



Månadsnytt

Årgång 25 – Nr 1 – Januari 2009

Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen

Nytt År – Nya satsningar!



Vinterbild från golfbanan i Valåsen. Foto: Bengt Aldén.

**Upplev,
utvecklas och
njut som aktiv
pensionär**
Läs mer på sidan 11

**Välkommen till
ÅRSMÖTET
tisdagen den
3 februari**
Läs mer på sidan 2

**Vad är
paraskevidekatrifa-
fobi?**
Bertil Edling förklarar
på sidan 12

Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt, tisdagen den 17 februari.

Distribution, fredagen den 27 februari.

Måndagen 2 februari kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdagen 3 februari kl. 14.00

Missionskyrkans kyrksal. ÅRSMÖTE.

Underhållning: Kent Lundberg och Sören Ågren. Lotterier, kaffe med dopp och kamratlig samvaro. Anm. till exp. tel. 302 40 senast 2 februari kl. 11.30. Transport?

Fredagen 6 februari kl. 15.00.

Club Solbringen. Karlskoga PRO Centrals sånggrupp underhåller. Anm. till exp. senast 5 februari kl. 11.30. Tel. 302 40.

Lördagen 7 februari kl. 10.00-12.30

Träffen. Musikunderhållning med Roland "Pinnen" Eriksson. Kaffeservering.

Måndagen 9 februari kl. 14.00

Träffen. Karlskogiana. Anders Elfvik visar bilder.

Onsdagen 11 februari kl. 15.00

Sagabio. Seniorbio. "A LOVE SONG FOR BOBBY LONG." Se notis sid 4!

Torsdagen 12 februari kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Måndagen 16 februari kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdagen 17 februari kl. 14.00

Vetgiriga Veteraner. Missionskyrkans samlings-sal. Kurt Dahlberg, grundare av Morphic AB: Vindkraft mm. Förhandsanmälan till exp. tel 302 40 senast måndag 16 februari kl. 11.30. Se notis sid 5.

Lördagen 21 februari kl. 10.00-12.30

Träffen. Britt Rosén berättar om nya projekt inom Brottsofferjouren. Kaffeservering.

Måndagen 23 februari kl. 14.00

Träffen. Karlskogiana. Bildvisning.

Torsdag 26 februari kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Kommande program

Måndagen 2 mars kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdagen 3 mars kl. 14.00

Månadsmöte. Missionskyrkans samlings-sal. Erik Ehrnström: Vårt sårbara samhälle ur pensionärsperspektiv.

Lördagen 7 mars kl. 10.00-12.30

Träffen. Konstutställning Eivor Lööv. Kaffeservering.

KALLELSE TILL SPF – KARLSKOGAFÖRENINGENS ÅRSMÖTE

**Tisdagen den 3 februari 2009 kl. 14.00
i Missionskyrkans kyrksal**

Välkommen: Allan Hede
Parentation: Monica Albertus
Underhållning:

Kent Lundberg o Sören Ågren
Årsmötesförhandlingar med bl.a.
Funktionärsval – Avtackningar
Kaffe o lotterier i nedre salen.

Förhandsanmälan SPF-exp tel. 302 40.

Årsmöteshandlingar finns på expeditionen
och föreningens hemsida

www.spf.karlskoga.just.nu (Allmänt)

Alla medlemmar välkomna!

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@blixtnytt.se
Bengt Aldén, Jan-Erik Averås, Ulla Carlström, Birgitta Hede och Inge Liljegren.
Britta Gillberg, tel 527 11. E-post: britta.gillberg@comhem.se
SPF, Solbringen 80, Loviselundsvägen 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.allan@telia.com
Kajsa Werner, tel 541 63. E-post: kajsa.werner@folkbildning.net
Gunnar Nordström, tel 546 79. E-post: gunnar.nordstrom@tele2.se
www.spf.karlskoga.just.nu. E-post: christer@lasson.st
94 41 25-4
5715-5640
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden har ordet

Så har föreningens trettioandra verksamhetsår inletts, även om den formella avslutningen av 2008 sker vid årsmötet den 3 februari.

Verksamheten under 2009 planeras bli av ungefär samma omfattning som under 2008. Dock föreslår vi en förstärkt satsning på Friskvårdsområdet, bl.a. genom projektet "Passion för livet", som kommer att introduceras under 2009. 80+-programmet fortsätter enligt den plan som utarbetades efter mötet med nära 200 pensionärer i april 2008. KPR-verksamheten kommer att liksom under 2008 vara ett högprioriterat område, eftersom det främst är genom KPR som kommunens agerande i pensionärsfrågor kan påverkas. Även väntjänstverksamheten ska utvecklas, bl.a. genom samarbete med föreningen Kontakten. Det tidigare föreslagna fyrtiotalistprogrammet modifieras, så att alla pensionärer som vill ha mer av fysisk och mental aktivitet samt spännande upplevelser inkluderas. Programmets namn ändras därför till "Aktiva pensionärer" (se separat artikel på sidan 11). Övriga aktiviteter såsom Månadsmöten, Vetgiriga Veteraner, Lördagsträffen, studieverksamheten, reseverksamheten m.m. fortsätter som hittills men förändringar enligt medlemmarnas önskemål ska självklart åstadkommas.

Även om föreningen har små möjligheter att påverka pensionärernas ekonomiska villkor kommer föreningen att försöka få distrikt och förbund att bli ännu mera aktiva i dessa frågor. Lika skatt för pensionärer och förvärvsarbetande är ett krav som SPF snarast måste få regering och riksdag att tillmötesgå. På lokal nivå ska vi försöka åstadkomma bra lösningar på gemensamma problem och uppnå bra villkor för medlemmarna vid köp av varor och tjänster. En mycket aktuell fråga just nu för villaägande medlemmar är hur man ska få hjälp med snöskottning till rimligt pris (se notis sidan 5).

Medlemsdeltagandet i vår förenings olika möten och aktiviteter är jämfört med flertalet andra pensionärsföreningar mycket lågt. På månadsmötena deltar sällan fler än 5 % av våra medlemmar medan vissa SPF-föreningar i distriktet och PRO-föreningarna i Karlskoga har en deltagarfrekvens av över 25 %. Vetgiriga Veteraner har också låg besöksfrekvens. Fester har måst ställas in på grund av för få deltagare, nu senast Knutsfesten den 16 januari. Det verkar alltså vara något fel i vårt uppbygg av möten och aktiviteter. Styrelsen efterlyser



därför förslag på förändringar i vår verksamhet som gör den mer intressant. Skicka in Era synpunkter och förslag till expeditionen. På kommande Månadsmöten kommer vi att ta upp den frågan till diskussion. Kanske är vår förening för stor. Skulle medlemsengagemanget bli större om den delades upp i flera föreningar liknande PRO? Å andra sidan finns det i en stor förening förutsättningar för att ha ett brett program, som tillgodoser många intresseinriktningar.

Vår förening har nu verkat i drygt 30 år, men verksamheten under dessa år är bristfälligt dokumenterad. Detta ska vi försöka rätta till under 2009. Min förhoppning är att tidigare ordförande är beredda att hjälpa till med denna dokumentation.

Ovannämnda planer och synpunkter är representativa för den nuvarande styrelsen. Efter årsmötet kommer en ny styrelse att tillträda. Denna kommer sannolikt att vilja göra vissa förändringar. Målet för såväl den nuvarande som den kommande är dock detsamma, d.v.s. att försöka åstadkomma en verksamhet som motsvarar medlemmarnas förväntningar.

Allan Hede

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Sune Andersson, Västra Rävåsgatan 4 B
Gunilla Berglund, Granstigen 3
Inga Berglund, Hopslagarevägen 14 B
Kerstin Bergqvist, Salemsvägen 8
Kjell-Olov Broström, Gustavsgatan 18 B
Anita Cervall, Slörvägen 27
Lars Forsman, Enbärsvägen 17
Kristina J. Holm, Dalbacksgatan 8
Kerstin Hugosson, Viaduktgatan 21
Seppo Hänninen, Sandviksvägen 12 A
Anita Johansson, Kilstavägen 26
Harry Lennartsson, Äspedalen 135
Kerstin Lison Almkvist Moränvägen 2 A
Ann-Louise Lundqvist, Hotellgatan 4 A
Marita Malmberg, Bricketorp 102
Inga-Lill Nordh, Skrantabacken 29
Bengt Nordqvist, Knutsbol 150
Lennart Nordström, Dalvägen 4
Joginder Sahsi, Skogsrundan 3 A

Matlåda bättre än sitt rykte

Deltagarna från Kommunala Pensionärsrådet som ingår i Matrådet fick under hösten till uppgift att proväta en matlåda och delge sina synpunkter.

Den 5 november var det dags. Matlådan, som fick hämtas i köket på Torpdalen, innehöll kokt kolja med hummersås, ris och kokta grönsaker, likadan som serverades till alla andra pensionärer med bistånd till matlåda. **De flesta blev positivt överraskade av matlådans innehåll och smak.** Portionen var väl tilltagen och välagad. Övriga synpunkter var att lådan var svår att öppna och saknade instruktion för uppvärmning, lämnade ingen matdoft som vid matlagning, grönsakerna var överkokta, såsen smakade inte hummer. **Matlådans rykte måste förbättras!** Ofta hörs negativa åsikter. Förslag framfördes att bjuda in media för ett reportage om och kring matlådans innehåll.

Izabel Majoros och Madelene Lagerlöf redogjorde för pågående projekt inom Kost & Nutrition såsom förkortad nattfasta, utbildningsinsatser för all kökspersonal och samarbete med andra nystartade projekt.

– Det mjuka brödet på Solbringen?

Brödet togs bort i oktober. Anledningen var att det inte var så många pensionärer som tog av det mjuka brödet. **Vill någon ha mjukt bröd är det bara att säga till personalen. Bra!**

– Vilka får biståndsmatlåda?

Bistånd kan sökas via socialförvaltningen.

– Varför hänger lunchlådan på dörren?

Om lådan hänger på dörren har en överenskommelse träffats med den berörda personen. Det kan

t.ex. vara att denne inte är hemma eller inte vill ha in personal i sitt hem.

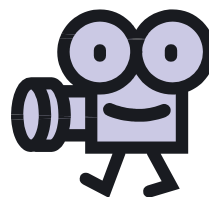
– Varför levereras inte varma matlådor?

Närings- och kvalitetsmässigt är det en försämring jämfört med att servera kalla lådor, som under kontrollerade former snabbt blivit nedkylda. Kostavdelningen kan därmed garantera ett bra näringsvärde i maten som serveras.

Gemensamma lokaler för lunch/måltider diskuterades återigen. Förhoppning finns att detta ska gå att genomföra inom en snar framtid.

Anna-Greta Waller och Berit Greek ersatte Inga-Stina Ander och Britt-Marie Danielsson i matrådet denna gång, men alla fyra fick möjlighet att proväta matlådan. Uppskattat!

Britt-Marie Danielsson



Seniorbio

Onsdagen den 11 februari kl. 15.00
på Nya Saga-Bio. Pris 50:-

A LOVE SONG FOR BOBBY LONG

Amerikansk dramakomedi från 2004.

Artonåriga flickan Pursy återvänder hem till New Orleans för första gången på många år. Hon blir överraskad av att finna två av sin mors vänner boende där, Bobby Long, en före detta collegeprofessor och hans unge skyddsling Lawson Pines. Pursy, Bobby och Lawson tvingas nu att leva tillsammans. Medan tiden går öppnar de sig för varandra och sedan länge begravda hemligheter kommer upp till ytan . . .

Mycket duktigt skådespeleri av de tre huvudpersonerna John Travolta, Gabriel Macht och Scarlett Johansson i en intressant och underhållande film regisserad av Tim Burton.

Kjell Selander

Månadsnytt 2009

Datum för manusstopp och utgivning

Nr	Månad	Manusstopp	Utgivning
1	Januari	tisdag 20/1	fredag 30/1
2	Februari	tisdag 17/2	fredag 27/2
3	Mars	tisdag 17/3	fredag 27/3
4	April	onsdag 15/4	fredag 24/4
5	Augusti	tisdag 18/8	fredag 28/8
6	September	tisdag 15/9	fredag 25/9
7	Oktober	tisdag 20/10	fredag 30/10
8	November	tisdag 17/11	fredag 27/11

Många karameller att suga på

Rapport från Kommunala Pensionärsrådet, KPR.

Vid KPR-sammanträdet i slutet av november redogjorde Bengt Johansson för kommunens ekonomi.

Intäkterna från kommunalskatter, inkomst- och kostnadsutjämnings, fastighetsavgifter, strukturbidrag m.m. fördelas så, att socialförvaltningen får 41 % av de ca 1,3 miljarder kronor som kommunen har att fördela. Barn- och ungdomsförvaltningen får 40 %. 2 % sparas till kommande pensioner och de återstående 17 % får de tre övriga förvaltningarna dela på.

Socialnämnden har en grannliga uppgift att få budgeten i balans 2010 genom att **sänka utgifterna med 25 miljoner kronor**. Det innebär nedskärningar i icke obligatorisk verksamhet, personalneddragningar och prishöjningar. En matlåda/lunch kostar nu 55 kr men är fortfarande subventionerad av soc. Timpriset för biståndstjänster höjs från 260 till 290 kronor.

Socialnämnden har ansökt om pengar för att **utreda valfrihetssystem**. Det innebär att utifrån fastställda grundkrav kan avtal skrivas med de företag som klarar uppgiften och då till ett fast pris. Den behövande köper sedan tjänster. Kvalitetskonkurrens blir rådande.

Vid redovisningen i november fanns **totalt 328 vårdboendeplatser** fördelade på Skranta-höjden 55, Saxlyckan 48, Lötängen 80, Björkliden 41, Torpdalen 20, Utsikten 26, Sjöbacken 29 och Solhemmet 29. Av dessa används 24 av platserna på Solhemmet och Sjöbacken för korttids-/växelvård. Här måste nu tyvärr nedskärningar göras.

19 vårdboendeplatser avvecklas på Karlskoga lasarett, eftersom boendestandarden där är sämre än i övriga vårdboenden i kommunen. Det mest effektiva från driftsynpunkt, hyreskostnad och personalresurser enligt förvaltningen är att avveckla hela Sjöbackens verksamhet med 29 platser och **nystarta en verksamhet i Solhemmets och Bryggans lokaler** totalt 39 platser. Denna nystartade verksamhet kommer att innehålla olika vårdformer som korttids-/växelvård med såväl rehabiliterande inslag som vård i väntan på annat boende, palliativ vård samt permanent boende. Starten planeras till 1 mars 2009.

Äldreomsorgen kallas fortsättningsvis **Vård och Omsorg**.

Britt-Marie Danielsson, ledamot i KPR

Snöskottning

Vill du ha hjälp med snöskottning (eller gräsklippning till sommaren)?

Meddela då detta behov till SPF-expeditionen, så ska vi försöka få till stånd en rationell och prisvärd hjälp via Samhall, som vi vet är intresserat av att ställa upp.

Om Du själv vill ordna något kan Du ringa på något av följande telefonnummer:

Allstöd	0586-73 99 90
Seniorfixaren	070-496 12 40
Sunefalks	0586-399 95
Samhall	070-398 98 67
Omsorgsenheten	0586-621 08
Söderbergs (maskiner)	0586-386 62

Vetgiriga Veteraner tisdagen den 17 februari kl. 14.00 i Missionskyrkan

Vindkraft, d.v.s. elproduktion med vindkraftverk, anses av många bli framtidens viktigaste elproduktionsmetod vid sidan av vatten- och solkraft globalt sett.

Karlskogaföretaget Morphic är en av många tillverkare av vindkraftverk, men är unika i det avseendet att man även utvecklat en teknik för elenergilagring.

Vid mötet den 17 februari kommer **Kurt Dahlberg**, en av Morphics grundare, att allmänt informera om vindkraftens för- och nackdelar, men framförallt om det system för vindkraftteknik som Morphic utvecklar.

Populärt Luciabesök på Månadsmötet

Torsdagen den 11 december kom Karlskogas egen folkvalda Lucia med tärnor på besök till Månadsmötet och detta populära inslag bidrog säkert till att det blev ett välbesökt möte.

Allan Hede inledde mötet med att hälsa alla välkomna och berättade sedan om det löpande styrelsearbetet. Mera om detta i Ordförandens spalt på sidan 3. Det kan dock nämnas att på grund av en del stora investeringar som gjorts i bl.a. nya stolar till föreningslokalen Träffen, så kommer tyvärr årets ekonomiska resultat att visa på ett minus.

– Tack vare tidigare sparade medel klarar vi oss, men till nästa år måste det bli ett plusresultat, betonade Allan Hede.

Beträffande styrelsens satsning på de yngre pensionärerna de s.k. 40-talisterna, så hittar Du mer om den på sidan 11.

Britt-Marie Danielsson och **Inga-Stina Ander** som är föreningens två representanter i Kommunala pensionärsrådet (KPR) redogjorde för det

arbetet och de budgetbesparingar som Socialnämnden måste vidta. Mera om detta finns i särskild artikel på sidan 5.

Kjell Selander som i egenskap av ansvarig för programpunkterna Vetgiriga veteraner och Seniorbion rapporterade från dessa verksamheter och han var inte nöjd med antalet besökare. Detta trots att det i hans tycke bjudits på bra program. Framförallt när det gällde antalet biobesökare måste det till en förbättring, poängterade Kjell Selander.

Marianne Cornelid berättade om vårens planerade reseprogram. (Det mest aktuella var resan till Skara den 8 februari och besöket på revyn Solsting och Snésprång, som dock inte blir av p.g.a. för litet intresse. *Red. anm*)

– Jag vill gärna ha in intresseanmälningar till de två planerade resorna med Hurtigrutten och den till Azorerna. För att kunna fortsätta med den planeringen måste jag veta om det finns tillräckligt intresse för dessa upplevelseresor, sade Marianne Cornelid.



Lucian Lovisa Bengtzén i mitten och hennes tärnor beredda för entrén i Missionskyrkan.

Tomten

Föreningens tidigare ordförande Anders Jones passade också på att lägligt nog läsa Viktor Rydbergs dikt Tomten.

Efter kaffeservering och utlottning av kaffe var det sedan dags att förflytta sig upp en våning till kyrksalen för det aviserade Luciabesöket.

I år var det Lovisa Bengtzén som hade röstats fram som Lucia. Hon och hennes välsjungande tärnor hade dagarna kring Lucia ett hårt späckat program med inte mindre än ett 80-tal besök på olika företag, föreningar och institutioner. Som vanligt var det även i år medlemmar ur Kiwanis Club som var dem behjälpliga med planeringen och transportererna.

Lucian och hennes tärnor framförde sedan de vanliga och traditionella jul- och Luciasångerna på ett förnämligt sätt och frågan är om inte årets upplaga var en av de mer välsjungande. Som tack belönades de också med kraftiga applåder.

Text o foto: Bengt Aldén



Anders Jones läste Viktor Rydbergs dikt Tomten.



interflora®

För stunder av lycka

Telefon 555 55

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

Validationsmetoden – en bemötandemetod i vården av demenssjuka

Vetgiriga veteraner besöktes i slutet av förra året av Maria Hedman som är sjuksköterska på Utsikten på Lasarettet. Hon har specialkompetens inom demensområdet och har utbildat personalen inom demensvården i Karlskoga i bemötandemetoder. Den framgångsrika validationstekniken är lanserad av Naomi Feil.

Naomi Feil är dotter till en psykolog som tillsammans med hustrun drev ett privat äldreboende. Naomi sysslade med skådespeleri innan hon kom hem igen och anförtröddes ”de besvärliga äldre-äldre dementa” på hemmet och utvecklade här den framgångsrika metoden att ”hur man hjälper desorienterade äldre-äldre”. Hon besökte f.ö. Karlskoga för två år sedan och föreläste då på Folkets Hus.

På slutet av 90-talet skrevs ett måldokument i Karlskoga om demensvården och det var då som Maria förde fram metoden för den lokala föreningen och fick förtroendet att på deltid genomföra utbildningen för personalen inom demensvården i kommunen. Ett treårigt projekt har lett till att det finns minst en på varje demensboende som lärt sig tekniken. Dock är tyvärr inte hemtjänsten ännu ”med på taget”.

Validation innebär egentligen – fritt översatt – bekräftelse av framförallt känslor. Enligt Carl Jung beskrivs det: ”Känslor som uttrycks och sedan blir erkända och bekräftade av en betrodd lyssnare avtar i intensitet. Om de däremot ignoreras eller förnekas tilltar de i styrka”.

Validation är en utvecklingsteori för desorienterade äldre-äldre, en metod att klassificera beteende. Den delas in i fyra stadier och är specifik i teknik beroende på stadiet som den används i. De fyra stadierna är:

1. **Malorienterad** – olyckligt orienterad till verkligheten.
2. **Tidsförvirrad** – återvänder till det förflutna, håller sig inte längre till verkligheten.
3. **Upprepade rörelser** – drar sig ännu längre tillbaka till rörelser och ljud som fanns innan talet (språkförlust).
4. **Vegeterande** – då har man gett upp, sluter sig helt i sig själv.

Det är oerhört viktigt att ha en helhetssyn i bemötandet, så att man ser demenssjukdomen tillsammans med den berördes livsberättelse och övriga ev. sjukdomar.

Vad är det då som drabbar den dementa?

- A. Först och främst är det minnet som drabbas och då främst närminnet. Därefter drabbas språket, därefter tankeförmågan (kan inte svara på frågan – varför), sedan förmågan till abstrakt tänkande, självkänslan (klarar inget som förut) och identitetsförlust (den får man försöka bevara genom livsberättelsen).
- B. De sociala relationerna förändras. Vad man bör tänka på är, att de grundläggande behoven finns där av: att känna sig trygg/säker/älskad, att vara nyttig/arbetande/aktiv och att få uttrycka primitiva känslor och bli hörd/sedd.

Validationens mål är att återställa självkänslan, minska stressen, rättfärdiga existensen, arbeta för att lösa konflikter som finns kvar från det förflutna, minska behov av kemiskt och fysiskt tvång, öka den verbala och icke-verbala kommunikationen, förbättra gångförmågan och det fysiska välbefinnandet samt förhindra tillbakadragande till att bli vegeterande.

Maria inbjöd också till frågor från publiken och någon frågade om anhöriga, som vårdar dementa hemma, får denna utbildning. Här svarade Maria, att demensteamet skulle vara behjälpligt med detta. Men demensteamet ska det ju sparas in på och det ska upphöra att finnas till både för de anhöriga och för hemtjänsten! Någon i publiken konstaterade också att på vissa sjukhem är omställningen av personal så stor att man svårligen kan leva upp till att upprätthålla kontinuitet och den målsättning man har med en god vård.

Som uppskattning för den uttömmande och intressanta föreläsningen fick Maria en bok och blommor och en fråga om hon skulle kunna tänka sig att komma till ett månadsmöte för att ge en något kortare version för ett större auditorium. Och det var hon inte främmande för.

Text: Britta Gillberg

110 pigga pensionärer bowlar

Pensionärsbowlingen i Karlskoga är mycket livaktig. Fanns inte den så blev beläggningen i hallen avsevärt mycket lägre. För närvarande är det ca 110 pensionärer med i bowlingklubben BK Strike och av dessa är vi ett 40-tal SPF-are. Förmiddagarna är i regel upptagna av pensionärsspel. Måndagar är det träning, tisdagar är det seriespel i Länsserien, onsdagar och torsdagar är det 3-manna lagspel inom klubben. Dessutom har vi en del andra trevliga tävlingar.

I 3-mannaspelet ingår f.n. 26 lag som möts två gånger varje säsong. Spelarna har handicap med ledning av tidigare resultat. Ett mycket trevligt sätt och nog mera roligt än allvarligt.

Länsserien spelas som ett 4-manna lagspel med totalt 50 lag från hela länet, uppdelat i 5 divisio-



Från vänster i främre raden: Lars-Gunnar Nilsson, Erik Svensson och Gunnar Eriksson. I bakre raden: Kenneth Engman, Gunnar Nygren och Stig Hjorth. Foto: Bengt Aldén

Hallå, alla som gillar Spanien och Kanarieöarna!

Du vill väl kunna hälsa och tacka, tala om att du är svensk och beställa något att dricka (+ lite till)? På spanska förstås.

Vi försöker starta en **cirkel i spanska** i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Den är till för **nybörjare** och vi tar det lugnt.

Förslag på **tid**: dagtid fredag eller måndag (kvällar är också möjliga).

Ledare: Birgitta Hede

Lokal: Vuxenskolan (ev. Solbringan eller Träffen)

Ingen kursavgift, men en lärobok behöver vi (genom Vuxenskolan får vi rabatt).

Om du är intresserad, ring exp. tel. 302 40 eller Birgitta tel. 536 02.

Vi startar så snart vi kan i februari.

Birgitta Hede

ner. Vår klubb deltar med 4 lag, två i högsta divisionen (Super-Elit) och två i nästa division (Div. 1). För närvarande leder vårt Lag 1 Super-Elit. Lag 2 ligger där på 8:e plats. Lag 3 och Lag 4 ligger på 3:e resp. 5:e plats i div. 1. I denna serie har man inget handicap.

Före jul spelades två tävlingar, Luciatävlingen och Mixtävlingen. Spelarna får där tillräkna sig handicap på tidigare resultat så det är inte säkert att spelare med 0 i handicap kan vinna. Luciatävlingen vanns av Stig Hermansson, 2:a blev Jan Pettersson, 3:a Lennart Olsson. Vinnare i Mixtävlingen blev: Inga-Lis Nilsson/Bengt Svensson i klassen Dam+Herre och Lennart Pettersson/Stig Hermansson i klassen Herre+Herre. Tvåa i den klassen blev Stig Hjort/Gunnar Nygren.

Bowling är ett trevligt spel där man träffar många trivsamma pensionärer från den egna och andra klubbar. Roligt och även lite spänning. Gör gärna ett besök i hallen och prova på. Klot och skor kan man låna för en billig penning.

Text: Gunnar Nygren





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 – 14.00 ENDAST I KARLSKOGA

Upplev, utvecklas och njut av livet som aktiv pensionär

I föregående nummer av Månadsnytt berördes **de yngsta pensionärernas syn på SPF och dess aktiviteter**. Det finns åtskilligt som tyder på att de inte lockas av de traditionella aktiviteter som vi erbjuder våra medlemmar bl.a. vid månadsmötena. Många medlemmar vill se mer av fysiska och mentala aktiviteter och framförallt mer av intressanta och spännande upplevelser.

– De vill förundras, uppleva, utvecklas och samtidigt njuta av livets goda, enligt en insändare i sista numret av Veteranen förra året.

Vi i styrelsen har tagit fasta på detta och vill nu erbjuda ett program innehållande dessa delar. Vi inriktar oss dock inte snävt på 40-talisterna utan på alla som vill ha mer av sådana aktiviteter i föreningen och kallar programmet rätt och slätt ”**Aktiva pensionärer**”. I detta program har vi olika teman inriktade på kultur och humaniora, teknik och naturvetenskap, språk, idrott och upplevelseveckor på intressanta platser både i Sverige och utomlands samt träffar med ett innehåll som lockar denna grupp.

De aktiviteter som vi har att erbjuda nu i början av 2009 är följande:

Inom **Temat Teknik och naturvetenskap** ska vi under första halvåret ägna oss åt att studera **vindkraftsteknikens** för- och nackdelar. Vi kommer att få ta del av Karlskogaföretaget Morphics vindkraftsteknik, dels vid ett **föredrag på Vetgiriga Veteraner** den 17 februari, dels vid ett **studiebesök hos Morphics** tillverkningsföretag Dynawind i Kristinehamn i mars eller april. I maj besöker vi en **vindkraftpark** 3 mil söder om Vansbro, där vi dels får en fyllig information om vindkraftparken, dels får uppleva några intressanta natursevärdheter i närheten.

Inom **Temat Språk** startar vi i februari en **nybörjarkurs i spanska**. Vi vet att många medlemmar besöker spanstalande länder och turistorter och att dessa medlemmar gärna vill lära sig lite spanska inför framtida resor. Mer information om denna kurs finns i separat inbjudan på sidan 9.



Ett bad i det 35-gradiga, järnhaltiga vattnet i Caldeira Velha på São Miguel är en upplevelse.

Inom Temat Upplevelseveckor finns nu ett genomarbetat förslag på en **resa till Azorerna** med en mycket innehållsrik vecka på huvudön Sao Miguel. Ett **informations- och diskussionsmöte** för dem som anmält sitt intresse för att delta i denna resa planeras i början av februari (se separat notis om detta under Resor på sista sidan). Även de som inte anmält sitt intresse för denna resa men nu blivit intresserade är välkomna till mötet.

Vi hade även erbjudit en intressant upplevelsevecka i den jämtländska fjällvärlden nu till sommaren, men intresset för en sådan vecka har inte varit tillräckligt stort för att den ska kunna genomföras.

Även inom övriga teman finns idéer på aktiviteter men ännu inget konkret. Kom gärna med synpunkter och önskemål på aktiviteter inom dessa områden.

Allan Hede

Om paraskevidekatriafobi och Karl X Gustafs övermod i februari 1659

sammanställt av Bertil Edling

Som bekant brukar normalt vinterns kallaste tid infalla ungefär samtidigt som du får denna tidning i din hand, alltså i månadsskiftet januari-februari. Dessvärre är detta i våra dagar ej alltid att lita på, eftersom vi genom vårt överdådiga levnadssätt äventyrat både klimat och miljö. Oavsett hur det blir med kölden i år är vi nog ändå överens om, att vi nu vill ha mer sol och mer värme liksom dikteren Olof von Dahlin redan på sin tid skaldade om:

*Kom, ljuva sol igen
om du har strålar än
och driv all köld ifrån oss ut
Låt källors sorl och fåglars sång
få lätta min förtret*


Den gamla runstavskalendern inleder februari med en bild av en ljusstake som påminnelse om Kyndelmässodagen eller **Jungfru Marie kyrkogångsdag**. Den kallades också **Lilla jul**. Det hängde ihop med den gamla märkliga åsikten att kvinnan var "oren" i 40 dagar efter födandet, men genom kyrktagningen, kyrkogångsdagen, "renades" hon och återinfördes i den kristna gemenskapen. 40 dagar bakåt i tiden var det ju Juldagen, Jesusbarnets födelse, och då blev Kyndelmäss en lämplig avslutning av julen, alltså en "lilljul". En följsed denna dag blev att gärna ställa till med storbyk, eftersom man menade att jungfru Maria då själv lagt såpa i vattnet för att tvätten skulle bli renare. Man trodde också att denna dag, var vintern halvleden. I våra nordliga landskap var det vanligt med stark kyla och oväder vid denna tid eller som man uttryckte det "Göje (= februari) har då sin pelseruska" och de kallaste dagarna fick också namnet "Kyndelmässoknutar".



Kung Karl X Gustaf, erövrare och maktmänniska. Men i februari 1659 gick det galet!

I våra dagar kan vi småle åt våra förfäders tolkningar och uppfattningar av Kyndelmäss. Men hur är det med oss förnuftiga nutidsmänniskor och vidskepelse? Är vi till exempel helt fria från den s.k. **paraskevidekatriafobin** som i år första gången infaller nu i februari på årets 44:e dag? Den typen av dagar betraktar många fortfarande som otursdagar. **Härmed förstås dagar i månaden då den 13:e infaller på en fredag**. Sedan länge betraktades en sådan dag som verklig otursdag och då avrättades man från att börja en resa, starta ett husbygge, hålla bröllop, fatta viktiga beslut, slakta, byta jobb, ansa håret, klippa naglarna och allt möjligt annat. Att **fredagen den 13:e** kom att uppfattas som en **dubbel olycksdag** kan kortfattat förklaras dels med att fredagen alltsedan Jesu korsfästelse betraktades som veckans sämsta dag och dels med att talet 13 sedan Hedenhös upplevdes som ett olyckstal i både vår och många andra kulturer. Tillsammans trodde man dessutom att

dessa två faktorer samverkade och förstärkte oturen; idag talar vi om synergieffekt! Nu vet vi att allt är trams. Statistik från Räddningsverket visar t.o.m. att på dessa otursdagar har verket inte behövt göra fler uttryckningar och ingripanden än andra dagar under de senaste tio åren! Så paraskevidekatriafobin bör vi föra till myternas värld!

För i år precis 350 år sedan, nämligen **den 11 februari 1659**, hängde Köpenhamns och hela Danmarks framtida existens på en skör tråd. Det geopolitiska läget var dramatiskt: Sverige hade nyligen blivit en stormakt, inte minst efter vad danskarna kallade "Panikfreden i Roskilde" och i den storsvenska segeryran drömde vår kung, Karl X Gustaf, att nu en gång för alla göra slut på Danmark. **Danmark** 

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

**Välkommen
till oss!**

**Öppet alla dagar
till kl. 21.00**



KARLSKOGA & DEGERFORS

skulle bli en svensk provins. Köpenhamns universitet skulle flyttas till Göteborg, danska adeln deporteras till Ingermanland, kungen själv hyllas som "Sveriges, Götes, Danmarks, Norges och Vendes konung".

Nu blev det inte riktigt så. Kriget började och kungen räknade övermodigt med en snabb seger. Men det visade sig vara förhastat. Köpenhamn kunde inte intas och det sista försöket den 11 februari år 1659, "Stormen på København" som

de danska historieböckerna kallar det, slutade med svenskt nederlag och katastrofala förluster för båda parter när de drabbade samman i issörjan utanför och på Köpenhamns fästningsvallar. Danmark var räddat. Aldrig mer i historien skulle Sverige vara så nära att härska över hela Norden. Undrar hur det hade blivit? (Fred slöts sedan i Köpenhamn den 27 maj 1660, då bl.a. Bornholm, som gått till Sverige med freden i Roskilde 1658, åter blev danskt, red. anm.)

Från tomtar till elektroniska barnvakter – och lite annat dessutom

Så har vi återigen avätit en jul – i mitt fall firades den med fyra generationer.

Huvudpersonerna, 1 och 3 år, njöt i fulla drag av allting. När jag kom talade Anton (3) om för mig: ”Du får inte röra paketen under granen för vi ska äta först förstår du!” Höjdpunkten var naturligtvis TOMTEN som bar på en välfylld säck – ungarna satt som tända ljus och vågade så småningom gå fram och ta i hand och tacka.

Det där med tomte är nog egentligen mest något de vuxna hittat på för sitt eget nöje. När min egen lilla flicka, 2 år gammal, konfronterades med en tomte och blev halvt ihjälskrämd, började stamma och vägrade sova i sin egen säng, beslöt jag att aldrig mer skulle den gubben få komma i närheten av mina barn – men över 4:de generationen bestämmer ju andra och det avlöpte ju väl.

Vid hemkomsten satte jag på TV:n (man vet aldrig, det kan ju finnas något sevärt, har man tur brukar man kunna hitta något speciellt om timmen är sen).

Ur rutan tittade ett par svarta, stora, trötta barnaögon på mig. Hon var 5 år, den lilla afrikanska flickan, som varje morgon vandrade åtskilliga km för att hämta vatten till sin familj, innan dagens arbete på fältet tog sin början. Ni kan nog förstå hur mina tankar gick – så fick Luther övertaget även denna jul!

Apropå barn – i december pågick en het debatt i Stockholm om fler dygnetruntöppna dagis – behovet tycks vara jättestort. Jag kan förstå att ensamstående föräldrar med nattarbete behöver denna form av barntillsyn, men nog funderar man över hur mycket de stackars ungarna får träffa sina föräldrar och få del av litet så kallad ”kvalitetstid”.

I Expressen läser jag att nu är e-barnvakten här. Ett brittiskt teknikföretag har uppfunnit en armbandsklocka, som hela tiden låter föräldrarna veta var barnen håller hus.

Den här elektroniska barnvakten är utrustad med GPS och kan ange var ungen är på tre meter när. Tar barnet av sig armbandet sänds omedelbart ett SMS till föräldrarna så de kan rycka ut! Det här är väl en utmärkt uppfinning, eller hur?

I förlängningen, om man spånar lite, behöver

man ju inte skaffa ”vanliga” barn överhuvudtaget – det går säkert i en framtid att skaffa ett komplett e-barn, inga problem med barntillsyn eller annat tjafs – tryck ”on” eller ”off” – beroende på vilket humör du är på! Huuva!

För övrigt har SVT proklamerat att januari skall bli ”galornas månad”. Ursäkta, men jag tycker hela det gångna året var späckat med galor av alla slag – insamlings-, idrotts-, film-, musik-, TV-priser o.s.v. Alla är som klonade till varandra då det gäller utformningen, har man sett en har man sett alla!

Nej, vad jag önskar inför 2009 är en smula mer fantasi och mångfald – söndagar t.ex. måste väl inte alla TV-kanaler visa sport!

För övrigt tänker jag börja skära ner lite på mina skrönor i Månadsnytt – det är jobbigare än man tror att till ett speciellt datum varje månad åstadkomma något läsvärt – så hädanefter skall jag bara skriva när något roligt eller oroligt poppar upp.

Hälsningar

Ulla C

Det finns de som lyckas
att jag pratar mycket.
Då har jag ändå inte
sagt vad jag tänker.



Ur
Gunilla Dahlgrens
Lilla fruntimret
50+

? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Nu gör vi ett försök med några välkända grundämnen (antalet är ju begränsat).

1. Brukar somliga ta sig ibland, har man hört
2. Gör vi i Sverige
3. På kaffebordet
4. Hör till gruppen tomtar och annat oknytt
5. Brodera andra tonen
6. Ett av två vita ting?
7. = hålla käften sägs det
8. Inte kall någonstans
9. Söderström
10. Kan trötta steg kännas som
11. Kan vara dyrbar ädelsten (eller farlig lungsjukdom)



Lämna svaren på SPF:s exp. senast måndag 16 februari, även om Du inte löst allt.

Vinsten lottas ut bland alla som har 8 rätt eller mer.

Svar och vinnare kommer i nästa nummer.

Svar på gåtor i novembernumret

1. Inte igår **Ida**
2. Har hon i ögat **Iris**
3. Vill hon att barnen ska vara **Lydia**
4. Möter hon i London **Britt**
5. Sa hon till sin kortvuxna mamma **Lillemor**
6. Vill hon saker på sin plats **Stella**
7. Tillverkar ström **Görel**
8. Tipsa om vem som stämmer med signalementet **Angelika**
9. Yttrade vissa flygfän **Sabina**
10. Siar om framtiden **Sibylla**
11. I badrummets uttag **Rakel**
12. Blir folk som hon förolämpar **Arja**

Det kom ovanligt många svar. Fortsätt att skicka in! Vinsten lottades på **Kerstin Lindberg** och **Sven Olsson**, Länsmansgatan 8, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

- Du ser hemskt dys-
ter ut.
– Ja, min fru hittade
ett oöppnat kärleks-
brev i en låda.
– Men vad gör det
när brevet inte var
öppnat?
– Det var från henne!



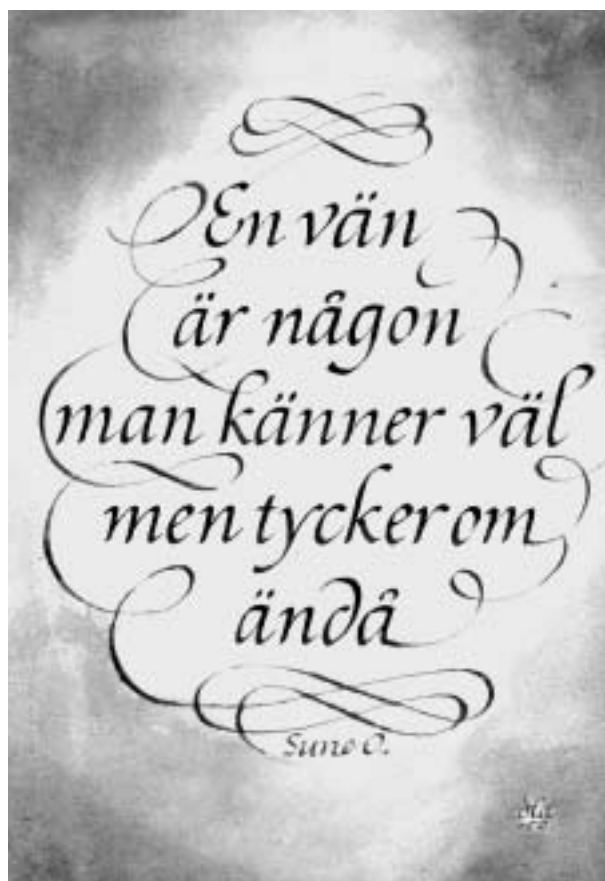
- Kan du tänka dig att gifta dig med en änklings?
– Absolut inte! Ska jag ha en man ska jag dressera honom själv.

Apropå Antikrundan:

En man kom in i antikaffären och frågade:

- Har ni fått in något nytt?

– Kära vänner, sa prästen till församlingen i kyrkan. Jag har alltid bett om att de fattiga ska komma till kyrkan, och nu när jag ser kollekten finner jag att jag blivit bönhörd.



SPF:s resekommitté inbjuder till

”Solsting och Snésprång” 8 februari inställd pga. för få deltagare.



”My Fair Lady”

14 mars 2009

med Helen Sjöblom och Tommy Körberg i huvudrollerna.

Fullbokad

”Kulturresa till Falköping”

17 april 2009. Pris: 625:-

En resa till utställningen ”Bondens År”, Harald Winbergs hem och muséum.

Vi avslutar dagen med besök på Falköpings Ost.

I priset ingår bussresa, lunch i Cesarstugan, inträden, besök på ostfabriken inkl. ostbuffé.

”Balettresa till Oslo”

15 – 16 maj 2009. Pris: 2.670:-

Tvådagarsstur till nya Operahuset i Oslo, där vi kommer att se baletten Svansjön.

I priset ingår bussresa från Karlskoga, en övernattning i delat dubbelrum med frukost, middag exkl. dryck, biljett till Svansjön, entréer enligt program.

OBS! MÅSTE BOKAS OMGÅENDE!

”Ut i det blå”

Resan blir i juni och jag ber att få återkomma med datum och pris i nästa Månadsnytt.

Upplevelseresa till Azorerna

20/8 - 27/8 2009. Pris: ca 8.000:-

Intresserade inbjuds till

Reseträff på Solbringan (matsalen) torsdagen den 12 februari kl. 19.00.

Allan Hede kommer att prata och visa bilder från Azorerna.

Information kommer att ges om resans uppläggning, aktiviteter, priser, utflykter m.m.

Alla intresserade är välkomna också att ställa frågor. Kaffe till självkostnadspris.

Anmälan om deltagande i träffen görs till Marianne Cornelid,

tel. 0586-505 98 eller 070-316 64 65, **senast måndag den 9 februari.**

OBS! Anmälan till resan är ännu ej bindande!



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

Välkomna att resa med resekommittén

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

OBS! Till er som betalar till SPF:s expedition, **medtag jämnt belopp.**

Resekommitténs bankgiro: 885-2634