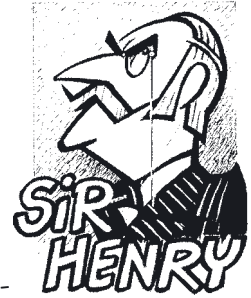
1. Momsmyr. **Skattkärr**
2. Palatsövergång. **Slottsbron**
3. Drottning + fartygshem. **Kristinehamn**
4. Han är klokast, låt honom . . . **Råda**
5. De gillar kroppsarbete i båten. **Årjäng**
6. Torra granar? **Brunskog**
7. Fin höjd. **Fagerås**
8. Harens vattenfall. **Jössefors**
9. Den kolalika tallheden. **Segmon**
10. Betesområde. **Gräsmark**
11. Grannens lilla vattendrag. **Finnebäck**
12. Landtunga med gammal ”korsordskung”.  
**Edane**

Det kom många svar, en del med lite egna förslag, men ovanstående gäller. Den första med alla rätt var: Maj-Britt Möllberg, Hotellgatan 12, Karlsskoga, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

Två gamla gubbar satt på en parkbänk och pratade minnen . . .

– Minns du när vi låg i lumpen, sa den ene. Då blandade de något i maten för att vi inte skulle va så glada i fruntimmer. Minns du det?

– Jo, det minns ja. Det har börjat verka på mig nu.



– Sprit gör dig vackrare gumman lilla.  
– Men jag har inte smakat en droppe.  
– Jag har.

– Vad är er ko värd?  
– Kommer ni från taxeringsnämnden eller har den blivit överkörd av tåget?

– Gustav, tror du mitt utseende förändrar sig när jag blir äldre?  
– Ja, har du tur så!

Nej tack, jag ska inte ha någon livförsäkring. Jag vill att alla ska sörja när jag dör!

Villaägare Göran är snart knäckt av alla hantverkarräkningar för huset. I dag kom han tidigare än väntat från sitt arbete. Han stirrade på rörmokarbilen på gården och utropade:  
– Mätte min fru ha en älskare!

*Livet må vara  
fullt av försakelse  
bara det då och då  
gives en bakelse.*

# SPF:s resekommitté inbjuder till

## Musikalresa till Eskilstuna

där de visar ”Showboat” (Teaterbåten). 4 oktober. Pris 700:-

I priset ingår : bussresa, lunch med måltidsdryck och kaffe samt biljett till musikalerna. Föreställningen börjar kl. 16.30 och är 3 tim. inkl. pauser.

**Bokning måste ske omgående!**



## Teaterresa till Stockholm

”Arsenik och gamla spetsar”. 11 oktober. Pris 715:-

I priset ingår buss från Karlskoga, parkettbiljett, 2-rättersmiddag inkl. dryck på Ulvhalls herrgård. Föreställningen börjar kl. 13.30. **Fullbokat. Endast återbud.**

## Adventsutflykt med jullunch

30 november. Pris: 490:-

Adventsgudstjänst i Hammarö gamla kyrka från 1300-talet kl. 11.00. Därefter julbord på Almars gård.

På Almars gård, som ligger en bit ifrån Karlstad, finns också affär och ett galleri att besöka.

I priset ingår: bussresa, julbord med dryck och kaffe på Almars gård.

## ”På julkryss med Hjalmar”

13 december. Pris: 890:-

Priset inkluderar plats på främre parkett, 2-rättersmiddag samt bussresa.



Kommande resor under 2009

## Solsting och Snésprång

8 februari i Skara

”Solsting och Snésprång” går under hösten på Lisebergsteatern. ”Solsting och Snésprång”, svensk buskis när den är som bäst. Närmare uppgifter i nästa Månadsnytt.

## My Fair Lady

I huvudrollerna: Helen Sjöholm och Tommy Körberg

14 mars 2009. Pris 1300:-

Endagstur till Stockholm. Obs! Boka omgående! (Biljetterna dras in redan i september.)

I priset ingår bussresa från Karlskoga, 3 rätters middag på Arena restaurang, Globen, samt parkett-biljetter på Oscarsteatern.

## Svansjön

Balettresor till Oslo. 15 till 16 maj. Pris: 2670:-

2-dagarsresa till nya Operahuset i Oslo. I priset ingår bussresa från Karlskoga, en övernattningsrum i delat dubbelrum, med frukost och middag exkl. dryck. Entréer enl. program.

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

---

Välkomna med på våra resor

Marianne Cornelid tel. 505 98, 070-316 64 65

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

Resekommitténs bankgiro: 885-2634