



# Månadsnytt

Årgång 26 – Nr 3 – Mars 2010

**Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden  
Karlskogaföreningen**

---



*Vårvinterbild vid Grönfeldtsudden. Foto: Bengt Aldén.*

**Torsten Rönn och  
Gunilla berättade  
på Månadsmötet  
om sin spännande  
resa till Namibia  
och Botswana.**

Sidorna 6-7

**En grupp SPF:are  
reste långt norrut och  
besökte den vackra  
kyrkan i Kiruna,  
Ishotellet och  
raketbasen Esrange.**

Sidan 9

**Läs om Birgitta Hede,  
en av SPF:s många duk-  
tiga medarbetare, nu  
sekreterare i föreningen  
och medarbetare i  
redaktionskommittén.**

Sidan 11

# Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

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

**Distribution, fredagen den 30 april.**

**Lördag 27 mars kl. 10.00-12.30**

**Träffen.** Konstutställning "Fyrar".

Kaffeservering och våfflor.



**Måndag 29 mars kl. 14.00**

**Träffen.** Karlskogiana. Anders Elfvik visar bilder från Karlskoga.

**Torsdag 8 april kl. 14.00**

**Träffen.** Kafferepet.

**Lördag 10 april kl. 10.00-12.30**

**Träffen.** Bror Segerström trollar.

Kaffeservering.



**Måndag 12 april kl. 14.00**

**Träffen.** Karlskogiana. Anders Elfvik visar bilder från Karlskoga.

**Tisdag 13 april kl. 14.00**

**Månadsmöte.** Källaren Nya Folkets Hus. Lillemor och Henry – blandade visor med trevligt mellansnack. Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 12 april kl. 11.30.

**Fredag 16 april kl. 15.00**

**Club Solbringen.** Manskören "Damernas" från Kulturskolan underhåller. Anmälan till exp. tel. 302 40 senast torsdag 15 april kl. 11.30.

**Måndag 19 april kl. 14.00**

**Träffen.** Stickkafé.



**Tisdag 20 april kl. 14.00**

**Vetgiriga veteraner.** Missionskyrkans samlings-sal. Henry Ford – bilpionjär. Från löpande bandet till V8:an. Sven Friberg om fakta och kuriositeter om en av bilismens nyskapare. Anm. till exp. tel. 302 40 senast 19 april kl. 11.30.

**Torsdag 22 april kl. 14.00**

**Träffen.** Kafferepet

**Lördag 24 april kl. 10.00-12.30**

**Träffen.** Blommor från vår till höst. Calle Mosserud visar bilder. Kaffeservering.

**Tisdagen 27 april kl. 18.00-20.00**

Föreläsning Karlskoga lasarett. Diabetes. Överläkare Erik Schwarcz, Medicinkliniken USÖ och diabetessköterska från Karlskoga lasarett.

## Kommande program

**Tisdag 18 maj kl. 10.00-15.00**

Utflykt till Ånnaboda. Mer utförligt i nästa nummer.

**Gymnastiken onsdagar kl. 14.00 är ändrad till torsdagar kl. 14.00.**

## Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Kerstin o Arne Berglind, Gösta Berlings v. 33  
Kristina Eriksson, Bohultsgatan 14 A  
Berith Hedegård, Bangatan 2  
Birgitta Hultman, Duvedalen 704, Degerfors  
Gun o Ove Klintberg, Åkerbärsvägen 3  
Anette o Bengt Lindberg, Jägarvägen 19  
Karin Ter Schiphorst, Bättringsvägen 4 A

Ansvarig utgivare:  
Redaktionskommitté:

Annonser:  
Kansli och expedition:

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

Kajsa Werner, tel 541 63. E-post: [kajsa.werner@folkbildning.net](mailto:kajsa.werner@folkbildning.net)  
Bengt Aldén, tel 370 24, e-post: [bengt29@tele2.se](mailto:bengt29@tele2.se), Jan-Erik Averås och Birgitta Hede.  
E-post: [m-nytt@blixtmail.se](mailto:m-nytt@blixtmail.se)  
Britta Gillberg, tel 527 11. E-post: [britta.gillberg@comhem.se](mailto:britta.gillberg@comhem.se)  
SPF, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.  
E-post: [0586-30240@telia.com](mailto:0586-30240@telia.com) Öppen vardagar kl. 10-12.  
Kajsa Werner, tel 541 63. E-post: [kajsa.werner@folkbildning.net](mailto:kajsa.werner@folkbildning.net)  
Birgitta Hede, tel 536 02. E-post: [hede.birgitta@telia.com](mailto:hede.birgitta@telia.com)  
Leila Raudsaar, tel 181 01. E-post: [leila@raudsaar.com](mailto:leila@raudsaar.com)  
[www.spfkarlskoga.se](http://www.spfkarlskoga.se) E-post: [christer@lasson.st](mailto:christer@lasson.st)  
94 41 25-4  
5715-5640  
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: [grafiska@telia.com](mailto:grafiska@telia.com)



## Månadsmöte

Tisdagen den 13 april kl 14.00

Källaren, Folkets Hus

**Program: Lillemor och Henry –  
Blandade visor med trevligt mellansnack.**

Lillemor och Henry från Rudskoga berättar, sjunger och musicerar med hjälp av keyboard, saxofon, gitarr och dragspel.

Kaffe med dopp och lotterier avslutar.

Anmälan till exp. 302 40 senast måndag 12 april kl 11.30.

**OBS!** Missa inte att Månadsmötena numera äger rum i Källaren, Nya Folkets Hus. För första gången på flera år är vi nu nämligen tillbaka i Källaren med våra Månadsmöten. Ingång antingen genom stora entrén i gatuplanet eller från den norra sidan. Välkommen till en lättsam eftermiddag i ny miljö!

*Kjell Selander*

## Vetgiriga Veteraner

Tisdagen den 20 april kl 14.00

Missionskyrkans samlingsal

**Program: Henry Ford** – bilpionjären. Från löpande bandet till V8:an. **Sven Friberg** om fakta och kuriositeter om en av bilismens nyskapare.

Kaffe med dopp och sedvanlig trevlig samvaro. Anmälan till exp. tel.302 40 senast 19 april.

*Kjell Selander*

## Vinprovning



Om Du är intresserad av att delta i en vinprovning, anmäl ditt intresse till SPF:s expedition eller till [kajsa.werner@folkbildning.net](mailto:kajsa.werner@folkbildning.net). Vi återkommer med uppgifter om datum, tid, plats och pris!

## Passion för livet

Hälsa och livskvalitet står på fyra ben: Fysik, mat, social gemenskap och meningsfull sysselsättning. Vill Du vara med i projektet som höjer Din livskvalitet och förbättrar din hälsa?

Vi startar med introduktion och fortsätter sedan arbetet i mindre grupper. Anmäl ditt intresse till SPF:s expedition eller till: [kajsa.werner@folkbildning.net](mailto:kajsa.werner@folkbildning.net).

## Allmänna föreläsningar

Karlskoga lasarett, Föreläsningssalen 1 tr.

**Fysisk aktivitet & Bra matvanor  
som medicin för God Hälsa**

Tisdag 20 april kl. 18.00-20.00

Distriktsläkare Lillemor Nyberg, Karolina VC och dietist och sjukgymnast från Karlskoga lasarett.

## Diabetes

Tisdag 27 april kl. 18.00-20.00

Överläkare Erik Schwarcz, Medicinkliniken USÖ. Diabetessköterska från Kliniken för medicin och geriatrik, Karlskoga.

*Välkommen!*

## Golfsäsongen närmar sig

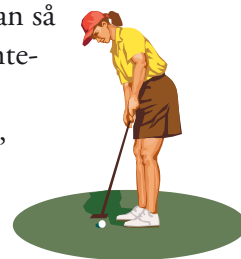
Även om snön nu täcker golfbanan så närmar sig golfsäsongen. Här presenteras det preliminära vårprogrammet:

**19 april** (ev. 9-hålsbanan), **26 april, 3 maj, 10 maj, 24 maj, 31 maj, 7 juni, 14 juni, 21 juni** och **28 juni**.

Obs alla tävlingar utom den 7 juni är slaggolf, den är en partävling Greensome.

1:a starttid 08.00, sista starttid 09.51. Anmälan sker före kl. 12.00 dagen innan speldag via terminalen på Karlskoga GK eller via datorn.

De 11 bästa ronderna av 16 räknas i slutsammanställningen. Nytt för i år. Spelarna delas upp i två klasser: A-klass hcp 0-25,9. B-klass hcp 26-36. Se vidare info i klubbhuset.



**Välkommen som utställare/säljare på  
Vårmarknaden Karlskoga lasarett i entréhallen tisdagen den 11 maj kl. 9-15.  
Anmälan senast 23 april.**

För mer information kontakta SPF:s Eskil Persson, tel. 383 90.

## Rättelse i Lathunden

I föreningens förnämliga publikation Lathunden ber vi er ändra ett namn på sidan 23. Under rubriken Apotek v.g. stryk namnet Örnen. Apoteket heter numera Apoteket Hjärtat med telefonnummer 0771-40 54 05.

# Ordföranden har ordet

Häromdagen läste jag att många äldre i vårt land är undernärda. Bland dem som äter hemlagad mat i sitt hem är antalet undernärda 3 % och bland dem som äter på en institution 30 % – en chockerande siffra. Det påpekas ofta att miljön



och den sociala samvaron betyder mycket för måltiden och för aptiten. Och man understryker vikten av att äta tillsammans med andra människor. Men då skulle det ju vara bättre att äta på en plats där man har sällskap vid måltiden? Det kanske man inte alltid har hemma, många äldre bor ju ensamma. En sak vet jag och det är att de som äter i Solbringens matsal, är mycket nöjda med maten, miljön och personalen.

För några år sedan höll chefen för folkhälsoförvaltningen i Karlskoga, Ulrika Lundgren, ett föredrag om äldre och mat. Hon framhöll då att äldre personer ofta äter bättre än andra grupper i befolkningen. De äter potatis varje dag och får sitt C-vitaminbehov tillgodosett. De äter sill och strömming, nyttiga feta fiskar, som ska ätas ofta enligt alla kostrekommendationer.

Hur kan det då komma sig att så många är undernärda i vårt välmående land med TV-kockar som lagar mat i rutan varje dag? Är det helt enkelt så att aptiten minskar med tilltagande ålder?

Maten är en av de saker som tas upp i projektet "Passion för livet" som ni kan anmäla er till i detta nummer av Månadsnytt. Men projektet innehåller mycket mer, som ni kommer att upptäcka vid introduktionen: livsfrågor, sociala nätverk, naturen som njutning och upplevelse, intressen som stimulerar och mycket annat som gör livet ännu roligare och bättre – hoppas vi!

*Kajsa Werner*

## Nybörjarkurs i bridge

Är du intresserad att lära dig spela bridge? Anmäl i så fall ditt intresse till vår exp. tel. 302 40.

## Bokning av Träffen

Till de som har kurser på Träffen hösten 2010: Boka in era tider och ange startdatum och antal veckor till Tage Mäkitalo, tel. 398 94 alt. 070-418 44 92. De nya bokar via SPF:s exp. tel. 302 40 på de tider som återstår.

## Ny Ånnabodautflykt

Reservera tisdagen den 18 maj för den årliga och uppskattade resan till friluftscentret Ånnaboda med tipspromenad och lunch och trevlig samvaro i vacker natur. Anmälan till exp.

## Välkommen att följa med till Narva i Estland 10-14 juni

Avresa från bussterminalen kl 12.00 den 10 juni och beräknad hemkomst den 14 juni kl 15.00. Vi ska åka med m/s Victoria till Tallinn kl 17.45. Buffé exkl. dryck kan köpas till för 275 kronor.

Innan vi kommer fram till Tallin äter vi en god frukost och därefter far vi vidare till Narva där vi ska bo på Meresuu Spa hotell. Två nätter är uppbokade. Vad som ska hända i Narva är i skrivande stund inte klart. Det återkommer vi till så snart vi får ett förslag från vår kontaktman i Narva. Den 13 juni återvänder vi till Tallinn för att kl 18.00 åka hem med m/s Victoria. Även denna dag kan man köpa till buffé. Dagen efter intar vi en frukost ombord innan vi anländer till Stockholm. **Kostnaden för resan är 3.400 kronor.** I priset ingår buss från Karlskoga, kryssning i insides dubbelhytt med frukost tur och retur, 2 nätter i delat dubbelrum med frukost i Narva. För enkelhytt och enkelrum tillkommer 1.000 kronor.

Det är först till kvarn som gäller och anmälan är bindande och skall göras till Lola Seiver, tel 150 42 eller via mail [seiver.lol@privat.utfors.se](mailto:seiver.lol@privat.utfors.se). Eftersom denna resa är gemensam för föreningarna som ingår i KPSO så hälsas medlemmarna i samtliga pensionärsföreningar plus Brukspojkar- och Bruksflickorna välkomna att delta.



## Ulla Jansson berättade om gatunamn i Karlskoga

Vilka är det som gett namn åt Karlskogas gator? Det är vi nog många som undrat över. Ulla Jansson i Skrämmen kastade ljus över detta på Lördagsträffen den 27 februari.



Ulla Jansson.

Den första gata hon tog upp var **Knut Wistrands väg** som gick från kyrkan ner till sjön. Kurt Wistrand var en av de första läkarna i Karlskoga. Han kom hit 1882 och han var mycket omtyckt bland folk. Han tyckte att det var nödvändigt att Karlskoga fick en egen sjukstuga. På den tiden hörde Degerfors till Karlskoga. Det var sammanlagt 12000 invånare. 1888 blev det bestämt på kommunalstämman att det också skulle inrättas en sjukstuga här. Den kom att inhysas intill gamla fattigstugan som låg där Missionskyrkan ligger idag. Den inrymde 9 platser plus en friplats, som Wistrand fick som bröllopsgåva av församlingen. Patienterna låg i utdragssoffor på halmmadrasser. Det kostade 50 öre per dygn att ligga på sjukstugan allt inberäknat. Doktorn hade en sjuksköterska Maria Nilsson till sin hjälp.

Men 1901 stod en ny sjukstuga klar och den kom att ligga vid kyrkan (rosa huset nuvarande Nämndhuset).

**Grönfeldts gatan** och **Grönfeldtsudden** har fått sitt namn efter en veterinär Grönfeldt som bodde där. Från början hette han Orädd men efter att ha lånat ut sitt pass och hjälpt två ryssar att ta sig till England kände han sig hotad av Ryssland och bytte därför namn. Grönfeldt var väldigt godhjärtad och tog ofta inget betalt av fattiga. Det berättas att han en gång opererade en bonde som fått blindtarmsinflammation. På den tiden fanns inget bot mot

detta men Grönfeldt hade läst om att man skulle kunna operera så han erbjöd sig att göra detta och bonden tackade ja. Han opererades på köksbordet och bonden tillfrisknade.

**Färnebovägen** vid Karlbergskolan är uppkallad efter Färnström som var brukspatron vid Karlsdals bruk.

Oskar Stjerne var poet och uppväxt i Torsby. Han har gett namn åt **Stjernevägen**. Han hade läst litteraturvetenskap och skrev tidningsartiklar när han fick reda på att Gustav Fröding slutat på Värmlandstidningen. Han sökte då och fick anställning där. Idag är väl Stjerne nästan bortglömd men ansågs på den tiden som stor författare. En av hans diktsamlingar kom ut i 55000 ex.

Ett annat för karlskogingen känt namn är **Ekmandalen** och **Ekmandalen**. Här fanns en bäckravin från Katrinedalsgatan till nuvarande **Via-duktgatan**. Där hade garvare Ekman förvärvat ett 49-års kontrakt av mark från Nils Hindersson.

Det här kåseriet var mycket uppskattat av åhörarna som trots snö och halka var många. Flera önskade att Ulla skulle återkomma en annan gång och berätta om fler gator och deras namngivare.

*Text och foto: Majken Lasson*

## Allsång på Träffen

Lördagen 13 mars hade Lördagsträffen besök av en kvartett ur en sånggrupp från PRO. Den bestod av Stig Bodemyr – sång och munspel, Marianne Wiljeland – sång och gitarr, Lotta Berg – sång och Sune Wiljeland – dragspel. De underhöll i en hel timme. Det var kända Taubevisor och andra populära låtar.

Lotta läste också ett par dikter. Det var fart och fläkt över framträdandet och det framkallade många glada skratt. Lokalen var fylld till sista plats och alla instämde i de varma applåderarna efteråt.

*Text och bild: Majken Lasson*



Stig Bodemyr, Lotta Berg, Marianne Wiljeland och Sune Wiljeland.

# Torsten Rönn och Gunilla Grafström gjorde en spännande resa i Namibia och Botswana

På Månadsmötet i mars fick de ca 60 åhörarna vara med om en spännande resa.

Det var Torsten Rönn och Gunilla Grafström som berättade för oss om en resa i Namibia och Botswana. Båda länderna ligger norr om Sydafrika, med Namibia längst västerut.

I Kalahariöknen besökte Torsten och Gunilla Sanfolket, ett urgammelt folk av jägare och samlare, som lever ett fredligt och stillsamt liv.

Under vistelsen där fick de kontakt med en familj som berättade sitt folks legender (med hjälp av en tolk) och även sjöng. Som tack sjöng gästerna "Uti vår hage", en mycket speciell upplevelse för värdfamiljen. De fick också följa med på en vandring i öknen och lära sig mycket om olika växter, och vad de kan användas till, både som mat och mediciner.



Torsten visar att han kan hantera pil och båge. Gunilla med välförtjänt blombukett är stolt åskådare. Foto: Allan Hede

Från besöket hos Sanfolket hade de med sig pillbåge (se foto) och ett elddon som Torsten demonstrerade, dock inte så grundligt att det började brinna.

En 12 mils resa på något som knappt var en väg tog Torsten och Gunilla till en helig kalkstensgrotta med fantastiska stalaktiter och stalagmiter. Grotorna är bebodda av fladdermöss. I de här trakterna kan man få se flera tusen år gamla målningar både på klippväggar och i grottor. Ett område som kallas Tsodilo Hills anses vara platsen för skapelsen. Man ser tre kullar som symboliserar mannen,

kvinnan och barnet. Här fanns också gott om målningar. De är oftast röda eller vita, ibland även svarta. Åldern är inte känd, men de är flera tusen år gamla.

Ett annat fantastiskt område var Okavangodeltat. Okavangofloden rinner upp i Angola och bildar i Botswana ett delta lika stort som Schweiz. Floden rinner aldrig ut i havet utan vattnet sprids ut och "försvinner" ner i marken. I detta enorma område kan man staka sig fram med kanotliknande båtar. En guide är nödvändig, annars skulle man fara vilse totalt.

Det fanns mark där man kunde slå läger och bland annat se flodhästar, Afrikas farligaste djur. I detta vattenrika område fanns det mängder med fåglar, t.ex. ett slags kungsfiskare (brown headed kingfisher), ugglor, biätare, hägrar och fiskörnar. Andra djur som förekom var elefanter och olika slags antiloper. De har lärt sig att vara rädda för en ensam svart man, men däremot inte om han har vita med sig. När han är ensam har han ofta gevär, och det vet antiloperna.



Landskapsbild från Namibia. Foto: Torsten Rönn

Det kom frågor om man hade något jordbruk, men det är tydligen inte mycket sådant i de områden som Torsten och Gunilla besökte. De valde ju faktiskt ut de djurtätaste områdena, d.v.s. de som är minst exploaterade. Man bränner stora områden för att få bra bete och det finns områden med stora boskaphjordar.

Enligt Torsten var det Gunilla som var mest ivrig att besöka folkslag som fortfarande levde efter sina urgamla traditioner. Därför gjorde de även ett besök hos Himbafolket i nordvästra Namibia. För

att få besöka dem måste man hyra en guide och dessutom ha med gåvor, som var noggrant beskrivna. Det var bl.a. majsmjöl, socker, kaffe, vaselin och huvudvärkspulver, men allra viktigast för hövdingens hustru var tobak, snus och kex.

Himbafolket går med bar överkropp och speciellt kvinnorna smörjer in sig med en blandning av fett och röd ockra för att skydda huden mot den brännande och uttorkande solen. Därför blir man alldeles röd och kladdig när man hälsar på dem.

Från den fortsatta resan finns massor att berätta. Vi såg deras egna bilder av elefanter, där en art är specialanpassad för torra områden. De klarar att dricka så sällan som bara var femte dag. Tyvärr finns det bara ca 40 stycken sådana kvar, vilket naturligtvis innebär att läget för arten är kritiskt.

Torsten och Gunilla hade också sett giraffer, lejon, springbockar, olika typer av antiloper, schakaler och noshörningar. Av zebror såg man flera arter. Den ovanligaste är Hartmanns zebra, som har spetsiga öron och ganska täta ränder. Som en kuriositet fick vi veta att man har försökt tämja zebror för att använda ungefär som hästar, men de går inte att tämja.



Giraffer på savannen. Foto: Torsten Rönn

På en sådan här resa måste man alltid bunkra upp med mat, bensin och mängder av vatten så fort det ges tillfälle, för som Torsten sa: "Bilen kan gå sönder och det är inte säkert att det kommer någon förbi den dagen."

Det var en helt otrolig resa, och gästerna tackades med applåder och blommor. En kommentar som förtjänar att återges var: Det här är nästan så långt från "All Inclusive" som man kan komma!

Text: **Birgitta Hede**



*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

# Rapport från Kommunala Pensionärsrådet KPR

Glädjande besked från socialchefen. Bokslutet för 2009 visade ett plusresultat med 1.3 miljoner kronor som får föras över till 2010. Nästa steg i den pågående fastighets- och lokalöversynen är att kommunstyrelsen har givit varje nämnd samt styrelsen för Hyresbostäder i uppdrag att lämna synpunkter om ytterligare lokaleffektiviseringar, tidsplaner och förutsättningar samt hur medborgarna kan engageras. Synpunkterna ska lämnas före halvårsskiftet.

Agneta Waller, medicinskt ansvarig sjuksköterska, redovisade de avvikelser som rapporterats inom vård och omsorg under 2009. Främst är det fallolyckorna som toppar men även avvikelser angående läkemedel, medicinsk teknik, hot och våld och information finns. Alla incidenter rapporteras, stora som små. Utifrån dessa utformas stödåtgärder och utbildningar för att möjliggöra en trygg tillvaro för äldre.

Agneta redogjorde även för näringsstillståndet på vårdboenden. Mätningar enligt MNA (Mini Nutrition Assessment) har genomförts och åtgärder har vidtagits i förekommande fall beträffande näringsdryck, proteinberikning, specialkost, vätskelista, matregistrering, tättare viktkontroll, ny MNA-mätning och/eller fler mellanmål.

Med stimulansmedel kan demensteamet under våren återuppstå om än i annan form.

Patrik Jonsson har fått i uppdrag av socialchefen att

göra en utredning av det framtida behovet av särskilda boenden i kommunen. Statistiska centralbyråns befolkningsprognoser ligger till grund. Vår kommun kommer att behöva ytterligare vårdboendeplatser inom några år. Servicehusen avvecklas i de flesta kommuner liksom såvitt gäller servicehusen. Platserna till dessa är biståndsprovade. Vår kommun har fått rådet att satsa på hemtjänst och vårdboende utifrån bistånd.

Trygghetsboende innebär anpassade lägenheter, gemensamma lokaler (som matsal, samlingsal) och vårdinnehåll som ordnar aktiviteter.

Seniorboende är enskilda lägenheter men anpassade för äldres behov. Till dessa typer av boende liksom ordinärt boende behövs inget bistånd. Hemtjänst kan erhållas utifrån biståndsbeslut. Bostadsbidrag kan sökas hos Försäkringskassan.

KPR-ledamöterna diskuterade servicehusens vara eller icke vara. Liknande frågeställningar lär ha funnits när ålderdomshemmen ändrades till servicehus. Politiker, tjänstemän och medborgare har mycket att fundera över . . . Bygga nytt eller bygga om? Kostnader? Placering? Förändringsrädsla? Framtida önskemål?

Måtte beslut tas så äldre kommuninnevanare får bekväma lägenheter, tillgång till matsalar med lämplig kost, aktiviteter och stimulans och social samvaro utifrån egna önskemål.

*Britt-Marie Danielsson, Föreningens KPR-ledamot*

**goda ting & garn**

f.d Frukt och Grönt

- Frukt och grönt
- Te och kryddor
- Venus-choklad
- Bröd och marmelad mm.
- Presentor
- Härliga stickgarner  
från Marks och Kattens

Sandvikens köpcentrum  
Sandviksvägen 10 Karlskoga  
070-648 38 18

ÖPPETTIDER

MÅN-FRED 10-18  
LÖRD 10-13

Välkommen  
önskar May

**Damkläder  
för vuxna  
kvinnor**

Storlekar upp till  
52 och 54

**Cindy**

Värmlandsvägen 7 • Tfn 579 00

Öppet: måndag-fredag 10-17



# Givande Norrlandsresa med besök på Ishotellet, Kiruna kyrka, raketbasen Esrange och renfärd

En grupp SPF:are gjorde en lite annorlunda resa till Kiruna den 7 till 10 mars. Vi var 33 stycken som startade i svinottan (kl 03.00!) på söndagsmorgonen med buss till Arlanda och flyg till Kiruna.

Då vi kommit fram och ätit renskav på vårt hotell gjorde vi en rundtur i Kiruna med en väldigt trevlig guide. Kiruna kyrka var nog höjdpunkten med en strålande arkitektur in- och utvändigt, altartavla av prins Eugen och en skulptur Sankt Göran och draken av Kristian Eriksson. Därefter åkte vi till Jukkasjärvi kyrka från 1600-talet, en rar liten kyrka med altartavla av Bror Hjort.

På kvällen åt vi gemensam middag på hotellet. Vi var i stort sett ensamma i matsalen och hade verkligen gemytligt tillsamman. Också under de följande dagarna blev frukosten, lunchen och middagen ett tillfälle att umgås i många olika konstellationer. Det var en viktig del av resan!

Nästa dag åkte vi till Ishotellet invid Torne älv och vandrade runt där. Vi började i kyrkan (Sveriges fjärde bröllopskyrka!), besåg baren och inte minst alla gästrummen. Det finns ungefär 80 rum, varav hälften hade utsmyckningar av olika konstnärer. Detta överträffade alla våra förväntningar! Det blev många "Nej men, titta!". Därefter åt vi lunch på Wärdshuset vid Ishotellet, en kulinarisk höjdpunkt.

Så övergick vi till en mera teknisk begivenhet, Esrange, alltså den civila raketbasen norr om polcirkeln. Också där hade vi en trevlig och engagerad guide som lärde oss mycket om rymden. På återvägen gjorde vi ytterligare ett besök på Ishotellet och kunde avnjuta det vi missat på förmiddagen.



*Ett av sovrummen i Ishotellet.*



*Kiruna kyrka.*

Nästa dag tittade vi på det imponerande stadshuset. Det framgick att Kiruna tack vare gruvbolagets goda intäkter hade en god ekonomi, för det var en jättebyggnad med mycket konst, en vacker stadsfullmäktigesal och ett litet bibliotek, som i sig själv var ett konstverk.



*Elden värmd i lappkåtan.*

Lunchen denna dag intogs i en kåta i samebyn Rensjön, sittande på renfällar under röken från elden i mitten. Vi fick också varsin tur på släde efter en ren, en ganska unik upplevelse. Det blåste småspik, så vi hade verkligen glädje av våra långkalsonger.

På eftermiddagen hann vi med en promenad i centrum. Anmärkningsvärt var att de flesta då kände behov av kaffe på lokal, så i stort sett alla möttes på det fik vi hittade. Sedan kom sista kvällen med ännu en gemensam middag.

Nästa dag flög vi till Arlanda, och i bussen till Karlskoga kunde vi med inlevelse tacka Marianne Cornelid för en lyckad resa.

*Text och foto: Christer Lasson*

PS. Vill du se fler bilder finns det ett bildspel från resan på vår hemsida. DS

# Trafiksäkerheten i focus

En klar majoritet av trafikanter tycker att de åtgärder som görs för trafiksäkerheten är bra. Det gäller t.ex. mitträcken på större vägar, cirkulationsplatser (rondeller), automatisk hastighetsövervakning med kamera, alkolås och bilbältespåminnare.



Detta framkom i en undersökning som SCB genomfört på uppdrag av Vägverket. Det finns således ett starkt stöd hos allmänheten för de åtgärder som Vägverket, Polisen, kommuner, bilindustrin och många andra arbetar med.

I undersökningen ställdes attityd- och beteendefrågor om trafiksäkerhet till omkring tiotusen slumpmässigt valda personer i åldern 15-84 år. Svarsfrekvensen uppgick till 62 procent. Noterbart är att kvinnor var generellt mer positiva än män och äldre mer positiva än yngre till olika trafiksäkerhetsåtgärder.

Cirka 70 procent anser att automatisk övervakning med kamera är ett bra sätt att kontrollera

hastigheten. Det finns ett starkt stöd för variabla hastighetsgränser som anpassas efter trafik och väderförhållande. Nära 80 procent anser att hastighetsgränserna borde vara variabla. Mer än hälften anser att det borde vara obligatoriskt för alla

cyklister att använda cykelhjälm.

Trafikanterna blir alltmer positiva till att få stöd av tekniska system i bilen. Mer än 85 procent anser att bilbältespåminnare borde finnas i alla bilar och två av tre tycker att alla bilar borde ha alkolås. Hälften skulle vilja ha tekniskt stöd för att lättare kunna hålla hastighetsgränserna.

Att trötthet är ett stort problem för trafiksäkerheten framgår också av enkäten. Cirka 10 procent har angett att de under det senaste året somnat eller nästan somnat när de kört bil. Bland män i åldern 20-24 år uppgav mer än 20 procent att de gjort det!



*Per-Olov Bäckman, SPF:s trafiksamordnare*



## AnneMaries massage o fotvård

Kyrkogårdsgatan 38  
691 33  
Karlskoga

Tel: 0586-504 60  
Mobil nr: 070-413 60 65

Klassisk massage  
Medicinsk fotvård

# La Grande

## Parfymeri

Torget 6, Karlskoga • Telefon 0586-308 92

# Birgitta Hede, ambitiös medarbetare i SPF

**Sedan ett par år är Birgitta Hede medlem i Månadsnytt's redaktion där hon inte bara bevakar och skriver om möten och träffar, hon är med vid planeringen av numren och korrekturläser också tidningen innan den går i tryck. I år ställde hon också upp och är föreningens sekreterare, ett nog så stort uppdrag. Men som den halvnorrlänning hon är så håller hon en låg och försynt profil.**

– Ja, jag är född i Hedesunda i Gästrikland. Därifrån kommer min släkt så långt det är känt, d.v.s. någon gång på 1700-talet. Även om de säkert levde under förhållandevis enkla former fick i alla fall min mor utbilda sig till småskollärarinna. Min familj flyttade sedan på 40-talet till Järbo där min pappa först arbetade på en yllefabrik och sedan fick anställning på Sandvikens Järnverk.

– Det var i Sandviken jag gick reallinjen på gymnasiet och sedan en studentexamen. I år är det faktiskt 50 år sedan, konstaterar Birgitta.

– Hon funderade först på att bli handarbetslärarinna men det slog hon ur hågen, det blev i stället studier i Uppsala med målet att bli lärare, men läraryrket insåg hon också snart att det heller inte var hennes grej. I stället blev det olika slags laboratoriejobb på samma stället som hennes blivande man Allan arbetade på. Honom hade hon träffat på Kemiska institutonen i Uppsala.

Tydligt uppstod ljuv gemenskap för 1963 gifte sig Allan och Birgitta och familjen utökades sedan med tre barn, två döttrar och en son.

1967 flyttade familjen första gången till Karlskoga där Allan hade fått arbete på ställlaboratoriet. Då fick Birgitta mest ägna sig åt skötseln av hemmet och småbarnen men efter att Allan lockades av ett nytt uppdrag i Surahammar flyttade de dit 1970. Då hann Birgitta lära sig en hel del om transformatorplåt, som måste ha mycket speciella

egenskaper för att inte få stora energiförlustelser vid elöverföringen.

Tolv år senare, 1982, var det dags igen, och flyttlasset gick återigen till Karlskoga där Allan blev chef på sin gamla arbetsplats.

– Det var under 80-talet som jag började inse att jag kanske hade valt fel yrkesväg. Då började jag nämligen läsa spanska och det gick så bra att jag ångrade att jag inte satsat på språk tidigare. Jag arbetade då bara halvtid i Bofors och kunde därför även läsa vidare genom universitetskurser på distans. I bland fick jag nytta av mina språkkunskaper när jag fick ta hand om spankstalande besökare.

– För sju år sedan, när jag inte hade så långt kvar till pensionen hade jag "turen" att bli arbetslös samtidigt som vi fick det första barnbarnet och han har nu även fått en lillasyster och de bor också turligt nog med sina föräldrar här i Karlskoga.

– Men jag hade förstås i flera år en hel del konsultverksamhet i familjens gemensamma företag Hedema fram till slutet av 2008. Och jag måste erkänna att det var roligt att känna

att man fortfarande kan göra nytta, säger Birgitta.

Nytta gör hon nu också i SPF. Arbetet i Månadsnytt's redaktionsgrupp där hon bl.a. egenhändigt knäpar ihop gåtorna på tidningens näst sista sida, och uppdraget som sekreterare tar också sin tid.

Sedan ett par år ägnar sig denna ambitiösa kvinna nu även åt att lära sig italienska. Hennes språkkunskaper kommer säkert väl till pass vid parets resor tunt om i världen. Det har nämligen blivit några genom åren. Sydamerika och Australien är väl de mest långväga resmålen de klarat av. Men när familjen vill komma bort åker de också gärna till Allans ärvda fädernegård i Brunskog i Arvikastrakten. Sommartid står då bl.a. kantarellplockning högt upp på listan över livets höjdpunkter.

*Text o foto: Bengt Aldén*



KLÄDER MED PERSONLIG STIL

**Larssons Mode**

Sandviksvägen 10, KARLSKOGA  
TEL 40377

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

*Titta gärna in!*

STIL • KVALITET • SERVICE

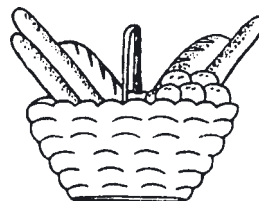


Öppet

Måndag - fredag 9 - 18

Lördag 9 - 13

Sandvikens Köpcentrum, Karlskoga • Telefon 348 05



Sandviksvägen 12  
Karlskoga  
Tel 305 08

**Välkommen  
till oss!**

Öppet alla dagar  
till kl. 21.00



KARLSKOGA & DEGERFORS



# ”Jag gör’t bara tillfälle kan fås”

Sammanställt av Bertil Edling

I år startar april månad mitt i påsken och Stilla veckans skärtorsdag, en dag som en gång var helgdag och inte långfredagen som nu och betydelsefull för att Jesu då instiftade nattvarden. ”Skär” betyder ungefär rentvättad och med det menas att man då ”symboliskt” gjorde sig ren från den aska man bestrött sig med askonsdagen, d.v.s. första dagen i fastan. I folkmun var det också en speciell natt för de trollkunniga då de kunde utöva sina konster till egen vinning och andras fördärv och det var då som häxorna begav sig till Blåkulla.

**Den 27:e april 1792 var sista gången som en politisk förbrytare avrättades i landet.** Det skedde i Stockholm och var som vanligt en mycket spektakulär tillställning. Den fängslade brottslingen hade dessförinnan fått utstå offentlig hudstrykning under tre dagar. Det innebar att han svårigen piskats. Samtida dagböcker kan berätta hur folket uppfyllt av hat ropade: ”Bra, slå bra, det var rätt etc” och samlade in *extra* belöning till bödelsträngen för utmärkt hudflängande, 22 riksdaler! Själva avrättningen ägde rum på galgbacken vid Skanstull dit den arme fördes sittande baklänges med handklovar genom Stockholms gator på en ”rackarkärra” (se bild).

Vägen kantades av nyfikna och i fönstren trängdes man för att få en skymt av den arme syndaren under det att glåporden haglade över honom. När han till slut besteg schavotten och avlagt syndabekännelse, skiljde bödeln huvudet från kroppen. En

stund senare när bödlarna fått styrka sig rejält med brännvin skar de med en stor kniv upp kroppen från hals till midja, tog ut inälvor och hjärta och ”det hemliga tinguet”, vilka lades i en påse och jordades, varefter kroppen sönderstyckades medan huvudet spikades fast på en hög påle, ”enom till straff, androm till varnagel”.

Vi känner alla till den olyckliges namn från våra skolböcker dock utan ovan relaterade makabra detaljer, ty sådant förtegs självfallet. Hans namn var **Jacob Johan Anckarström**, konung Gustaf III:s baneman. Konungens dramatiska död på en maskeradbal, då Anckarström sköt mot konungen, som senare avled är för bekant för att återrelateras.

**Eftervärldens uppfattning om Gustaf III** har växlat, men för många av oss framstår han som ”tju-sarkonungen”, och visst hade han positiva sidor. Men bland samtidens människor fanns också grupper som uppfattade konungen ”som den bedrägligaste och trolösaste bland människor”. Hit hörde med rätt en del adelsmän. Bland dem bildades en sammansvärjning för att röja honom ur vägen. Till den gruppen knöts Anckarström, som utan betänkligheter lovade de andra konspiratörerna ”*Jag gör’t bara tillfälle kan fås*”. Tillfället kom på operamaskeraden, men sedan gick det snett. Kungen dog inte omedelbart, vilket allt gått ut på. Förvirring uppstod bland de sammansvurna, dörrarna stängdes och alla måste demaskera sig. Ingen av de inblandade ville då kännas vid Anckarström.

Hans öde har relaterats ovan, men **det besynnerliga** är att övriga gravt ansvariga ej fick några dödsdomar. De nya makt-havarna hertig Karl och hans rådgivare – ville nämligen av personliga skäl och för att inte stöta sig med breda grupper inom just adeln ”tona ner” hela affären.

Historiker idag är tämligen överens om att Anckarström hade en klar ideologisk uppfattning, men att han ingalunda var den besinningslöse mörkman som *våra* historieböcker utmålade honom. Hans efterkommande tog senare namnet Löwenström och lade genom donationer grundplåten till det välbekanta Löwenströmska lasarettet utanför Stockholm.



Rackarkärnan på väg till avrättningsplatsen.

# OS är över men när blir vi av med allt det där vita?

**Nu börjar det faktiskt bli lite för mycket av det goda, jag menar naturligtvis snön.**

Lite ängsligt är det att gå in i vissa affärer – håller taket eller skall det gå som på Maxi i Kristinehamn, dit min dotter och jag åker ibland för att de har så mycket att välja på och man får en lagom utflykt.

Vi får försöka glädja oss åt att vi inte bor i Chile eller andra jordbävningbenägna länder. Hörde just på radion, att man proklamerat utgångsförbud, hur kan de arma offren efterleva det, när man inte längre har något hem att vistas i utan är hänvisad till att sova och leva utomhus?

Så är OS över för denna gång och visst är vi bra vi svenskar. Lite synd tycker jag att Helena Jansson, skidskytten, inte lyckades ta hem någon medalj. Hon höll av allt att döma inte för det yttre trycket, där åtminstone svenska medier utnämnt henne till spelens drottning innan hon ens satt sig på planet – ja, så kan det gå, men hon är ju ung och har förhoppningsvis gott läkkött!

I skrivande stund ältas det här om hushållsnära tjänster. Jag läste en intervju med en 88-årig änke-man, som utnyttjade ett städföretag en gång/månad till ett pris av 185 kr per timme. Han hade inte råd att använda sig av sin kommuns hemtjänst, eftersom de kostade 349 kr per timme. Städföretaget gick så bra att de kunnat anställa 50 hemvårdare i den relativt lilla kommunen – jag tycker det låter väldigt positivt. Det borde ju samtidigt vara en lättnad för den kommunala hemtjänsten, som ju kan frigöra arbetskraft till andra viktiga sysslor – t.ex. att få lite mindre stress, då det gäller äldre-vården. Oppositionen lovar nu att de här s.k. hushållsnära, avdragsgilla tjänsterna skall försvinna, när (inte om) de kommer till makten i höst. Samtidigt visar det sig att flera av topparna i det röd/gröna etablissemangent använt sig av just de här tjänsterna. Man lever inte alltid som man lär!

Nu har det varit bokrea också. Jag skulle vilja ge en eloge till vår bokhandlare Olle Ekström på Spongs, som vid sidan av alla de nytryck som reas varje år också har en ”riktig” egen rea på restböcker ur det egna sortimentet. Där kan man hitta riktiga godbitar. Just nu läser jag t.ex. Cecilia Hagens senaste bok i den s.k. Kulla-Gullaserien, där den lilla damen nu hamnat på övre sidan av 60-

åren. På vartenda blad nickar man igenkännande åt diverse krämpor, förtretligheter och föralldel glädjeämnen som dyker upp när man uppnått pensionsåldern. Läs den och bli lite gladare när vädret nästan hindrar en från att komma utomhus.

Åsså till BRÖLLOPET: Beträffande FÖRBEDRELSERNA: De ca 2000 poliserna (har ej kollat siffran) kommer att längs kortgevägen vara iförda anbefalld klädsel: ljusblå skjorta med slips, vit mössa och svarta lågskor, vilka dom, ve och fasa, måste betala själva!

Operakällaren skall ombesörja förplagnaden – brudparet har f.ö. redan avsmakat och godkänt menyn – ingenting får lämnas åt slumpen här inte. 29 unga marina värnpliktiga tränas att ro Vasasluppen på rätt sätt – hur det nu kan gå till bland ismassorna.

Detta är allt jag kunnat inhämta i skrivande stund, men ängslas icke, jag lovar att hålla er uppdaterade vartefter detaljerna droppar in. Om vi sen har ork och intresse att titta på härligheten i TV, när den stora dagen äntligen kommer är en annan historia!

Kram.

Ulla C

Det är inte bara när åskan går som jag vill ha någon att hålla i handen. Det är när det är halt också.



Ur  
Gunilla Dahlgrens  
Lilla fruntimret  
& Amor

# ? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Nu kommer en ny kategori, där svaren ska bli öar. De kan ligga var som helst i världen. (Stavningen stämmer som vanligt inte alltid.). Öarna återkommer senare, det finns många att göra gåtor av.

1. Jag är trött på det här, jag drar min . . .
2. Vräk på mycket ström
3. Bra plats
4. Flera bannor
5. Talade om något han ville ha till korven
6. Krossad vokal
7. Som på tyska
8. Den feminina 7



Lämna svaren på SPF:s exp. senast fredag 16 april, även om Du inte löst allt. Du kan också skicka mail till: hede.birgitta@telia.com.

**Vinsten lottas ut bland alla som har 5 rätt eller mer.**

Svar och vinnare i nästa nummer.

## Svar på gåtor i februariumret

1. Ängslig för att något ska bli förstört i kylan. **Rädisa**
2. Gåta om hur det ska gå i september. **Valnöt**
3. Vile Hitler 1939 (och gjorde också). **Polenta**
4. Kan väl saken vara. **Biff**
5. aaa aaa gammal gud. **Ananas**
6. Gör väl anorektikern. **Klenäter**
7. Friden i Västerbotten. **Ostron**
8. Erhåller stränginstrument. **Fårfiol**
9. Sjuklig Akkasläkting. **Klengås**

Alla som lämnade svar hade tillräckligt många rätt. Nr 3 var tydligen svår, men några klarade den. Vinsten lottades på **Gunilla Grafström**, Karlskoga, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

## Tänkvärt

*Ingen fågel flyger för högt om  
den flyger med egna vingar*

Apropå badhusbygge:

– Vi gör en insamling till ett nytt badhus i kommunen, sa han som ringde på dörren. Vill ni kanske vara med och bidra?

– Visst, sa han som öppnade. Jag ska genast gå och hämta en hink vatten!



– Middagen är färdig, älskling. Jag ska bara titta efter i kokboken vad det är för någonting.

– Är hon verkligen så ful som alla säger?

– Ja! När hon ska sminka sig backar läppstiftet tillbaka in i hylsan . . .

– Nu är det nog bäst vi drar oss upp till djupa skogen, sa gammelälgen till sin ko. Det börjar lukta kaffekask i buskarna.

– Ni har erkänt att ni kallat käranden för fähund. Är det något ni vill tillägga?

– Ja, men jag har inte råd.

– Vet du vem som uppfann kugghjulet?

– Nej.

– Jo, det var en schweizare.

– Jaså.

– Men vet du vem som uppfann joddlingen då?

– Nej.

– Jo, det gjorde samme schweizare när han fastnade med fingret i kugghjulet.

Egon och Sture gick på teatern för att se ett stycke av Sartre.

Just när föreställningen skulle börja blev Sture kissnödig. Han smög sig ut, men trots förtvivlat sökande fann han inte toaletten. Desperat öppnade han en dörr, kom in i en stor sal, såg en vas på ett bord, tog den och förrättade sina behov.

När han kom tillbaka hade pjäsen börjat.

– Det var synd att du missade inledningen, sa Egon. Det var en överraskning i typisk Sartrestil. In kommer det en man, går fram till bordet, pinakar i vasen och sen bara försvinner.

# SPF:s resekommitté inbjuder till

## Operetten ”Läderlappen” på Kungl. Operan, Stockholm

**Fredag 16 april. Pris 1.010:-**

I priset ingår bussresa, parkettbiljett till föreställningen,  
2-rättersmiddag inkl. kaffe och kaka på Ulfhälls Herrgård.

**En biljett finns tillgänglig!**

## Resa till Rügen och Hansastäderna

**5 – 9 maj. Pris 3.895:-**

I priset ingår bussresa, färjeöverfarter, bra hotell med halvpension i fyra nätter.  
Rundturer och utflykter.

Se vår hemsida [www.spfkarlskoga.se](http://www.spfkarlskoga.se) resor.

Intresserade av resan kan ringa Marianne Cornelid för mer info!

## ”Ut i det blå”

**8 juni. Pris 615:-**

I priset ingår resa, busskaffe, inträden, lunch och eftermiddagskaffe.



## Opera på Skäret ”La Boheme”

**8 augusti. Pris meddelas senare.**



## Upplevelseresa till Ungern

**Början av september. 10 dagar. Pris ca 7.610:-**

Intresserade av resan kan ringa Marianne Cornelid för mer info!

Se vår hemsida [www.spfkarlskoga.se](http://www.spfkarlskoga.se) resor.

Vid tillräckligt stort intresse kommer jag att ha en reseträff med anmälda.

## Upplevelseresa till Sydafrika

**November – december**

Intresserade av resan kan ringa Marianne Cornelid för mer information.

Vid tillräckligt stort intresse kommer jag att ha en reseträff med anmälda.

*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