



# Månadsnytt

Årgång 25 – Nr 6 – September 2009

**Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden  
Karlskogaföreningen**



*Birgitta Hede vid foten av ett gummiträd på Azorerna. Foto: Allan Hede.*

**Glatt  
återseende  
för  
föreningens  
funktionärer**

Läs mer på  
sidan 6.

**Rapporter  
från KPR,  
Funktionärs-  
träffen,  
Friskvårds-  
utbudet.**

Läs mer på  
sidorna 5, 6  
och 11.

**Azorerna –  
kan det vara  
sagens  
Atlantis?**

SPF:s  
resedeltagare  
har varit där.  
Sidorna  
12 och 13.

# Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

**Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt, tisdagen den 20 oktober.**

**Distribution, fredagen den 30 oktober.**

**Tisdag 29 september kl. 08.00**

**Valåsens golfbana.** Slaggolf.

**Torsdag 1 oktober kl. 14.00**

**Träffen.** Kafferepet.

**Fredag 2 oktober kl. 08.00**

**Valåsens golfbana.** PB Scramble. 9 hål.

Föranmälan. Lunch och prisutdelning efter tävlingen.

**Tisdag 6 oktober kl. 14.00**

**Månadsmöte.** Missionskyrkans samlingsal.

Kent Lindell: Transsibiriska järnvägen.

Se notis! Anmäl till exp. tel: 302 40 senast

5 oktober kl. 11.30.

**Fredag 9 oktober kl. 15.00**

**Solbringen.** Club Solbringen, Ulf Johansson

och Olle Busk underhåller. Anmälan till exp.

tel. 302 40 senast 8 oktober kl. 11.30.

**Lördag 10 oktober kl. 10.00-12.30**

**Träffen.** Eva Dällerud om teaterföreningen

Lysets arbete. Kaffeservering.

**Måndag 12 oktober kl. 14.00**

**Träffen.** Stickkafé.

**Tisdag 13 oktober kl. 14.00**

**Extra möte.** Missionskyrkans samlingsal.

Tema reservdelsmänniskan om olika implantat,

Mats Haglund. Se notis! Anmälan till exp.

senast 12 oktober kl. 11.30 tel. 302 40.

**Torsdag 15 oktober kl. 14.00**

**Träffen.** Kafferepet.

**Måndag 19 oktober kl. 14.00-16.00**

**Träffen.** Karlskogiana Anders Elfwik visar

egna bilder samt bilder ur MB-arkivet.

**Tisdag 20 oktober kl. 14.00**

**Vetgiriga Veteraner.** Missionskyrkans samlings-

sal. Bengt Beckman: Svenska kryptoframgångar

under andra världskriget. Se notis! Anmälan

senast 19 oktober kl. 11.30 till exp. tel 302 40.

**Lördag 24 oktober kl. 10.00- 12.30**

**Träffen.** Musik. Kaffeservering.

**Måndag 26 oktober kl. 14.00**

**Träffen.** Stickkafé.

**Torsdag 29 oktober kl. 14.00**

**Träffen.** Kafferepet.

**Måndag 2 november kl. 14.00- 16.00**

**Träffen.** Karlskogiana. Anders Elfwik visar bilder.

**Tisdag 3 november**

**Månadsmöte.** Elsa Ingesson: Passion för livet.

**Lördag 7 november kl. 10.00- 12.30**

**Träffen.** Personer jag ”mött”.

Lars Marcusson berättar.

## Lättgymnastik

har startat på Solbringen onsdagar kl. 14.00.

## Stavgång

har startat i Aggerudsspåret torsdagar kl. 10.00.

## Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Gert Öjendal, Trestegsvägen 6

Ansvarig utgivare:  
Redaktionskommitté:

Annonser:  
Kansli och expedition:

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

Allan Hede, tel 536 02. E-post: hede.allan@telia.com  
Bengt Aldén, Jan-Erik Averås, Ulla Carlström, Birgitta Hede och Inge Liljegren.  
E-post: m-nytt@blixtnet.se  
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



## Månadsmöte

Tisdagen den 6 oktober kl 14.00

Missionskyrkans samlingsal

**Program: Kent Lindell –  
Transsibiriska järnvägen.**

Kent är en 40+ man, som rest den Transsibiriska järnvägen två gånger i sitt liv. Första gången på 80-talet och andra gången helt nyligen. Kent, som kommer från västra Sverige, kommer att i ord och bild berätta om resorna och göra jämförelser.

Kaffe med dopp, lotterier och trevlig samvaro avslutar mötet. Glöm inte anmälan, 302 40.

*Välkomna!*

## Vetgiriga Veteraner

Tisdagen den 20 oktober kl 14.00

Missionskyrkans samlingsal

**Program: Bengt Beckman – Svenska  
kryptoframgångar under andra världskriget.**

Bengt, som kommer från Stockholm, är en mogen man 80+. Han har goda kunskaper från långt tillbaka i 1900-talshistoria. I föredraget kommer vi att förflyttas tillbaks till andra världskriget och få ta del av kanske lite okända svenska bedrifter.

Kaffe med dopp och gemytlig samvaro avslutar mötet. Glöm inte anmälan, 302 40.

*Välkomna!*

## Inga Svensson tog sin första inteckning i SPF-kannan

I bästa sensommarväder genomfördes den 14 september årets traditionella golftävling SPF-kannan som är ett vandringspris uppsatt av föreningen och som ska erövras tre gånger för att bli permanent egendom.

Inga Svensson fick 38 poäng, Anita Johansson 36, Bengt Aldén 33, Janne Elgh 32, Rolf Gustavsson och Bruno Svensson 31 poäng.

Tidigare har Solveig Borg, Gunder Eriksson och Lennart Avesand varsin inteckning och Bengt Aldén har två och nu vann Inga Svensson. **Grattis!**

## Datakurs

Det ser nu ut att bli en datakurs på Bergslagskolan i höst. Jag har redan några intresseanmälningar men behöver ha några fler. För mer information ring 0586-541 63 eller 070-474 36 71. Mailadress: kajsa.werner@folkbildning.net

*Kajsa Werner*

## SPF-bowlarna

### i full gång i Nobelhallen

Sedan ett par veckor är bowlarna i full gång. I bowlingklubben Strikes seriespel deltar SPF med tre tremannalag.

Tävlingarna är uppdelade på onsdagar och torsdagar med träningsspel på måndagar. På måndagsförmiddagarna är även nya spelare välkomna att pröva på en bra och trevlig motionsform. Klot och skor finnas att hyra för en billig penning.

## Första höstträffen på Club Solbringens



Fredagen den 4 september kom 80-talet personer som väl fyllde Solbringens matsal. Där bjöds på mycket uppskattad underhållning, musik, sång och historier av Ollry's från Nora.



I pausen serverades kaffe med fylld baguette och kaka. Det hela avrundades med dragning på ett lotteri. Lili-Ann Regestad är idag ansvarig för Club Solbringens.

*Text o foto: Gunnar Regestad*

## Ordföranden har ordet



Efter sommaruppehållet är verksamheten nu i full gång. Först ut var upplevelseresan till Azorerna som alla deltagare tyckte var fantastisk (se separat artikel). Även nästa år planeras en upplevelseresa, men resmålet är inte fastställt. Kom gärna med förslag! Hitills finns två intressanta förslag, Skottland och Sydafrika.

Den 1 september hade vi årets funktionärsträff som samlade ca 70 funktionärer (se separat artikel). God mat, mycket bra underhållning men gärna lite fler synpunkter från deltagarna är min åsikt om denna träff.

Under SPF-veckan hade vi två aktiviteter, månadsmötet den 8 september med deltagande av Ingegerd Bennysson och Lisa Kihl från Socialförvaltningen (se separat artikel) och en information om SPF för allmänheten på Kulan.

Programmet Tema med inriktning på "Reservdelsmänniskan" har då denna tidning kommit ut haft sin första sammankomst med Arne Lind från Nobel Biocare som föredragshållare. Nästa sammankomst blir den 13 oktober då ortopedläkare Mats Haglund medverkar med ett föredrag om knä- och höftledsoperationer. Mats kommer då också att visa exempel på reservdelar som opereras in. Vi planerar att fortsätta med Temaprogrammet även nästa år men då inriktat på ett nytt ämne. Kom gärna med förslag på ämne för vårterminen. Mitt förslag är Arkeologi.

Som framgick av föregående nummer av Månadsnytt har vi i styrelsen haft stora problem med att få till stånd en valberedning. Nu har vi i alla fall lyckats få två personer att ställa upp, utöver Berit Greek som är sammankallande även Lennart Avesand som har god kunskap om SPF och dess medlemmar. Eftersom jag kommer att avgå som ordförande vid nästa årsmöte har jag erbjudit mig att bistå Berit och Lennart i deras arbete, så att valberedningen snabbt kan komma igång. Jag är mycket angelägen om att föreningen får en bra styrelse och engagerade funktionärer nästa år, därför ställer jag upp. För att underlätta valberedningens arbete har en ny arbetsplan tagits fram (se notis).

Jag hoppas att många medlemmar vill delta i oktober månads olika aktiviteter (se almanackan).

*Allan Hede*

## Ny arbetsplan för valberedningen

Styrelsen har utgående från önskemål från medlemmar i föregående års valberedning beslutat om en ny plan för valberedningens arbete. Den viktigaste förändringen, som även berör andra funktionärer, är följande:

Valberedningens huvuduppgift är att till årsmötet ta fram förslag på ordförande, ledamöter i styrelsen inklusive ersättare samt revisorer.

Förslag på ansvariga för föreningens olika verksamhetsområden tas fram i samverkan mellan valberedningen, styrelsen och berörda funktionärer. Övriga funktionärer utses inom respektive grupp. Verksamhetsansvarig svarar för att så sker. Förändringar i bemanning meddelas valberedningen senast 8 december.

Ovanstående meddelades deltagarna i funktionärsträffen den 1 september. Inga invändningar framkom. Övrigt nytt i arbetsplanen avser valberedningens interna arbete och redovisas därför inte här.

***Glöm inte att före 5 oktober besvara blankett från valberedningen!***

### ***Småle och smila en smula***

*Hade tänkt betitla min bok med dom orden. Men någon, som kallade sig Cello hann före. Han utgav kåserisamlingen, som han kallade så – 1946! "En hög repriser till högre priser"; "Lätta tankar, som lättat ankar"; Så, skörda och så vidare" är andra "titlar" på alster från denne ordvitsarnas mästare.*

Hämtat ur Gunnar Hatts bok

## **Humor**

- glitter över mörka vatten

Låna hem 60 böcker för 399:-  
Den sista får du behålla.

# Spongs

**B O K H A N D E L**

Bergsmansgatan 4, Box 30, 691 21 Karlskoga  
Telefon 0586-374 00. Telefax 0586-398 32  
spongs.karlskoga@bokia.se

# Rapport från KPR-sammanträde 8 september

Stimulanspengar från staten ger möjlighet att göra hembesök hos alla födda 1929 eller tidigare och som inte redan är biståndstagare. Till grund ligger ett frågeformulär med 29 frågor som berör den enskildes vardag såsom kost, motion, sociala nätverk, läkemedel, hörsel, syn, matinköp, tvätt, städning, bad/dusch och matlagning. Alla får brevinformation innan besöket sker. Allt är givetvis frivilligt. Innan årets slut har ca 400 personer fått ta del av de uppskattade besöken som fortsätter tills alla har nåtts.

Socialnämndens förslag till mål och styrmått för 2010-2012 utifrån Fullmäktiges åtta övergripande mål presenterades. Ett digert arbete som alla nämnder brottas med men som ytterst värnar om kommuninnevånarnas väl.

I jämförelseprojektet "Måtten Gås" där sju kommuner jämför sina verksamheter har kommunstyrelsens ledningskontor givit socialnämnden i uppdrag att ta fram en handlingsplan för förbättringsområden avseende hemtjänst och särskilda boenden.

I höst startar en ny aktivitet "Kulturrundan" varannan onsdag kl.14.00 med start vecka 42. Platserna är Solbringen, Torpdalen, Geologen, Nickkällan och Bergmästaren. På varje ställe kommer Hembygdsföreningen, NBV, Idrottsveteranerna, Kga sångargille och SV (Studieförbundet Vuxen-

skolan) att alternera med sin underhållning under de 5 veckorna. På Solbringen t.ex. ser det ut så här:

Vecka 42 Hembygdsföreningen (Karin Öhman)

Vecka 44 SV med "Björnis" sång och spel

Vecka 46 Karlskoga Sångargille

Vecka 48 Idrottsveteranerna

Vecka 50 NBV

Ytterligare en satsning som genomförs med stimulanspengar.

Socialnämnden kämpar på med ekonomin. Målet är att budgeten visar nollresultat vid årets slut. Försörjningsstödet är svårberäknat men de 5.6 mkr som släpade med från 2008 är avklarade.

KPR-ledamöterna fick ta del av pandemiplaneringen. I mitten av oktober startar vaccineringen. Vi behöver 2 sprutor med 3 veckors mellanrum för svininfluensan dessutom behövs ytterligare en spruta för den "vanliga influensan" Först då har vi 80 procentigt skydd.

Från kommunkansliet berättades bland annat om de första spadtagen till Teknikhuset, gymnasiesamverkansplaner med Degerfors och om den övergripande lokal- och fastighetsöversynen.

Nästa KPR-sammanträde äger rum i november. Då vet vi mera om influensor, budget och kulturinsatser.

*Britt-Marie Danielsson, Ledamot i KPR*

## Nya hastigheter i Sverige

Den 15 september förändrades hastighetsgränserna i Sverige. 400 mil får nya hastighets skyltar. Dagens hastighetsgränser har kompletterats med 40, 60, 80, 100 och 120 km/tim. Hastigheterna har anpassats efter vägarnas säkerhetsstandard, vilket innebär att både höjningar och sänkningar har skett.

Det yttersta syftet med hastighetsgränser är att rädda liv. Hastigheten är helt avgörande för konsekvenserna för utgången av en olycka. Om vi trafikanter visar större respekt för hastighetsbegränsningarna så kanske trafiken "flyter" bättre och att vi förhoppningsvis får en mera harmonisk trafikrytm. Framtiden lär väl också få utvisa detta.

God tur.

*Per-Olov Backman, SPF:s trafiksamordnare*



# Glatt återseende för föreningens funktionärer

På första dagen i höstmånaden september samlades föreningens funktionärer till upptakt och återförening inför kommande verksamhet.

Samlingen ägde rum på Folkhögskolan dit ett sjuttioal personer hade sökt sig. Efter en stunds mingel och, trots svininfluensariskan varmt kramande, bjöds på lunch bestående av en god skaldjurs-, fisk- och kycklinggryta.

Efteråt bänkade i aulan bjöds vi på en uppskattad stunds musikunderhållning. Det var Daniel Roxne, själv anställd vid Folkhögskolan, som tog ton och tal. Det blev kända och mindre kända låtar av Cornelis, Evert Taube och Beatles, men även Daniels egna låtar och arrangemang. Daniel slutade med sitt vinnande arrangemang i trubadur-SM av Cornelis' Cecilia Lind och fick varma applåder.



Daniel Roxne underhöll med bravur vid Funktionärsträffen.

Så till allvarigare saker. Allan Hede berättade att föreningens ekonomi f.n. inte är särskilt ansträngd, men att nya sätt att klara den måste till nästa år, då det kommunala bidraget på 16.000 kronor försvinner. Ett närmare bekymmer är att vi ännu inte fått ihop en fulltalig valberedning. Berit Greek har lovat vara sammankallande. (F.ö. se ordförandespalten).

I övrigt rapporterade funktionsansvariga. Lillebil Sucksdorff presenterade expeditionspersonalen, där Kerstin Hjersing, Gun Andersson, Kerstin



Publiken vid funktionärsträffen den 1 september visade idel glada miner.

Larsson och Agneta Lautmann är nya namn och ansikten tillsammans med alla sedan tidigare. Bengt Aldén aviserade M-nyttets 25-årsjubileum, som kommer att firas med ett jubileumsnummer, till vilket förslag, idéer och bidrag tacksamt mottas. Christer Lasson nämnde att det finns två hemsidor, men länkade till varandra. Kjell Selander håller i och samordnar Månadsmöten, Vetgiriga Veteraner och Seniorbio och hoppas kunna få igång den senare igen. Majken Lasson presenterade SPF-träffens lördagsprogram. Det råder viss brist på värdinnor och intresserade efterlyses. Det krävs en rätt blygsam insats; endast en till två gånger per termin, som man normalt schemalägger i förväg.

Mer information gavs av Britt-Marie Danielsson, bl.a. kommer nästa 80+-träff att bli i november. Reseinformation gavs av Marianne Cornelid och kommande resor annonseras som vanligt i Månadsnytt. Vid följande frågestund efterlystes bl.a. en enkel kurs i hantering av mobiltelefon och styrelsen skulle fundera på detta.

Till sist kom en vädjan från våra duktiga mötesansvariga: Gör alltid föransökan då detta be-  
gärs för serveringens skull.

Text och foto: *Jan-Erik Averås*



Från vänster: Tore Olsson, redaktör för Lathunden, Majken Lasson, ansvarig för Lördagsträffen och Christer Lasson, redaktör för hemsidan i ivrigt samtal.

# Stenkul på Träffen

Den 12 september var det Geologins dag. Därför hade vi Stenkul som tema på Lördagsträffen denna lördag. Allan Hede hade arrangerat en utställning av stenar från hela världen och en karta över Sveriges geologi. Han hade tagit med mikroskop så att man kunde titta på hur stenarna var uppbyggda.



Allan Hede berättade om hyperit för intresserade åhörare.

Allan visade sedan bilder och pratade om bergarten hyperit som finns rikligt i Värmland. Hyperit är en vulkanisk bergart som är mörk och hård. Den har bildats genom att trögflytande massa trängde sig uppåt men stelnade innan den nådde jordytan. Den innehåller mycket järn men också titan, kalcium, kisel, magnesium, natrium, kalium och aluminium. Hyperit är viktig för växterna i området. Blåsippan t.ex. trivs med sådan berggrund. Hyperitberg sticker upp här och var i den värmländska naturen från Kristinehamn och snett upp genom landskapet.

Allan tog oss med bilder med på en resa till dessa berg. Resan gick längs E18 och första stoppet var naturreservatet Kummelön som ligger på en halvö i södra delen av Ölmeviken. Här finns ett rikt växt- och djurliv mycket beroende på förekomsten av hyperitberggrund.

Ett stort hyperitberg Råglandsberget finns i Karlstads kommun. Andra viktiga berg är Torsberget i Forshaga och Duvenäshöjden i Molkom, alla med en fantastisk utsikt om man orkar ta sig upp till toppen.

I Sunne finns hyperitberget Tossebergsklätten, som stått som modell till Gurlita klätt i Selma La-



Per-Olov Backman var en av dem som hade stenkul.

gerlöfs Gösta Berlings saga. Där berättas om den stora björnen som bara kunde fällas med en silverkula skjuten en nyårsnatt i månsken från Sunne kyrka. Även i andra litterära verk figurerar Tossebergsklätten. Göran Tunström skriver i sin bok Tjuven: "Det högsta är att skåda Gud. Det näst största är att stå på Tossebergsklätten". Anders Fryxell fann inspiration till Värmlandsvisan här.

Även i andra delar av Sverige finns hyperitberg t.ex. Smålands Taberg som är beläget 15 km söder om Jönköping och syns vida omkring. Det går bilväg upp till toppen. Här har man en fantastisk utsikt åt alla håll.

Berget består här av titanmagnetitolivinit. Denna speciella bergart finns bara här och i Rhode Island i USA. Man har hittat mer än 400 blomväxter och ormbunkar här.

Här finns också Sveriges rikaste bestånd av mossarter. I och kring Taberg finns nio olika fladder-mössarter. Redan på 1400-talet började man bryta järn här. Tabergsjärnet blev känt för sin höga kvalitet. Under sommarhalvåret visas gruvan för turister. Under vinterhalvåret får bara fladder-mössen vistas i gruvan. De sover då sin vintersömn i bergets vindlande gångar.

I Skåne finns också hyperit. Den kallas allmänt för svart granit. Den innehåller inget olivin. Den är därför mycket lämplig till skulpturer och gravstenar. Olivinet är nämligen poröst och åstadkommer gropar i hyperiten.

Många ställde frågor om bl.a. hur man kunde veta åldern på hyperit och hur man tog reda på detta. Allan blev naturligtvis inte svaret skyldig.

*Text och foto: Majken Lason*

@kU WädV[YS TSVdg\_  
Ž6WT^dS^vdY T[^]YSdW



Beckers



nya · hem

Hallberg's

G\_c[gVcj} [Yb&ž?Ufg\_c[UHY""S), \*!" \*&+) " :U`S), \*!" S- %\$  
kkk^U`Vf[g'bi



**Biblioteket**

KARLSKOGA KOMMUN

## Boken kommer

En gratis service för dig  
som inte själv kan komma  
till biblioteket av åldersskäl,  
långvarig sjukdom eller  
funktionsnedsättning.

**Ring**  
**0586-613 97**

**GREEKS**  
har bytt namn till

**ELON**

**AUDIO VIDEO**

Vi fixar det digitala hemmet.

**i Karlskoga**

**Labinhöjdsvägen 5**  
(mellan Bergslagscenter och Jysk)

**Tfn 354 00**

**Öppet**  
Mån-Fre 10-18, Lör 10-13



# Bo och leva – Månadsmöte i SPF-veckan

På Månadsmötet i september hade SPF besök av två representanter från kommunens socialförvaltning, Ingegerd Bennysson och Lisa Kihl, som tillsammans berättade om vad kommunens socialförvaltning kan göra för att ge oss ett så drägligt liv som möjligt på äldre dar. Socialförvaltningen ska stå för trygghet, omsorg och service.

Mötet var ganska välbesökt, ca 70 personer lyssnade till de inbjudna gästerna, som redogjorde för vilka möjligheter till hjälp det finns att få, när vi inte längre kan klara oss helt på egen hand.

Två viktiga lagar reglerar vad som gäller på olika områden, socialtjänstlagen (SOL) och Hälso- och sjukvårdslagen (HSL).

Till SOL hör frågor om hjälp i hemmet. Dit hör även dagverksamhet, anhörigvård, korttidsvård och olika typer av särskilt boende.

Till HSL hänförs frågor om hemsjukvård, dagvård och rehabilitering. Man kan få vård i hemmet även i livets slutskede, men det finns även så



*Socialnämndens ordförande Ingegerd Bennysson och chefen för Vård och Omsorg Lisa Kihl avtackades med blommor efter en allsidig genomgång av den kommunledda vård- och omsorgsverksamheten i Karlskoga.*

kallade palliativa platser på en del vårdboenden. Hjälp med rehabilitering är en viktig fråga t.ex. efter en höftledsoperation, där det kan behövas särskilda instruktioner till den vårdpersonal som kommer hem.

Det finns mycket mer som kan hjälpa den som vill bo och leva bra. Några exempel är bostadsanpassning, anhörigstöd, dagcentraler med lunchservering, fixarservice, ledsagarservice. Andra viktiga frågor gäller kost och nutrition samt läkemedelsgenomgång.

Det görs också ett förebyggande arbete som består av hembesök hos alla över 80 år, som bor kvar hemma och ännu inte har någon kommunal hemtjänst.

Som avslutning fick vi en lista på några saker som är viktiga för ett gott åldrande:

- Social gemenskap
- Fysisk aktivitet
- Goda matvanor
- Känna sig behövd

Efter den gedigna genomgången gavs tillfälle att ställa frågor, vilket utnyttjades av några deltagare.



*Inez Brännström blev helförtjust i bokvinsten som lottades ut på kaffebiljetterna.*

*Text: Birgitta Hede  
Foto: Jan-Erik Averås*



*Vi finns, om du behöver oss!*

Med personligt engagemang präglad av omtanke och valfrihet, hjälper vi dig med allt som rör en stilfull och värdig begravning.

Varmt välkommen!

Värmlandsvägen 2  
Karlskoga  
Tel: 0586 - 534 10

**FONUS**  
Jour dygnet runt • fonus.se

*Var finns ditt testamente?*

Tyvärr försvinner ofta testamenten. Hur blir arvsfördelningen då? Förvarar du det hos oss garanterar vi att det kommer fram.

Vi hjälper dig, för en tryggare vardag.

Värmlandsvägen 2, Karlskoga.  
Tel 0586-545 72.



*Familjens jurist*  
www.familjensjurist.se

**FUNDERAR DU PÅ ATT SÄLJA DIN BOSTAD?**

**HOS OSS FÅR DU 20 % PENSIONÄRSRABATT**

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

P för vi ger alla pensionärer **20 % RABATT.**

**Du är varmt välkommen till oss!**  
**0586 - 33 555**

**LEDAMOT MÄKLARSAMFUNDET**

Bergsmansgatan 8B Karlskoga  
**0586 - 33 555**  
www.SvenskaHemMaklarna.se



**Högsta försäljningspris 2007 2008**

**HÖGSTA FÖRSÄLJNINGSPRIS!**

Vi firar att vi för andra året i rad har högsta genomsnittspris på hus sålda i Karlskoga och Degerfors, vid en jämförelse mellan de tre stora mäkterna i Karlskoga.

Vårt arbetssätt ger resultat.

Vill Svenska HemMaklarna det tjänar du på!



# Friskvårdssidan

När jag som ny styrelsemedlem fick veta att ansvaret för friskvårdsgruppen inom SPF skulle bli mitt funderade jag naturligtvis på vad ”friskvård” egentligen är. Det första jag tänkte på var fysisk aktivitet, gympa, stavgång, vandringar. När jag sedan blev varse hur många andra aktiviteter som fanns i föreningen blev jag imponerad, och tog mig en ny funderare på vad friskvård egentligen betyder, och så här ska det nog formuleras:

**Friskvård är allt som får dig att må bra!**

Ta en titt i almanackan här i Månadsnytt, eller i Lathunden. Där hittar du aktiviteter från biljard till vandringar, säkert är det något som passar dig. Och det viktigaste av allt – *hitta något som du tycker är kul*, annars är det lätt att ”något annat” kommer emellan!

## Internationella dansen

Något som ett 25-tal kvinnor (och en man) tycker är riktigt roligt är Internationella dansen som håller till på Nickkällan på fredagar.

Ledare har ju varit Ingrid Bergström i många år, men inför hösten har hon med ålderns rätt överlåtit ansvaret på **Birgitta Nyqvist**. Birgitta har i sommar tillsammans med sju andra i gruppen deltagit i en 6-dagars kurs i Internationell dans på Löftadalen folkhögskola. Kursen bekostades helt av deltagarna själva, och nu har Birgitta ett styvt arbete med att föra över musiken från gamla kassetband till CD-skivor. Allt arbete görs förstås ideellt! Hur skulle verksamheten i föreningen se ut utan alla entusiaster som jobbar hårt för att vi andra ska få komma till dukat bord!

Du som deltar i de olika aktiviteterna, vare sig det är bridge, stavgång, stickkafé eller något annat, glöm inte att tala om för den som är ansvarig att du uppskattar hans/hennes arbete.



## Passion för livet

Passion för livet är ett pilotprojekt som är initierat av Sveriges kommuner och landsting, och där deltagarna är medlemmar från PRO och SPF. Syftet med projektet är att skapa förutsättningar för ett hälsosamt liv med hög livskvalitet för äldre människor. Information om projektet kommer vi att få på månadsmötet den 3 november.

## Matlagningskurs

Matlagningskurs, är det kanske något som lockar? Vi skulle gärna vilja hitta ett gäng matglada herrar som vill lära sig mer om hur man lagar en god och nyttig middag. Och det finns kanske intresserade av båda könen som skulle vilja lära sig vegetarisk matlagning, eller kanske thailändsk?

Om du är intresserad, så anmäl ditt intresse till mig eller till expeditionen tel. 302 40.

## Spa-resor

Spa-resor är ju något som blivit populärt, och Estland som har en mer än hundraårig tradition på kurbad och hälsobehandlingar tar emot många tusen besökare från Sverige varje år. I staden Pärnu, som ligger 13 mil söder om Tallinn, finns många hälsoanläggningar. Den största heter Tervis (som betyder Hälsa) och ligger vackert vid havet omgivet av fina parker. En 9-dagars resa till Tervis kostar runt 5.000 kronor. Då ingår resa från Stockholm till Tallinn med färja, frukost på ut-och hemresa, buss till Pärnu, helpension på Tervis, och dessutom 2 – 3 behandlingar per dag. Många passar också på att under dagarna i Pärnu få fotvård, ansiktsbehandlingar eller en hårklippning till priser som ligger ca 50 % under de svenska.

Jag har varit på Tervis ett tiotal gånger som ledare för olika grupper, och jag lämnar gärna upplysningar till dig som är intresserad. Mitt telefonnummer är 322 30.

**Till sist** – använd de här fina höstdagarna till att ägna dig åt friskvård. Om det är en skön promenad med svampplockning eller en stund med ett korsord på balkongen har inte så stor betydelse, för vi har ju konstaterat – **friskvård är allt som får dig att må bra!**

*Inga-Lill Blomberg*  
Samordnare Friskvårdsgruppen

# Azorerna – kan det vara sagans Atlantis?



*Furnassjön sedd från kraterkanten. Foto: Allan Hede*

**Azorerna är en grupp om 9 öar i Atlanten, ungefär på Lissabons breddgrad och 150 mil från Portugals fastland. Vi som nyss varit där vill gärna berätta något om detta paradiset av naturupplevelser.**

Vi var en grupp på 30 personer som under Marianne Cornelids ledning besökte den största ön på Azorerna, São Miguel (80 km lång och 8 – 16 km bred), under en vecka i augusti. Under tre hel-dagsutflykter och en stadsvandring i huvudstaden Ponta Delgada hann vi se mer vacker natur och intressanta miljöer än man tror är möjligt.

Ponta Delgada är en liten stad med många vackra kyrkor och andra byggnader av historiskt intresse. Staden är gammal med ett ursprung från 1500-talet. Där fanns också enastående parker som vi kunde besöka på våra ”lediga” dagar.

Azorerna är vulkaniska öar och detta präglar naturligtvis naturen på många sätt. Många av de ställen vi besökte var vulkankratrar, oftast med en sjö i botten. Den ymniga växtligheten är naturligtvis beroende av de vulkaniska bergarterna. Vi besökte det vulkaniskt aktiva området Furnas, där vi först kunde beundra Furnassjön uppifrån kraterkanten.

Vi såg även på när man tog upp de stora grytor-na med ”cocido” (olika slags kött, potatis och rotfrukter) som man tillagar i flera timmar i gropar i den vulkaniska värmen alldeles intill sjön. Detta serverades sedan till lunch. Originellt men gott.

I närheten finns ytterligare ett område där det bubblar och kokar här och där i marken, ungefär som på Island.

I Furnasområdet finns också Ungdomens källa, som har ett mineralrikt vatten på nära 40 grader. Det ser ut som en tunn ärtsoppa men känns helt underbart. Om vi som badade blev yngre får väl andra bedöma.

En dag besökte vi bland annat de berömda tvilingsjöarna Lagoa Verde och Lagoa Azul, som vid klart väder faktiskt ser grön resp. blå ut. När vi hoppades få se dessa från en hög utsiktspunkt uppe på kraterkanten, råkade vi tyvärr ut för dimma. Men det hör också Azorerna till. Längre ner fick vi ändå se sjöarna. Intill ligger den lilla byn Sete Cidades (= sju städer, namnet har med sagan om det sjunkna Atlantis att göra, eftersom man har trott att det kunde vara denna ö). Byns lilla fina kyrka var väl värd ett besök. Väggarna var klädda med vackert blåmönstrat kakel upp till ca 1 m höjd



*Vulkanisk aktivitet i marken. Foto: Allan Hede*

och för övrigt vita. Vackert kakel såg vi ofta både utanpå och inuti byggnader, vilket är vanligt i Portugal.

Vi besökte ett litet varmt vattenfall, Caldeira Velha, med en liten damm som man också kunde ta ett dopp i. Vandringen dit från bussen var som att gå i en djungel. Senare samma dag besökte vi en annan kratersjö, Lagoa do Fogo (Eldsjön), som vi hade turen att få se i strålände klart väder, trots att vi då var på 900 m höjd och vi visste att det ofta är dimma eller duggregn där.

Den sista dagsturen ägnade vi åt den östra delen av SãoSão Miguel. Där besökte vi bland annat ett par av öns berömda rastplatser. De prunkar av alla tänkbara slags blommor, och där finns också grillplatser och som extra bonus en hänförande utsikt över havet. Inte ett skräp finns. (Man tänker med en suck på våra egna rastplatser.)

Förutom alla vilda blommor har man också planterat mycket för att pryda upp vägarna. São Miguel's speciella kännetecken är hortensiorna som ofta finns längs vägkanterna som stora buskar, oftast med blå blommor. En mycket vacker blomma med jättestora gula blomställningar kallas på svens-



*Några av oss som badade i Ungdomens Källa. Foto: Jan Andersson*

ka kanonviska. Den breder ibland ut sig över hela sluttningar. Tyvärr är den ingen inhemsk art utan inplanterad, och den sprider sig så att den riskerar att ta över alldeles för mycket. Det är ett av otaliga exempel på hur det kan bli när man inför främmande arter. (Tänk på våra kanadagäss.)

Några av resans deltagare följde med på "valsafari" under ett par intressanta timmar. Båtarna håller kontakt och rapporterar var man har sett delfiner, så chansen är stor.

Väder måste man ju också tala lite om. Det måste ju regna ibland med så ymnig växtlighet överallt, men vi fick bara en liten skur en kväll. Varmt hade vi också, och nästan hela tiden strålände sol.

Vi hade hela tiden med oss samma guide, Johanna, som vi vill ge en eloge. Efter 5 säsonger på Azorerna visste hon det mesta och ville fortsätta ett tag till. Hon var dessutom glad och trevlig och svarade på hur många frågor som helst.



*Vår duktiga guide Johanna Johansson med Lagoa do Fogo (Eldsjön) som bakgrund. Foto: Allan Hede*

Undertecknad, som ibland gör en limerick till förtjänta personer, gav henne den här:

*Vår fantastiska guide Johanna,  
hon har mycket innanför sin panna.  
Hon till Azorerna kom.  
Där såg hon sig om  
och sa: Jag tror jag vill stanna!*

Jag tror Johanna blev glad, och en del av oss kanske instämde i sista raden. I vilket fall som helst: Azorerna är värda ett besök!

*Text: Birgitta Hede*

# Farmor fick ett bra liv – trots en slösaktig styvfar

**Sist jag skrev berättade jag att vi planerade en liten färd till Kungshamn för att titta på min lilla söta Farmors barndomshem, som nu blivit museum.**

Nå, så här blev det: vi togs emot av ordföranden i Sotenäs hembygdsförening, Berit Kullberg, som är den kvinna som för c:a 10 år sen tog initiativet till att det här gamla handelshuset skulle restaureras och återuppstå i sin ursprungliga skepnad. Det finns bara ett liknande köpmanshus kvar i Bohuslän, det kallas "Kålhuvudet" och ligger på Tjörn. Den anläggningen sysslade mest med trankokeri. Under den stora sillperioden på 1700-talet fanns det över 500 trankokerier i Bohuslän, som bland annat försåg Paris alla gatlyktor med tranolja.

På Gerlegården fanns tunnbinderi, silsalteri, skeppshandel m.m. Farmors far Karl Mauritz Gerle övertog gården vid sin fars död 1858 och lyckades driva rörelsen med stor framgång. Med sin hustru Louise fick han två döttrar: Alma född julafton 1865 (farmor) och Ellen född 1868 – död 1870.

Om Alma kan väl sägas att hon föddes med en "silversked" i munnen i ett mycket burget hem, omhuldad av sina föräldrar och en stor tjänarstab. Redan vid tidig ålder började hon undervisas av pianolärare och blev med tiden en skicklig pianist, ännu i 80-årsåldern var det mycket njutbart att höra henne spela.

När hon var 4 år gammal dog hennes far – ännu inte 40 år fyllda – och hennes liv kom så småningom att förändras radikalt. I hushållet fanns en mycket betrodd tjänare, Otto Hallenberg, som började uppvakta änkan och så småningom blev det giftermål. Den nye maken kunde konsten att låta pengarna rulla, och inom några få år var handelshuset bankrutt. Farmors arvedel kom han dock inte åt. Hon hade ärvt gården och all mark som hörde till. Hon kunde därmed låta sin mor bo kvar på gården – vart den svekfulle styvfadern tog vägen har jag ännu inte utforskat.

Vår guide berättade att ett vanligt nöje om lördagskvällarna bland traktens ynglingar var att flana runt gården där "vackra Alma" ofta spelade piano för öppet fönster!

Det blev emellertid en yngling från en annan trakt, Bärfendal, som vann hennes hjärta. Han hette Tankred Lundin och kallades "handelsman" och de gifte sig 1886. Så småningom köpte de går-

den Övre Säm i Tanum där de begåvades med inte mindre än 15 (!) barn. Fyra barn dog späda men övriga 11 nådde alla en aktningsvärd ålder.

Jag frågade farmor en gång om hon ammade alla dessa barn själv. "Nej, tok heller" sa hon – "det fanns alltid någon flicka i trakten som råkat i olycka, så amma behövde jag aldrig göra. Då var det värre att behöva kyrkotagas varje gång jag fått barn". I det Schartauanska Bohuslän var kyrkotagning en viktig ritual, 6 veckor efter födseln skulle barnaföderskan gå fram till altaret inför hela församlingen och med många förmaningens ord "renas" av prästen. Den proceduren fick hon alltså genomgå 15 gånger!

I Tanum kom mina farföräldrar att stanna i hela sitt liv – Säm var en stor gård, som trots att det fanns pigor och drängar kom att kräva en betydande arbetsinsats även av husbondfolket. De två övriga "släktgårdarna" är Skärbo och Mjölkeröd – namn som jag tror känns igen av många karlskogar, som har sommarvisten i den här trakten.

Nog nu om slakten – i dag skall vi tänka på A(H1N1) d.v.s. svininfluensan. Medierna fullständigt frossar i att bygga upp skräckscenarier om denna förödande sot. Självt oroar jag mig mer för det faktum att allt fler bakteriestammar blivit resistenta mot antibiotika. Det kan ju t.ex. betyda att en lunginflammation blir lika dödlig igen som den var innan penicillinet upptäcktes – det är inte roligt att tänka på.

Hej för denna gång!

*Ulla C*

*En del människor kan man inte lita på, men det upptäcker man inte förrän man gjort det.*



Ur  
Gunilla Dahlgrens  
Lilla fruntimret 50+

# ? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Nu kommer några kända sånger som innehåller ett yrke (eller t.o.m. två) eller en sysselsättning = svaret.

1. En skicklig yrkesman som också charmar damerna som köper det han tillverkar.
2. Här finns 2 yrken, nästan så långt ifrån varandra i status som det är möjligt.
3. En populär dam som träffar mycket folk i jobbet, där hon bl.a. hanterar en viss dryck.
4. En lättskrämd typ, han blev så rädd för en fågel att han genast åkte hem till sin fru.
5. En skrytsam man med långa armar, men vad har han för sysselsättning?
6. Den här personen verkar tycka att arbetstiden är det viktigaste att tala om.
7. Kanske vi har honom att tacka för att vi lever, men vad jobbade han med senare?
8. Den här mannen tog det extremt lugnt och låg mest och tog igen sig, men det stämmer nog inte alls med verkligheten.
9. Ett slags konstnär som jobbar på levande material.
10. Han var tråkig i sitt jobb, tills en av de närvarande fick honom på andra tankar, och då blev det livat.



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

**Vinsten lottas ut bland alla som har 6 rätt eller mer.**

Svar och vinnare i nästa nummer.

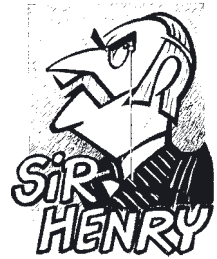
## Svar på gåtor i augustinumret

1. Sydkorea, 2. Spanien, 3. Kenya, 4. Tunisien, 5. Chile, 6. Slovenien, 7. Syrien, 8. Tahiti, 9. Kanada, 10. Algeriet, 11. Persien.

Många skrev bara Korea på nr 1, men all information i gåtan ska ju ha betydelse, alltså Sydkorea.

Först öppnade lösning med flest rätta svar var inlämnad av **Margareta** och **Sture Ström**, Persikovägen 9, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

– Det var ett fint jobb, sa direktören till målaren. Här får du ett par hundra extra. Ta nu frun och gå på bio i kväll. Senare på kvällen kommer målaren tillbaka finklädd och ringer på hos direktören:  
– Är hon klar?



## Klassiska sportgrodor fällda av diverse kommentatorer och lagledare.

### Arne Hegerfors:

”Det ser mörkt ut på Kameruns avbytarbänk.”

### Christer Ulfbåge:

”Stavhopparna är uppe på gastronomiska höjder.”

### Lasse Kinch:

”Sverige har gjort 98 mål mot Italien genom tiderna. Gör vi tre till blir det 100-målsjubileum.”

”Svenskarna såg väldigt bra ut på morgondagens träning.”

”Gamla stjärnor minns man bättre än de som ännu inte blivit stjärnor.”

”Åh vad han spelar vackert, han ser ut som ett russin i fötterna.”

”Forsberg, Alfredsson och Garpenlov, det gamla sträv-samma paret.”

”I en sån här match är det till och med glädje i att vara boll.”

### Christer Abrahamsson, lagledare i ishockey:

”Jag hälsar press, radio, TV och framförallt massmedia välkomna.”

”Då sa jag till domaren på ren svenska: Go home.”

”Vi går ut och värmer upp i rektangulära cirklar.”

”Som man brukar säga, rötterna går aldrig ur.”

”Jag gick in i det här med öppet ansikte.”

”Jag känner verkligen för Magnus Svärd som varit så ambitiös i sin träning och som fick utlösning precis i den här matchen.”

### Rolf Zetterlund, f.d. spelare nu tränare:

”Kom ihåg grabbar, det finns inga järnvägar till framgång.”

”Nöden har ingen djungel.”

”Ni tre bildar en kvadrat på mittplan.”

”Lugn grabbar, ni är inte ett dugg bättre än vad dom är.”

”Lugn grabbar! Lönen kommer radioaktivt.”

”Deras målvakt Janne Möller är bra efter marken, så har du läge – skjut över ribban.”

”Detta har varit en morot för oss alla och nu har den släckts.”

# SPF:s resekommitté inbjuder till

## Musikteater på Sjöfleoperan: "Zorba"

Söndag 25 oktober. Pris: 710:-

I föreställningen medverkar bl.a. Mikael Samuelsson, Lena Dahlman, Åsa Berg m.fl.  
Resan inkluderar buss från Karlskoga, biljett till eftermiddagsföreställningen av "Zorba",  
middag med dryck och kaffe.

**OBS! Anmälan bör ske snarast!**



## Adventsutflykt med jullunch

Söndag 29 november. Pris: 510:-

Adventsgudstjänst. Därefter julbord på Tivedstorp. Efter maten kan man handla  
julgåvor i IM:s hantverksbutik, man kan också köpa lokalt producerade produkter.

I priset ingår bussresa, julbord med kaffe, exkl. dryck.

**Anmälan före fredag 30 oktober.**

## "Sista dansen" på Stockholms Stadsteater

Lördag 30 januari 2010. Pris: 830:-

I priset ingår bussresa från Karlskoga, teaterbiljett på parkett,  
2-rättersmiddag på restaurang Arena Globen.

**På grund av stor efterfrågan på biljetter bör anmälan ske snarast!**

Avgiften för biljetterna betalas i förskott.



## Planerad resa i mars till Kiruna, Ishotellet i Jukkasjärvi, Esrange m.m.

Intresseanmälan snarast till Marianne Cornelid!

Tel. 505 98 eller 070-316 64 65

*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

**Välkommen  
till oss!**

Öppet alla dagar  
till kl. 21.00



KARLSKOGA & DEGERFORS