



# Månadsnytt

Årgång 26 – Nr 5 – Augusti 2010

**Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden  
Karlskogaföreningen**



*"Var är konstverket" är namnet på den senaste skulpturen på "Konst på Hög" på Kvarntorpshögen. Det är de tre Värmlandskonstnärerna Marc och Karin Broos och Lars Lerin som är avbildade i en mycket naturtrogen skulptur. Läs mer om Kvarntorpshögen på sidan 11 i tidningen. Foto: Bengt Aldén.*

**Britt-Marie  
Danielsson  
rapporterar  
på sidorna 6-7  
om 80+, matråd  
och KPR möten.**

**På sidan 9 kan ni  
läsa lite om hur det  
var på vårens årliga  
utflykt till Ånnaboda,  
högt beläget i  
Kilsbergen.**

**Kvinnor kan – men  
hur är det med SJ?  
Det frågar sig  
krönikören Ulla C.  
Läs mer om detta  
på sidan 14.**

# Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

**Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt, tisdagen den 14 september.  
Distribution, fredagen den 24 september.**

**Tisdag 31 augusti kl. 13.00**

**Funktionärsträffen.** Lunch på Folkhögskolan. Välkomna alla funktionärer! Anmälan till exp. tel. 302 40.

**Tisdag 7 september kl. 14.00**

**Månadsmöte.** Källaren Folkets Hus. Inför valet. Inbjudna kommunpolitiker informerar och diskuterar. Se notis! Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 6 september kl. 11.30.

**Fredag 10 september kl. 15.00**

**Club Solbringen.** Bodemyrs kvintett underhåller. Anmälan till exp. tel. 302 40 senast torsdag 9 september kl. 11.30.

**Lördag 11 september kl. 10.00-12.30**

**Lördagsträffen.** Allan Hede berättar om guldets geologi och historia. Se separat notis! Kaffeservering.

**Måndag 13 september kl. 14.00**

**Träffen.** Stickkafé.



**Måndag 20 september kl. 14.00-16.00**

**Karlskogiana.** Träffen. Anders Elfvik visar karlskogabilder.

**Tisdag 21 september kl. 14.00**

**Vetgiriga Veteraner.** Släktforskning – Vanja Sundin. Se notis! Missionskyrkans samlingsal. Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 21 september kl. 11.30.

**Lördag 25 september kl. 10.00-12.30**

**Lördagsträffen.** Konst runt Möckeln. Kaffeservering.

**Måndag 27 september kl. 14.00**

**Träffen.** Stickkafé.



**Lördag 9 oktober kl. 10.00-12.30**

**Lördagsträffen.** Majvor Berg berättar om Prisma, ett socialt företag i tiden. Kaffeservering.

**Lördag 23 oktober kl. 10.00-12.30**

**Lördagsträffen.** Gunnar Regestad berättar om och visar bilder från en tur med Hurtigrutten. Kaffeservering.

## Lättgymnastiken

Startar måndagen den 30 augusti kl. 10.00 på Solbringen.

## Stavgången

Startar torsdagen den 2 september kl. 10.00 vid Aggerudsspåret. Välkommen till sköna promenader. Mer information av Lili-Ann Regestad, tel. 531 18.

## Gymnastiken

Startar måndag 6 september kl. 10.00 på Solbringen.



## Lördagsträffen

Den 11 september firas Geologins dag över hela Sverige. Av den anledningen kommer **Allan Hede att hålla ett föredrag om guldets geologi på Lördagsträffen denna dag.**

Föredraget inleds med en genomgång av vad som är speciellt hos guld och som gjort att guld uppnått en särställning bland metallerna under mer än 5000 år. Därefter behandlas guldmineral och guldmalmer och under vilka geologiska betingelser dessa har bildats. Guldfyndigheter i Sverige och utomlands behandlas, speciellt sådana som Allan besökt. Föredraget avslutas med en översikt över aktuella användningsområden för guld.

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@blixtnet.se](mailto:m-nytt@blixtnet.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)



## Ordföranden har ordet

Kära SPF-medlemmar, välkomna till en aktiv och händelserik höst! Och glöm inte bort att det är val. Om ni aldrig förut känt er betydelsefulla, så kan ni göra det nu vid **valet den 19 september**. 25% av valmanskåren utgörs av pensionärer – ingen annan åldersgrupp är så stor. Och ingen annan åldersgrupp har ett större valdeltagande.



Huka er: Alliansen och de rödgröna, när drygt 1,7 miljoner pensionärer stormar in i vallokaler. Och vi är inte bara många, utan vi är dessutom välinformerade och erfarna. Valet kommer att märkas på vårt första **månadsmöte den 7 september**, då vi får besök av lokala politiker. Den 8 september kommer **SPF:s buss med Karl Erik Olsson**, vår förbundsordförande. Mer om bussen på annan plats i tidningen!

Många av våra äldre medlemmar har rörelsehinder, som gör det svårt att ta sig till vallokalen - då är det bra att veta att servicehus och äldreboenden ordnar val i sina matsalar vid lunchen några veckor före valet. Så var det i varje fall vid förra valet och jag hoppas att det ordnas på samma sätt i år!

Även om riksdagsvalen är viktiga får vi inte glömma att vara med i samhällsdebatten mellan valen och då inte bara i äldrefrågor. Skolan är viktig - vi har ju själva gått i skolan och våra barn och barnbarn likaså. Och privatiseringar och avregleringar rör oss också, apoteken t.ex.

Det vore intressant om vi kunde inbjuda samhällsdebattörerna och få dem att sätta fart på oss att bidra med våra kunskaper och erfarenheter. Integrationen av invandrare i det svenska samhället är ständigt aktuell, liksom frågor om droger, alkohol och kriminalitet/våld. Näringslivet, ekonomin och eget företagande är ytterligare exempel liksom ungdomsarbetslösheten. Inom snart sagt varje område i samhället har vår SPF-förening med sina nästan 1400 medlemmar experter, som vi skulle vilja diskutera med!

*Kajsa Werner*

## Månadsmöte

**Tisdagen den 7 september kl 14.00, Källaren, Nya Folkets Hus.**

SPF har inför valet inbjudit våra kommunpolitiker för att informera och diskutera framför allt de för oss pensionärer viktigaste frågorna den närmaste 4-årsperioden. En representant för varje politiskt parti, som sitter i kommunfullmäktige, är inbjuden.

Kaffe med smörgås och kaka, 35 kr. Sedvanliga lotterier.

Välkomna till en intressant höststart.

*Kjell Selander*

## Vetgiriga Veteraner

**Tisdagen den 21 september kl 14.00 i Missionskyrkans samlingsal. Program: Wanja Sundin, Släktforskning – en introduktion.**

Vet du namnet på din mormorsmor? Var bodde hon? Vad gjorde hennes far? Hade hon några syskon? Hur var hennes och syskonens uppväxt? Vad arbetade hon med innan hon fick sitt första barn? Vad ägde hennes föräldrar och vad ärvde hon från dem? Frågorna kan vara många.

Du har kanske inte tänkt på att det går att forska fram namn på och levnadsförhållanden för dina anfäder och anmodrar. Svenska arkiv är lättillgängliga för oss alla och det finns möjligheter att komma igång.

Efter föredraget kaffedrickning och trevlig samvaro. Anmälan till exp. tel 302 40 senast måndag 20 september kl 11.30.

*Kjell Selander*

### Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Inga-Britt Eriksson, Bricketorp 106  
Bertil Finsberg, Värmlandsvägen 5 B  
Siv Kanon, Lävägen 5  
Siv Ring, Rågvägen 12  
Jan Ter Schiphorst, Bättringsvägen 4 H  
Janerik Wagnsson, Värmlandsvägen 9 B  
Håkan Resare, Husarvägen 2

## Välkommen till Äldre- och Anhörigdagen den 6 oktober

I år inbjuder Socialförvaltningen till ett omväxlande program under Äldre- och anhörigdagen den 6 oktober i Nya Folkets Hus.

Förutom att man kan besöka flera utställare med bl.a. SPF:s monter, Fixarservice, Apoteket, Kontakten, Ledsagarservice, hjälpmedel m.fl. medverkar deltagare från Värmlandsoperan med föreställningen "Famnen full av solsken" som bygger på ett 50-talstema. Det blir scenografier, sång och musik och autentiska referat.

Senare föreläser journalisten och författarinnan Ann Lindgren utifrån temat åldrandet och att vara anhörig. Hon kommer också att signera sin bok "Allt du behöver veta innan du glömmet".

Mer om programmet i nästa nummer av Månadsnytt men boka redan nu den 6 oktober för en givande eftermiddag.

Kl. 13.00 öppnas portarna. Kl. 14.00 ges föreställningen Famnen full av solsken med Ingrid Langaard, Fredrik Sjöstedt och Per Jorsäter, Kl. 16.00 Föreläsningen Allt du behöver veta innan du glömmet med Ann Lindgren.

Kaffe från Prisma café under eftermiddagen. Se annons i nästa nummer av Månadsnytt.

## SPF-golfens vårresultat

Årets SPF-golf startade den 19 april och tog ett sommaruppehåll den 28 juni. Tävlingarna är uppdelade på en A och en B-klass beroende på handikappställning. Efter 10 spelomgångar av våromgången är ställningen i **A-klassen**: Janne Elgh 130 poäng, Pekka Kamholm 128, Egon Vörde 122, Leif Herlufsén 112, Jan Börjesson 112. Totalt ca 30 startande.

**B-klassen** leds av Lennart Avesand 155 poäng, Karl-Erik Oskarsson 104, Bruno Svensson 94, Aaro Saukko 94, Sinnikka Westberg 86. Totalt ca 30 startande.

### Fel telefonnummer i SPF:s Lathund

Telefon till Akuten går genom växeln 660 00.



## Frivillig hjälp behövs till Kulturrundan!

Kulturrundan genomfördes under förra hösten och våren. Nu startar den igen med kulturprogram som ges på kommunens servicehus 13/10, 27/10, 10/11, 24/11 och 8/12: alltså **varannan onsdag klockan 14.00**. Kaffe beställs centralt. På Solbringens servicehus är **SPF** ansvarigt. Under den förra säsongen var jag ensam ansvarig, men hade hjälp ibland av Britta Einarsson och Lili-Ann Regestad.

Uppgifterna består i att hälsa underhållare välkomna och sedan tacka av dem. En mikrofon ska riggas upp, och kaffe ska dukas och serveras efter programmet. Antalet åhörare har varierat mellan 20 och 40 personer. Och nu behöver jag hjälp och avlösning ibland för att kunna sköta mina övriga föreningsuppgifter i SPF. Detta är lugna och trivsamma träffar och jag kan förstås hjälpa till med instruktioner och mikrofon och delta ibland – men inte alltid. Ju fler vi blir desto lättare blir uppgiften!

Hör av er till mig på 541 63 eller kajsa.werner@folkbildning.net

*Kajsa Werner*

## Pensionärsboken

Istället för en blomma till en glad pensionär, är en liten rolig och söt presentbok av Jan Lundgren med träffande texter och bilder av en rad fotografer ett alternativ. Vi återger här presentationen av boken:

Pensionärer är som stoppklossar. Flyttar de på sig så gör de det väldigt långsamt. Felet är förstås att man själv har eld i baken och blir irriterad om man får vänta fyra sekunder längre tid än beräknat. Pensionärerna själva är det egentligen inget fel på. De är bara klokare. Nu när de vet att de har all tid i världen. Bråttom är en åkomma. Det vet tant och farbror.

Kanske vore det en idé att se sig omkring och lära av erfarenheten. Gubben som tar lite tid på sig när han kliver av bussen – är han inte bra lik farfar? Och den där gumman i den röda hatten – är det inte mormor? Just hon. Hon som skrattar så gott åt sin väninna. Vad är det som är så roligt? Fråga henne. Kanske har hon precis varit på pensionärsgymna och insett att hon fortfarande kan böja sig framåt och lägga handflatorna i golvet.

Tittar du dig omkring så inser du snabbt att livet inte slutar vid 65. Det är då det börjar!



# En bildresa genom våra årstider

På vårsångens sista Lördagsträff visade Calle Mosserud underbara bilder på blommor från tidig vår till sen höst. Calle är en hängiven fotograf som älskar att vara ute i naturen och dokumentera vad han ser. Det var diabilder han visade med sin projektor.

Från Garphyttan i april – maj fanns drivor av blåsippor, vitsippor och gullvivor. Björskogsån är ett naturreservat, som är en oas i vår bygd dit det är värt att ge sig iväg de två första veckorna i juni. Då blommar nämligen guckuskon, som är en orkidé med sex kronblad varav ett bildar kronans gula underläpp och de övriga är rödbruna. Den växer här ofta i stora mängder. Ett år hade man räknat till c:a 800 st. Men Guckuskon är fridlyst!

Sommaren har ju också sina blommor. Maskrosen är ju välkänd för att inte säga ökad. Men dess mängdverkan är mäktig. Calle hade 1989 varit i England och då besökt en trädgårdsutställning. Där fanns odlade maskrosor så vi skall kanske inte förakta denna blomma som de flesta av oss helst vill utrota.

Vinterbilderna var också vackra med vattendroppar på torra grenar och rimfrost på träden.

Han visade också bilder på växtlighet i sin träd-



*Calle Mosserud.*

gård. Det var inte utan att man blev avundsjuk när man såg vilka gröna fingrar han har. Calle tar inte längre diabilder. Den moderna tekniken ger andra möjligheter. Nu är det digitalkamera och bilder på datorn som gäller.

*Text och foto: Majken Lasson*

## Nils Hahne och Sven Charlie Falk, två SPF-profiler som gått ur tiden

Nils Hahne dog den 21 april 91 år gammal och Sven Charlie Falk dog den 26 maj 90 år gammal. Båda var aktiva SPF-medlemmar under många år och otaliga är de gånger de glatt medlemmarna med sång och musik vid bl.a. månadsmöten och lördagsträffar. Båda var genuina och skickliga musikanter som växte upp med musiken.

Som orkesterledare medverkade Nils Hahne i många orkesterkonstellationer och i Bofors Musikår var han med i över 50 år och ordförande i 31 år! Så sent som förra året ledde han orkestern Einar Perssons vänner där han med sin sång och kornett imponerade. Han skrev också boken "Så lät det då".

Sven Charlie Falk började traktera dragspel re-



Foto: KT:s bildarkiv

dan som 5-åring och slutade först på grund av sjukdom förra året. Då hade han spelat dragspel i nästan 85 år! Han hade under en tid flera egna orkestrar och var under många år skicklig ackompanjör i olika sammanhang och medverkade bl. a. tillsammans med Sune Olson och Gunnar Rosbro på många lördagsträffar. Han komponerade också flera visor och tilldelades liksom Nils Hahne Karlskoga kommuns Kulturstipendium.

Båda i gott minne bevarade.

# 80+ Träffen, matråd och KPR Pensionärsrådet

I början av maj hade 80+-medlemmarna sin vårträff i samlingsalen i Missionskyrkan. Drygt 35 personer lyssnade till Margareta Karlssons kåseri om sin politiska gärning i kommunen. Margareta är en mycket god föreläsare. Hon berättade om intressanta episoder, svåra och krävande uppgifter men även om komiska tillfälligheter i den politiska vardagen.



*Margareta Karlsson.*

Efter kaffet bjöd Leif Björk med oss på en musikalisk resa till Stockholm, runt Sveriges kust via Göteborg och Bohuslän åter till Karlskoga. En mysig resa med inslag av allsång.

## **Matråd**

Vid vårens matråd berättade Izabel Majoros om det projekt i Kost- och Nutrition som pågått i två år där hon har medverkat. Förvärvade kunskaper har omsatts i förändrade rutiner för de äldre som av olika anledningar behöver individuella måltidsanpassningar. I hemtjänsten införs kostombuds-träffar där personalen ges bra möjligheter att diskutera frågor med köken. Även broschyren "En komplett måltid" har arbetats fram. Madelene Lagerlöf informerade kort om kvalitetsarbetet i förvaltningen. I höst deltar matrådsmedlemmarna i en ny provvätning av matlådor där synpunkter

och tyckanden kan ventileras vid kommande matråd.

## **Pensionärsrådet**

Förvaltningschef Karin Björkman informerade om budgeten 2011. Farhågor finns om minskade tillgångar på grund av färre äldre, effekter av ändringar i LSS-lagen, ökade kostnader för försörjningsstöd bland annat. Visserligen finns en egen buffert och rikspolitiker har utlovat mer pengar till kommunerna men förvaltningen har varit nödsakad att planera för ytterligare åtstramningar i verksamheten. Beslut om budget 2011 tas i juni.

Izabel Majoros redogjorde för Nutritionsprojektet bekostat av statliga stimulansmedel. Inom ramen för projektet har utbildningsdagar anordnats som givit effekt i det vardagliga arbetet, bedömningsarbete, utredning om över- och undervikt, åtgärder kring matproblem (tänder, tugga, svälja, extra mellanmål/nattmål/tidig morgon), utredning kring tidsperspektiv, samarbete för ökad social samvaro såsom gemensamma måltider och matlagningsträffar.

En fastighets- och lokalöversyn har genomförts och varje förvaltning har lämnat synpunkter och förslag utifrån översynsarbetet. Anders Sjökvist presenterade förvaltningens syn.

Platserna i servicehus tilldelas utifrån bistånd. Servicehusen avvecklas successivt. Trygghetsboende inrättas med lägenheter och gemensamma utrymmen för aktiviteter. Vård/värdinna finns. Inget bistånd krävs. Förvaltningen lämnar lasarettets vårdboende (ej så bra) och planerar fler och nya vårdboendeplatser på Skrantahöjden. Driftkostnaderna ryms inom budget.

Liselotte Forshuvud redogjorde för arbetet med läkemedelsgenomgångar. Helhetsbilden för varje brukare är viktig. Samarbete sker mellan apoteken och distriktssköterskor utifrån brukarens måendestillstånd och behov. Symtom – läkemedel-biverkningar(?) Granska läkemedel – slopa(?) Psykofarmaka som påverkar hjärnan? Alla läkare har tillgång till information via APODOS. Omvårdnadspersonal får utbildning.

***Britt-Marie Danielsson**  
SPF:s Ledamot i KPR*

# Hallå, ni som gillar Spanien och Kanarieöarna!

Vi startar en ny cirkel i **spanska** i samarbete med **Studieförbundet Vuxenskolan**. Den är till för **nybörjare** och vi tar det **lugnt**. **Tid:** Torsdagar kl. 14. **Ledare:** Birgitta Hede. **Lokal:** Vuxenskolan. **Ingen kursavgift** (bara en kursbok). Om du är intresserad, ring exp. tel. 302 40 (eller Birgitta tel. 536 02).

Vi startar så snart vi kan i september. (Den gamla cirkeln går in på sin 4:de termin, fredagar kl 10.

## SPF:s kampanjbuss

SPF-förbundet skickar ut en kampanjbuss från norr till söder. Den 8 september kommer bussen till Karlskoga torg cirka 8.45. Klockan 11 åker bussen vidare till Örebro.

**Bussen har med sig:** Högtalaranläggning. Broschyrer/broschyrställ. Bord och stolar.

**Medverkande från Förbundet:** Prel. Karl-Erik Olsson och Hans Lenkert.

Föreningen ställer ev. upp med kaffe/dryck/godis. Underhållning/Degerforsföreningen, Distriktsordförande alt. vice ordförande, Distriktets kampanjledare. KPR/LPR. Läkemedelsansvarig.

**Kom och mingla och vimla runt bussen! Partytält sätts upp om det regnar!**

## Fria ord om resor

Varför är det inga dagsutflykter med buss på sommaren nu? Det var det alltid förut. Det är inte alla äldre som vill åka på en lång resa t.ex. utomlands. Men vi är många ensamma som skulle sätta värde på att få åka ut bara för någon dag.

Vi hoppas även att det blir någon julmarknadsresa. Till exempel till Taxinge slott, Mårbacka eller Vadstena med flera fina julmarknader.

*Undertecknat E A V*

## Uppdatera körkortet! Speciellt för 65+

Tänk efter! Åren går, nya trafikregler och ökad trafikintensitet. Även den bästa bilförare 65 + kan behöva fräscha upp sina kunskaper och få tips av en professionell bilskolelärare. För cirka tio år sedan satt jag i baksätet då Heike Björkman, City Trafikskola, övningskörde med två elever (som jag också övningskörde med) och jag upptäckte hur mycket jag lärde mig själv. Den erfarenheten gör att jag som hälsosamordnare i SPF:s styrelse tror att det borde finnas ett behov av att vi som är lite äldre tänker till och tar tag i vår bilkörning. Jag har pratat med Heike om upplägget och tror att vi under hennes ledning kan uppdatera våra teoretiska kunskaper och även föra givande diskussioner kring bilkörningen i praktiken, eventuellt i kombination med rena körlektioner.



*Jan-Olof Forsling*

**Lärare:** Heike Björkman, City Trafikskola, Karlskoga. **Lärobok:** ”65 +, Trafikkunskap för seniorförare”. **Kostnad:** 150:-. Synundersökning (utan intyg), Heike anser att den är viktig. **Kostnad:** 30:-. Tre tillfällen, varje gång två lektionstimmar à 40 min. **Kostnad per deltagare vid 10 st:** 400:-, **vid 20 st 200:-.**

De som önskar kan ta körlektioner. Flera kan sitta med i bilen och bytas av då stopp kan göras och man tillsammans kommenterar uppkomna trafiksituationer. **Kostnad för körlektion 60 min:** 600:-, kan delas på två deltagare.

Tanken är att mellan andra och tredje träffen göra ett uppehåll för eventuella körlektioner. Förutsättning för en kurs är 10 deltagare och vi har begränsat antalet till högst 20. Tider får vi återkomma till. Inför planeringen av kursen, som inte kan startas förrän kring månadsskiftet oktober/november, önskar vi en intresseanmälan med angivande av möjliga veckodagar. **Välkomna!**

**Per-Olov Backman**, tel. 386 44, 070-252 62 90,  
E-post: pobam@gmail.com

**Jan-Olof Forsling**, tel. 549 23, 070-282 05 51  
E-post: jof@blixmail.se

## **SPF:s medlemmar i Örebro län**

### **15 procent**

på hem-, bostadsrätts-, fritidshus- och villahemförsäkring, samt på tilläggsförsäkringar

### **10 procent**

på personbilsförsäkring. Gäller delkasko- och vagnskada

### **Bli Guldkund,**

få ytterligare 20 procent på dina försäkringar. Plus förmåner. Utöver SPF-rabatten har vi infört en ny kundbonus som gör din vardagsekonomi mer lönsam.

### **Guldkund är du när du har:**

Boendeförsäkring + aktivt lönekonto + pensionsförsäkring eller olycksfallsförsäkringen 60 PLUS.

Det ger 20 procent rabatt på hushållets privata försäkringar, gratis kortavgift, självriskreducering och andra förmåner.

Läs mer på [lfbergslagen.se](http://lfbergslagen.se)

Tel 019-19 46 00, 0586-347 87





# Ånnabodautflykten, en vårlik tradition

Den 18 maj skedde i år den numera traditionsenliga utflykten till den vackert belägna fritidsanläggningen Ånnaboda i Kilsbergen.

Även i år skedde färden med inhyrd buss med avfärd från Karlskoga klockan 10.00. Efter en färd i vacker försommargrönka var det dags för Inge Liljegren att hälsa deltagarna välkomna till Ånnaboda. Han hade då dessförinnan tillsammans med Lillebil Sucksdorff, Lenart Avesand och Bengt Aldén iordningställt tre olika tipspromenadslinor av olika längd.

Efter en kort introduktion av dagens program var det dags att välja vilken bansträckning som passade. De flesta deltagarna föredrog att gå den lite längre sträckningen på cirka 4-5 kilometer. Andra valde något av de två kortare alternativen.

Efter återsamling var det sedan dags att inta en god lunch i anläggningens matsal.

Därefter förrättade Inge Liljegren prisutdelning. Bäst klarade Margareta Källberg den långa banan med 11 rätta svar. Britta Karlsson hade flest rätta svar på mellanbanan och Olle Engman klarade den kortare banans frågor bäst. Chokladkartonger utgjorde priser.



Här får Karin Fågelström en kram av Inge Liljegren medan Margareta Eriksson väntar på sin tur och chokladask.

Efter en avslutande kopp kaffe var det sedan dags att äntra bussen för hemfärd efter en i allt lyckad och trevlig utfärd. Den här utflykten är något man verkligen kan rekommendera. Anläggningen i övrigt är handikappanpassad och promenadernas sträckning kan man välja efter egen förmåga och lust.

Text och foto: **Bengt Aldén**



Britta Karlsson, Doris Jonsson, Gördis Westdahl och Lilian Linderberg funderar på någon klurig fråga.

Välkommen till oss, vi hjälper dig att hitta rätt skor!



Halksocka i ull  
med anti glidsula  
för ett bra grepp.

Skön passform med hjälp av  
ett elasthanband runt ankeln.  
Storlekar: 35-46.  
Färger: Svart, beige, marin.  
Pris: 80kr.



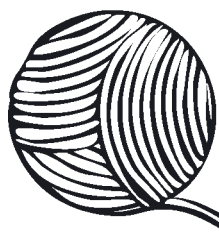
Öppet: mån-fre 9.30-18.00

Ekebyvägen 1, Karlskoga • Telefon 304 23 • [www.tratoffelfabriken.com](http://www.tratoffelfabriken.com)

**Allt under  
ett tak!**

Öppet alla  
dagar 8-21

**MAXI**  
**ICA STORMARKNAD**  
KARLSKOGA



**Granna  
Garner  
& Hobby**

- *Garner • Tillbehör*
- *Broderier • Hobby*

*Många nyinkomna garner  
från bl.a. Drops, Marks  
Katten och Sandnes.*

*Granna Garner & Hobby finns på Värmlandsvägen 5, 691 32 Karlskoga • Tfn 0586-344 30*

*Välkomna in önskar Sylvia*

KARLSKOGA

**grafiska**

Labinhöjdsvägen 2, 691 47 Karlskoga  
Telefon 0586-300 53 • Fax 0586-340 10  
E-post [grafiska@telia.com](mailto:grafiska@telia.com)

# Kvarntorpshögen

## ”Konst på Hög” 100 meter över marken

Alltsedan den s.k. Kvarntorpshögen tillkom på 40- och 50-talen i Kvarntorp utanför Sköllersta och Kumla har den utgjort ett landmärke över hela Närkeslätten.

Den skapades därför att man måste deponera slaggprodukterna efter skifferbrytningen och då valde man att köra dem till ett ställe i närheten. Tusentals och åter tusentals med lastbilar körde därför under årens lopp allt högre upp på det som i dag kallas Kvarntorpshögen. Problemet var att slaggen fortfarande var varm när den tippades av. Även flera år efter att skifferbrytningen upphört rök det från högen. Senare har man täckt över stora delar av högen med lera, jord och grus. Men på vissa platser kan man fortfarande känna att marken är lite ljummen.

Med hjälp av bl.a. Kumla kommun beslöts att allmänheten skulle få tillträde till högen och att konstnärer inbjöds att få visa upp sina konstverk. Alltsedan 1998 finns nu en permanent skulpturutställning och varje år tillkommer nya konstverk. Bland konstnärerna kan nämnas den aktuella Lars Vilks, Richard Brixel och Ulla Viotti m.fl.



*Richard Brixels skulptur Makt studeras av Bengt Johansson, Bo Storm, Richard Erixon och Sune Olson.*

Den senaste skulpturen heter ”Var är konstverket” och är gjord av konstnären och museimannen Marc Broos, Östra Ämtervik. Det är en skulptur med tre figurer som står samt sitter vid en bänk och spanar efter ett konstverk som de själva är en del av. De som spanar ut över närkeslätten är konstnärerna Marc och Karin Broos och Lars Lerin.

Det är ett konstverk i full skala. Kropparna är gjutna i silikon och hårdgips och fyllda med specialbetong. För att gjuta huvud och händer lades en plast och gjutmassa över ansiktet. Eftersom personen måste blunda måste ögon och hår göras separat. För att stå emot klimatet utomhus är skulpturen målad med speciallack. Skulpturen är så skickligt gjord att man vid ett första påseende skulle kunna tro att personerna är levande.

Under sommarmånaderna utgör Kvarntorpshögen ett omtyckt utflyktsmål. Där finns också en kaffestuga med information. Men under september månad är högen bara öppen lördagar och söndagar mellan kl. 10-18. För mer information gå in på [www.kumla.se](http://www.kumla.se) och ”Konst på Hög”. Där finns också alla skulpturerna och konstverken presenterade. Kumla Turistbyrå har telefon 019-58 8 1 06.



*Under ett årligt besök på ”Konst på Hög” passade några av deltagarna i gruppen Morgonvandrararna på att fotograferas vid skulpturen ”Var är konstverket”. Sittande från vänster: Karin Broos, Lars Lerin och Bo Storm. Stående från vänster: Marc Broos, Bengt Aldén, Richard Erixon och Sune Olson.*

*Text och foto: Bengt Aldén*





*Vi finns, om  
du behöver oss!*

Med personligt engagemang  
präglat 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](http://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.



**PROGRESSIVA  
PENTAX-GLAS**

FR. **1:-**

**999:- RABATT  
PÅ ALLA PROGRESSIVA GLAS**

Med smarta inköp till över tusen butiker kan vi få ner priserna på allt. Ta till exempel det här erbjudandet: Just nu får du ett par progressiva standardglas index 1,5 för endast 1 krona\* när du köper ett par kvalitetsbågar från 795 kronor och uppåt. På alla andra progressiva glas ger vi dig 999 kr rabatt. **Boka tid för synundersökning hos våra leg. optiker i närmaste Specsaversbutik eller på [specsavers.se](http://specsavers.se).** Välkommen!

**Karlskoga:** Torget 14, 0586-303 63. [www.specsavers.se](http://www.specsavers.se)

**Specsavers** Optik

Du borde också gå till Specsavers

\*Priset 1 kr gäller progressiva standardglas index 1,5 från PENTAX (ord pris 1000:-). På alla övriga progressiva glas (ord pris fr 1750:-) ger vi dig 999:- rabatt. Gäller vid köp av bågar från 795 kr och 1 o m 3 oktober 2010. Kan ej kombineras med andra erbjudanden så som 2 för 1.



# Kristina Gyllenstierna och Kalmarunionen

Sammanställt av Bertil Edling

Med instundande månad närmar sig hösten obönhörligt, vilket i år definitivt markeras torsdagen den 23 september, **höstdagjämningsdagen**. Höstmånad är också Bondepraktikans namn på september. Mindre bekant är att vår store botanist, Carl von Linné, hade egna namn på månaderna som byggde mer på hans speciella botaniska syn på årstiderna och följaktligen namnade han september månad **fruktmånad** vilket ju passar utmärkt eftersom många frukter, bär och svampar mognar då.

I det gamla bondesamhället fanns i månaden många märkesdagar som nu glömts bort. Sålunda trodde man sig vänta sommarens sista värmebölja vid "Morsmäss" (8 september) och litet senare vid "Korsmäss" (13 september) menade man det var flyttfågelnas tid att ge sig av söderut och vid "Mattsmäss" (21 september) skulle bikuporna skattas och fåren slaktas eller som man sade "efter Mattsmäss tar sig varken bock eller bi" och vid "Mickelsmäss" (29 september) skulle kreaturen tas in från sommarbetet och även hästarna om man ville ha dem släta i pälsen. Mickelsmäss var också flyttdag för tjänstefolk, vilket gjorde att dans, festligheter och auktioner gärna förlades till den dagen. Senare kom den dock att av olika anledningar flyttas fram till oktober.

September 1520 var i svensk historia händelserik. Den Kalmarunion som ingåtts på 1300-talet och förenade de tre nordiska rikena för att göra dem politiskt eniga och starka höll på att definitivt krackelera i strider mellan dem som ville behålla unionen och de som ville bryta sig ur. Den senare gruppen blev med tiden starkare, när Stureättens ledare senare framträdde som ledare för ett självständigt Sverige. Det innebar att de danska unionskonungarnas makt äventyrades. Från vår barndoms patriotiska historieböcker minns vi sä-

kert den panegyriska utläggningen kring Brunkebergsslaget (1471) då Sten Sture d.ä. med en svensk allmogehär krossade danskarnas försök att återta tronen. Segern förevigades sedan i den unika träskulpturen i Storkyrkan i Stockholm, "S:t Göran och draken" som snabbt blev en symbol för vår framväxande nationalstat. Vi är många generationer som fått lära oss att detta mästerverk mejslats fram av den nordtyske konstnären Bernt Notke. Så är det emellertid inte alls menar man idag. Med

all säkerhet kommer statyn istället från Nederländerna men konstnärens namn är fortfarande en gåta. Vår växande självkänsla ledde några år senare till att vi också hann före danskarna och etablerade Nordens första universitet, Uppsala universitet (1477).

Sedan fick Sturarna en farlig motståndare i Danmarks tillträdande kung, Kristian II. Han besegrade Sten Sture på sjön Åsundens is (1520) och Sten Sture avled i släde på väg till Stockholm, allt förevigat i Carl Gustaf Hellquists bekanta skolplansch och Bäckströms "Herr Stens visa" (obligatoriskt inslag i den gamla folkskolan!). Det var då som Sten Stures hustru, **Kristina Gyllenstierna** beslutsamt trädde in i his-



Kristina Gyllenstierna.

torien och ledde landet och försvaret av Stockholm, som danskarna omringat. Först i september efter flera månaders belägring kapitulerade hon och öppnade stadens portar. Men inte villkorslöst. Kristian fick avge långtgående amnestilöften. *Det var de han sedan skamlöst kom att bryta genom Stockholms blodbad.* Och Kristina själv lär då ha hotats med att "brännas, dränkas eller sättas qvick i jord" och inte oväntat föll hon också besvimmad ned för Tyrannens fötter och sielfve hans grymme Gunstlingar rördes till medlidande, som öktes af hennes wackerhet". Hon slapp dock att avrättas som sina två bröder men Sten Stures lik grävdes upp, skändades och brändes.

# Kvinnor kan – men hur är det med SJ?

**Jaha, så var den över för den här gången – sommaren, menar jag naturligtvis!**

**Av den på vissa håll i världen helt onaturliga värmen föll också en liten strimma på gamla Sverige och visst var det skönt med alla plusgraderna – det gamla skrovet tinade upp lite grand.**

Det här året kan vi ju för övrigt dela upp i tre delar: första halvåret var det bröllop för hela slanten, det avlöstes av fotboll, alla TV-kanaler sökte överträffa varandra i taktiksnack och expertutläggningar, oerhört tröttsamt i mitt tycke. Nu blir det att svälja valflask de närmsta veckorna och det är ju inte heller särskilt upplyftande. Det för övrigt rätt intressant att se, att plötsligt har vartenda parti upptäckt att det finns en väljargrupp som kallas pensionärer, dom är visst rätt många också – 1,7 miljoner – här får vi kanske lägga ut några lockbeten! Suck! Men det är klart – den 19 september stolpar man väl iväg för att utöva sin medborgerliga likt – vi är ju lydiga samhällsmedborgare.

Min egen sommar har inte bjudit på några större sensationer, men en sak är ny för mig – jag är numera med på facebook. Vilken härlig uppfinning – varje dag har jag kunnat följa mina kära barn och barnbarn på deras semesterresor och fått ta del av deras olika aktiviteter. Ibland kan jag nästan känna lite avundsjuka på de som är unga i dag, över att inte få vara med i framtidens alla tekniska framsteg. Så kallad ”naturlig avgång” lägger nog hinder i vägen!

En sak som jag läste om med fasa var när 250 passagerare blev instängda i 7 timmar och 60° värme i ett av SJ:s expresståg, som blivit strömlöst på grund av blixtnedslag. De arma människorna greps av panik och började krossa fönstren för att få luft (varken dörrar eller fönster gick att öppna). Tre sidor längre fram i samma tidning hade SJ en stor annons ”Äntligen sommar”, vi firar med allt från billiga biljetter till SPÄNNANDE UPPLEVELSER! Ja, nog fick dessa 250 stackars SJ-kunder en upplevelse alltid – spänningen uteblev dock, om vitsen tillåts!

Så här års brukar SPF:s valberedning starta sitt svåra arbete med att försöka hitta lämpliga personer att fylla de vakanser som uppstått bland föreningens funktionärer. Från mina egna år i valberedningen minns jag hur hopplöst man kände det emellanåt. Men då och då dök det upp en lösning – inte sällan bland kvinnorna som dessvärre ofta hade invändningen: ”men klarar jag det?” Ibland vill jag ta fysiskt tag i mina medsystrar och bara ruska om dem! KVINNOR KAN!

Ett exempel: i flera år hade jag ansvaret att sköta om Club Solbringen – en omtyckt sammankomst, där SPF subventionerar trevlig samvaro med lite underhållning och förtäring. Jag var jättenöjd de gånger vi passerade 50 eller några fler i publiksiffra. Men en dag kände jag att här behövs förnyelse – allting började bli lite slentrianmässigt och själv var jag helt enkelt trött. Jag fick en idé och talade med min närmsta granne Lili-Ann Regestad om inte hon skulle vilja ta över det här jobbet. Naturligtvis sa hon som alla andra kvinnor: ”men klarar jag det?” Ja, vad hon har gjort – en total förnyelse! 90 – 100 personer är hennes normala besöksiffra och med hjälp av andra villiga krafter sköter man också all förtäring själva från kaffet till goda bakverk! Lili-Ann leder också bland annat gymnastik för Solbringen-boende varje vecka + andra aktiviteter. En riktig pärla med andra ord. En annan otroligt verksam kvinna är vår egen ordförande Kajsa Werner, som tycks ta på sig den ena uppgiften efter den andra – ibland blir jag nästan lite orolig för att det skall bli för mycket för henne.

Tänk om vi kunde få en och annan SPF-medlem (gärna en ”gubbe”) att rannsaka sig själv och säga: Vad kan jag göra för att säkerställa föreningens fortlevnad med min arbetsinsats? Det vore något det!

Nu hoppas jag vi får en höst med många trevliga SPF-aktiviteter!  
Hej så länge!

Ulla C



Ur  
Gunilla Dahlgrens  
Ingen ålder för  
en domkyrka

# ? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Nu kommer några städer. De kan finnas var som helst, men inte i Sverige. Tänk på att ibland får man se mest på stavningen och ibland mest på uttalet.

1. Den som segrar hösten 2010
2. Gäller den största idrottstävlingen
3. Teori om indiskt bröd
4. Så är det en helmulen dag
5. Känd boxare vet allt om varm dryck
6. Dalaort + känd TV-vinkare, men sätt dit en bokstav före
7. Grus för t.ex. Järvsöbo
8. Släng ut granen och kom med ett annat träd!
9. Engelsk hjälp till folk av fin börd



Lämna svaren på SPF:s exp. senast fredag 10 september även om Du inte löst allt. Du kan också skicka mail till: hede.birgitta@telia.com.

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

Svar och vinnare i nästa nummer.

## Svar på gåtor i aprilnumret

1. Strömbrottet är slut i London **Elon**
2. Vann han i tennis **Set**
3. När det är kallt har han **Olle**
4. Kanske det fanns en rolig rysk makthavare?  
**Baltsar**
5. Har han på plogen **Bill**
6. Vill han alltid ha överallt **Fred**
7. Gillar han i drinken **Oliver**
8. Han blev så trött när han förlorade i schack  
**Matt** (Matts eller Matti tveksamt)
9. Sa han som fått för lite i glaset **Helmer**  
(Mervin kan godkännas)
10. Gör hans tupp på söndagar **Fingal**

Vinsten lottades på **Maj-Britt Möllberg**, Hotellgatan 12, Karlskoga, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

## Det här med rubriker är svårt . . .

**Ingen av de omkomna hade livshotande skador**

(Istället dog de av . . . ??)

Uppsala Nya Tidning:

**Högsta Domstolen prövar manlig omskärelse**

(Tur att man inte är anställd där)

Bergslagsposten:

**Inga spår efter skidåkare**

(Han måste ha flugit fram)

**Huset som brann ned till grunden blev totalförstört**

(Nähä . . . ?)

Ölandsbladet:

**Mindre poliser till Borgholm**

(Vad är maxlängden?)

Sydsvenska Dagbladet:

**Våldtäktsman dömd till 2 år i Eslöv**

(Fy för att tillbringa 2 år i Eslöv)

Nordvästra Skånes Tidningar

**Mannen dog medan kvinnan avled**

(Och skillnaden är . . . ?!)

Örebro Kuriren

**Gynekolog hittade knarkgömma**

(Var undrar man genast ?!)

Helsingborgs Dagblad:

**Vi skriver alt dåligare**

(Det jör vi vel inte!)

Expressen:

**Sväldöd blir vardagsmat**

(Vad blir då festmat?)

Dagen:

**Lam pojke bortsprungen**

(Hur lam var han sa du?)

Östersundsposten:

**Krockade med älg på motorcykel**

(Åker älgar motorcykel . . . ?)

**Polisen grep torsk i fiskhamnen**

(Var hittar man annars torsk??)

**Storgråtande bedyrade porrstjärnan sin oskuld**

(Yeah right)

# SPF:s resekommitté inbjuder till

## Upplevelseresa till Ungern

3 – 12 september, 10 dagar. Pris 7610:-

I priset ingår bussresa, 7 nätter i dubbelrum med halvpension i Ungern, två färjeöverfarter med plats i dubbelhytt, alla utflykter i Ungern.

Platser finns!



## Utflykt till Godegårds Porslinsmuseum, Madam Isbergs museum, lunch på Medevi Brunn m.m.

28 september. Pris 550:-

I priset ingår bussresa och busskaffe, inträden och visning av Godegårds museum, Madam Isberg, lunchen på Medevi Brunn, kaffe och smörgås eller bakverk på Garvaregården i Askersund.

## Lerbäcksteatern

### ”Det Swedenborgska rummet”

16 oktober. Pris 700:-

Var med och lös mordgåtan! Man kan vinna ett pris!

I priset ingår bussresa, teaterbiljett och 3-rätters middag.



## Upplevelseresa till Sydafrika

21 november – 6 december. Pris ca. 25.600:-

Platser finns! För mer information ring Marianne Cornelid eller gå in på SPF:s hemsida och läs om resan. (spfkarlskoga.se).

Jag kommer att ha en reseträff i mitten av september.

## Stockholms Stadsteater

### ”Sista sommaren” med Meg Westergren och Björn Gustavsson m. fl.

12 december. Pris 840:-

I priset ingår bussresa, teaterbiljett på parkett, 2-rätters middag samt kaffe på restaurang Arena, Globen.

**Obs!! På grund av enorm efterfrågan på biljetter är sista anmälningsdag den 30 september.**

*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