



Månadsnytt

Årgång 26 – Nr 6 – September 2010

**Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen**



När SPF:s kampanjbuss gästade Karlskoga och Alfred Nobels torg passade Per-Olov Backman och Lillebil Sucksdorff på att få en pratstund med SPF:s förbundsordförande Karl-Erik Olsson (till vänster). Foto: Birgitta Hede.

**Guld på
Lördagsträffen.
Allan Hede
föreläste om det
spännande guld.
Läs mer på sidan 5.**

**Funktionärsträffen,
höstens upptakt för
alla funktionärer.
Läs mer om detta och
se bilderna därifrån
på sidorna 6-7.**

**På sidan 14
skriver
Bertil Edling
om tre bernadottska
märkesdagar
under 2010.**

Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

**Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt, tisdagen den 19 oktober.
Distribution, fredagen den 29 oktober.**

Torsdag 30 september kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Tisdag 5 oktober kl. 14.00

Månadsmöte. Källaren Folkets Hus.

Jonas Klint – Att vara chefredaktör för en lokaltidning. Se notis! Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 4 oktober kl. 11.30.

Onsdag 6 oktober kl. 13.00-17.00

Äldre- och Anhörigdagen i Nya Folkets Hus.

Arrangör: Socialförvaltningen. Se artikel så sidan 4.

Fredag 8 oktober kl. 15.00

Club Solbringen. Trubaduren Ingvar Widén samt sångerska underhåller. Anmälan till exp tel. 302 40 senast torsdag 7 oktober före kl. 11.30.

Lördag 9 oktober kl. 10.00-12.30

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

Måndag 11 oktober kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Torsdag 14 oktober kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Tisdag 19 oktober kl. 14.00

Vetgiriga Veteraner. Bofors födelse – Birger Kindrot. Missionskyrkans samlingsal. Se notis! Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 18 oktober före kl. 11.30.

Lördag 23 oktober kl. 10.00-12.30

Lördagsräffen. Konstutställning med Egon Rimstig. Kaffeservering.

Måndag 25 oktober kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Torsdag 28 oktober kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Torsdag 11 november kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Lördag 13 november kl. 10.00-12.30

Lördagsräffen. Bodil Fagerström berättar om Rädda barnen. Kaffeservering.



Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Leif Deinoff, Anders Ersgatan 8
Marie-Louise Nauclet, Sneddarliden 8

Spela Boccia med Korpen 2010-2011

Tisdagar-Onsdagar kl. 13.00-16.30 i Skrantahuset. Serie-spel med start 5 oktober. Lagspel med tre spelare i varje lag. Startavgift 450:- /lag. Anmälan till tel. 300 13 eller 541 38.



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
Bengt Aldén, tel 370 24, e-post: bengt29@tele2.se, Jan-Erik Averås och Birgitta Hede.
E-post: m-nytt@blixtnil.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.
Kajsa Werner, tel 541 63. E-post: kajsa.werner@folkbildning.net
Birgitta Hede, tel 536 02. E-post: hede.birgitta@telia.com
Leila Raudsaar, tel 181 01. E-post: leila@raudsaar.com
www.spfkarlskoga.se E-post: christer@lasson.st
94 41 25-4
5715-5640
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden har ordet

Nu kommer höstrusket med regn och blåst, och mornar och kvällar blir allt mörkare. Gula blad sticker fram i det gröna och man gruvar sig för den mörka och kalla årstiden. Men det är ju nu säsongen börjar, teaterpjäser och operor har premiär, och nya böcker och filmer recenseras varje dag i tidningarna. Tack och lov för att man tycker om att läsa! Och har man svårt att ta sig till biblioteket så finns den utmärkta tjänsten ”**Boken kommer**”. Det är bara att ringa till biblioteket och säga vilken typ av böcker man vill läsa, så får man böcker levererade vid dörren.



En bok som jag gärna vill läsa är Henrik Bergrens bok om Olof Palme, den har fått strålande recensioner i alla tidningar och heter ”Underbara dagar framför oss”, och skildrar inte bara en man utan också en epok i Sverige.

Den gångna vinterns och sommarens stora boksuccé var ”Hundraåringen som klev ut genom fönstret och försvann” av Jonas Jonasson, den såldes i 200 000 exemplar i somras. Och alla som läst den säger att de skrattade högt under läsningen. Konstigt nog har författaren också lyckats få in 1900-talets historia i berättelsen.

Men är ni inte roade av att läsa böcker, så är SPF:s säsong också i full gång med månadsmöten, Vetgiriga, Träffen, bridge med mera. För att inte tala om resor - till teaterföreställningar bl.a. En viktig sak med SPF:s arrangemang, förutom programmen, är att människor får träffas och prata över en kopp kaffe. Och där vill jag vädja till er som är medlemmar och kanske har varit det länge. Ta hand om de nya och de som kommer ensamma, utan sällskap. Prata med dem, och boka inte upp alla platser för er själva och er egen grupp.

En fördel med Källar'n är att detta inte går att göra vid långborden. Det har faktiskt kommit klagomål på att det finns en viss klickbildning som gör att en del blir rädda för att tränga sig på. Missa inte tillfället att göra nya, trevliga bekantskaper på våra träffar!

Kajsa Werner

Vetgiriga Veteraner

Tisdagen den 19 oktober kl 14.00 i Missionskyrkans samlingsal. Program: Birger Kindrot – Bofors födelse.

- När Bofors först blev kanontillverkare.
- En av 1910-talets stora produkter.
- Väva in de senaste krigsåren och efterkrigstiden med inriktning på tillkomsten och skapandet av Bofors andel av ”Det kalla krigets kustartilleri”. Som avslutning visas en film med samma namn som ovan.

Efter föredraget kaffedrickning och samvaro. Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 18 oktober kl 11.30.

Välkomna till ett nog så intressant föredrag!

Kjell Selander

Månadsmöte

Tisdagen den 5 oktober kl 14.00, Källaren, Nya Folkets Hus.

Program: Jonas Klint, chefredaktör på Karlskoga Tidning, besöker oss. Han kommer att berätta och kåsera över ämnet ”Att vara chefsredaktör för en lokaltidning”. Vi medlemmar har säkert många frågor att ställa.

Kaffe med smörgås och kaka, 35 kr. Sedvanliga lotterier och lättsam samvaro. Glöm inte att anmäla dig till exp. tel. 302 40. Välkomna önskar

Kjell Selander

Harry Borg tog en inteckning i SPF-kannan

På Valåsens golfbana tävlade den 13 september inte mindre än 37 spelare om en inteckning i SPF-kannan som sattes upp som ett vandringspris av föreningen 2004.



Den första inteckningen tog Solveig Borg 2004. Bengt Aldén vann åren 2005 och 2007, Gunder Eriksson 2006, Lennart Avesand 2008 och Inga Svensson 2009.

Harry Borg och Bengt Nordin hade båda 38 poäng men i och med att Harry Borg hade lägre handikapp segrade han. Grattis!

Välkommen till Äldre- och Anhörigdagen den 6 oktober i Nya Folkets Hus.

Dagen är tänkt att erbjuda dig inspiration, eftertanke, glädje och humor. Kanske träffar du en gammal bekantskap som du kan återuppta kontakten med? Äldre- och anhörigdagen den 6 oktober hoppas vi ska kunna samla många besökare och därför har vi satsat mycket på utbudet. Boka in datumet redan nu!



Värmlandsoperan med Ingrid Langaard, Fredrik Sjöstedt och Per Jorsäter.

Klockan 13.00 öppnas portarna och klockan 14.00 ges föreställningen "Famnen full av solsken" med 50-talstema av Värmlandsoperan. Föreställningen bjuder på inslag från ett årtionde fullt av framtidstro. De flesta kommer att känna igen sig lovar man. Det blir scenografi i rätta andan, det blir sång, musik och autentiska radioreferat av tre medverkande från Värmlandsoperan.

Klockan 16.00 kan du inspireras av Ann Lindgren som kommer att föreläsa utifrån temat åldrandet samt hur det är att vara anhörig. Ann har sin bakgrund som journalist och har varit verksam på Aftonbladet, Expressen, Svenska Dagbladet



Ann Lindgren.

samt 15 år på Rapport. Hon har även skrivit en bok med titeln "Allt du behöver veta innan du glömmer". I boken finns en också en unik intervju med Drottning Silvia vars mor drabbades av Alzheimer. I dagarna är hon på väg ut med en ny bok som handlar om anhängersperspektivet.

Före och efter föreställningarna kommer du att kunna gå runt bland ett antal utställare så som SPF:s monter, Fixarservice, Apoteket, ledsagarservice, Kontakten, hjälpmedel med mera. Ta även chansen att utmana någon i bowling på TV-spelet som heter Wii som Siv Philipson från Kontakten kommer att ha med sig. Du kan också få din rollator servad av Centrum för hjälpmedel som kommer till Karlskoga från Örebro. Eller ta en paus och njut av ett kopp kaffe från Café Prisma.

Välkommen att dela dagen med oss den 6 oktober på Nya Folkets Hus i Karlskoga.

Per Hellström
Projektledare Socialförvaltningen

Guld på Lördagsträffen

Den andra lördagen i september firas geologins dag i Sverige. På ett åttiotal orter i Sverige ordnas utställningar, föredrag och exkursioner med geologiskt innehåll. I år är det också 10-årsjubileum. Geologins dag vill väcka nyfikenhet för jord, berg och vatten hos allmänhet, skolelever och beslutsfattare. Syftet är också att öka kunskapen om geovetenskapen.

På Lördagsträffen fanns denna lördag Allan Hede som visade bilder och berättade om Guldets geologi och historia. Allan var dagen till ära klädd i en tröja som det stod "GEOLOGINS DAG" på.

Allan redogjorde först för några tekniska fakta om guld. Guld heter på latin Aurum och har kemiska tecknet Au. Guld är en av våra ädlaste metaller och förenar sig inte gärna med andra ämnen vilket t.ex. innebär att det inte oxideras utan alltid är lika blankt och opåverkat. Guld kan bara lösas i kungsvatten, som är en blandning av saltsyra och salpetersyra. Dess smältpunkt är 1064 °C. Guld är en tung metall. En liter guld väger 19,3 kg. Tung som bly brukar man säga men en liter bly väger mycket mindre. Guld är oerhört lätt att bearbeta. Det kan valsas ut till en tjocklek av 0,0001 mm.

Det äldsta guldföremålet man hittat är från 4000 f.Kr. och det hittades i Bulgarien. Vid Medelhavet har man hittat guldföremål från 2000 f.Kr. 1922 hittades Tutanchamons grav från 1320 f.kr. i Egypten. Här fanns c:a 5000 föremål, åtskilliga av dessa av guld. Han var begravd i en guldkista och en mask av guld som vägde 11 kg täckte hans ansikte. Men han hade en guldring med en "sten" av järn på sitt finger. Järn var mycket exklusivt under antiken då man inte kunde framställa sådant. Det ansågs vara ett himmelskt ämne eftersom det förmodligen kom från en meteorit.

Idag bryts en fjärdedel av allt guld i Sydafrika. Andra



Allan Hede.

områden där man bryter mycket guld är USA och Australien. För att det skall vara lönt att bryta bör berget innehålla minst 2 g per ton. I Kalifornien är halten 12 g per ton.

Sveriges äldsta gruvbrytning av guld startade 1737 i Ädelfors, som ligger lite öster om Vetlanda. Numera är den gruvan nedlagd men man har guldvaskning för turister där. Nutida svensk brytning förekommer i Skelleftefältet.

Eftersom guld har god ledningsförmåga och förhindrar korrosion används det mycket inom elektronik. Ett annat användningsområde är tandteknik. Men de flesta förknippar nog guld med smycken. Jag tror alla kvinnor vill hänga på sig ett vackert guldhalsband. Men smakar det så kostar det. Dagspriset är c.a 297. 000 kronor per kilo.

Allan var väldigt engagerad och tiden gick fort och han fick uppskattande applåder.

Text och foto: **Majken Lasson**



Tutanchamons ansiktsmask av guld.

Funktionärsträffen, höstens fö



Funktionärerna samlade i Folkhögskolans aula.

Den 31 augusti var det dags för höstens Funktionärsträff. Även denna gång var den förlagd till Folkhögskolan och ca 80 funktionärer hade hörsammat inbjudan.

Innan det var dags för genomgång av eftermiddagens program avåts en välsmakande lunch i skolans matsal, varefter alla samlades i aulan där ordföranden **Kajsa Werner** hälsade välkommen. Hon fortsatte sedan med att uppmärksamma 150-årsminnet av skalden Gustaf Frödings födelse.

Kajsa läste förnämligt på värmländska Frödingdikterna Dumt folk, Tre kärringar i en backe, Dungen och Smeden.

Allsång blev det sedan med hjälp av **Anders Thunberg** som ledde delegaterna i de välkända tonsatta Frödingdikterna Det var dans bort i vägen och Tre trallande jantor.

Efter en kort paus var det sedan dags med en genomgång av höstens föreningsaktiviteter.

Först ut var **Lillebil Sucksdorff** som berättade om expeditionens arbete och presenterade dess medarbetare.

Kassören **Leila Raudsaar**, nyvald vid årsmötet presenterade sig och ville gärna ha kontakt och synpunkter på förvaltningen.

Christer Lasson som sköter föreningens Webbsida efterlyste aktuella uppdateringar av våra aktiviteter. I annat fall kan det innebära att medlemmar kommer till träffar som fått ett annat datum eller klockslag.

Kjell Selander redogjorde för programmen för höstens Månadsmöten och Vetgiriga veteraner. Det kommer att bli en intressant höst med tanke på de olika medverkande, konstaterade Kjell.

Majken Lasson ansvarig för föreningslokalen Träffen på Hotellgatan informerade om att lokalen är flitigt utnyttjad



Britt-Marie Danielsson.



Jan-Olof Forsling.



Marianne Cornelid.



Eskil Persson.

Öreningsupptakt

för olika ändamål och verksamheter. Till de lördagsträffar som äger rum på lördagsförmiddagarna efterlyser vi fler värdinnor som kan hjälpa till med servering och annat.

För KPR:s och 80+ verksamheten redogjorde **Britt-Marie Danielsson**. När det gäller KPR är SPF med som en av flera pensionärsorganisationer. Där får vi lyssna och tycka till. Aktuella frågor nu är bland annat möjlighet till parboende på äldre dagar.

De 80+träffar vi arrangerat har uppskattats och där planerar vi för två nya möten. Men läs mer om dem i Månadsnytt påpekade Britt-Marie.

Från Valberedningen värdade **Berit Greek** om medlemmarnas intresse att fortsätta att ställa upp för olika uppdrag.



Kajsa Werner.

Men det nya upplägget att de olika kommittéerna själva får se till och föreslå kandidater har underlättat väsentligt för valberedningens arbete berättade Berit.

Jan-Olof Forsling nu samordnare för Friskvården berättade om en träff han varit på som handlade om Passion för livet och som bland annat betonade kostens betydelse samt vikten av ha ett socialt nätverk och om möjligt ta tag i sitt liv.

Den planerade kursen

”Uppdatera körkortet” som presenterades i Månadsnytt nr 5 hoppades Jan-Olof ska leda till att medlemmarna anmäler sig i tillräcklig utsträckning.

Marianne Cornelid informerade om planerade resor. När det gäller Upplevelseresan till Sydafrika den 21 november – 6 december finns det platser kvar. Om den inte kommer till stånd fanns det i stället planer för några endagsutflykter som Ut i det blå och Adventsresor.

Eskil Persson hälsade medlemmarna välkomna till Alfred Nobels torg den 8 september då SPF:s turnébuss kommer till Karlskoga på förmiddagen.

För Månadsnytt värdade **Jan-Erik Averås** om flera medhjälpare i redaktionen. Alla bidrag och idéer är välkomna.

Som avslutning tackade Kajsa Werner funktionärerna för en trevlig och givande träff, hon fick också motta applåder för upplägget och presentationen av Fröding.

Text: Bengt Aldén. Foto: Jan-Erik Averås

SPF:s kampanjbuss gästade Karlskoga

Den 8 november kom bussen till Karlskoga torg. Det var en kylig, dimmig septembermorgon och endast ett fåtal personer som befolkade torget, där bussen stod parkerad 9 - 11. En välutrustad buss med ljud- och musikanläggning, godis, affischer och broschyrer. SPF:s förbundsordförande Karl Erik Olsson fanns med, för att tala och svara på frågor från publiken, som tätnade efterhand.



Karl Erik Olsson.

Från Örebrodistriktet kom distriktsstyrelsens vice ordförande, Börje Gustafsson, PR-ansvariga Elisabeth Jansson och läkemedelsansvariga Gunnel Lindgren. Och från Karlskogas SPF-förening deltog styrelseledamöter, andra funktionärer och medlemmar. Nyckelpersonen i Karlskoga var Eskil Persson, ansvarig i styrelsen för mässor och utställningar.

Karl Erik Olsson började med att konstatera att antalet riksdagsmän, som är pensionärer bara utgör knappt 1 % av Sveriges Riksdag. Det borde vi ändra på - och det kommer att ske när man gör personval och kan se vilka som är 65+! Med tanke på att det finns drygt 1,7 miljoner pensionärer är det rimligt att det finns fler än 1 % som representerar dem.

Gunnel Lindgren, f.d. apotekare, talade om problemen med läkemedel som orsakar en stor del av äldres besök på akuten. Några tar för mycket läkemedel, några för litet och andra blandar flera sorter som kanske inte ska blandas.

Torget fick också besök av unga människor: Jocke Svensson kom med en scenvan och glad grupp ungdomar från Karlbergsskolans högstadium som underhöll med sång till gitarr. De sjöng och spelade bra och medryckande låtar och uppskattades mycket. Kanske får vi se dem i ”Idol” så småningom?

Litet medlemsvärvning pågick också runt bussen, det fanns några som kunde tänka sig att gå med i SPF/Karlskoga.

Kajsa Werner

NYA

VIVÅGA

Begränsade öppettider • Tel: 316 32

Värmlandsvägen 10

Alla klippningar 95 kr tills vidare



Hotellgatan 10 (1 tr ner), Karlskoga
Tel. 0586-301 60
www.anitarunsten.se
www.younglifephsweden.se

- **MASSAGE**
- **ZONTERAPI**
- **PRESENTKORT**
- **SMYCKEN**
- **HUDVÅRDSPRODUKTER**
- ALOE VERA
- **BÖCKER**

Butiken är öppen mån-fre 14.00-15.00

Varmt välkommen!

Pastell

INTIM

Välkomna till Karlskogas
mysigaste underklädesbutik

- BH i alla former, färger, modeller A-K kupa 65-120
- Herrunderkläder S-4XL
- Bad, ljus, doft och presentartiklar.
- Hembesök
- Homeparty

Hos Pastell INTIM sätts personlig service i första hand.
Kom som du är och vi finner det som passar just dig
och dina former.

Värmlandsvägen 34
(sväng in på Skrågatan),
Karlskoga
Telefon 073-048 58 61.



OBS!
I början på november
flyttar butiken till
Kungsvägen ! (Anitas
massage's gamla lokal).



Hotellgatan 6, Karlskoga
Tel. 0586-328 82

Catering enligt
överenskommelse

ÖPPETTIDER:

Måndag-Torsdag	17.00-22.30
Fredag	11.30-23.30
Lördag	12.00-23.30
Söndag	12.00-22.00

Sommaren sjunger på sista versen och det är tid för några reflektioner.

Hann du med att se alla nya hastighetsskyltar?



Min fru och jag har på senare år börjat att köra på småvägar. Man upplever då vårt vackra Sverige från en helt annan överraskande vinkel, mindre och lugnare trafik och man hinner se mer av omgivningarna. I år gick turen genom Västmanland upp till Södra Dalarnas bergslagsbygder. Vi åkte den s.k. Ryssvägen, som börjar i Köping, och passerade gamla järnbruksorter, Kolsva, Karmansbo, Uttersberg och Riddarhyttan. Norr om Hedemora går en rundtur kallad Husbyringen med orterna Vikmanshyttan, Långshyttan, Stjärnsund samt silvergruvan i Garpenberg. En resroute passande en gammal brukspojke! Nationalskalden Erik Axel Karlfelt och uppfinnaren Christopher Polhem har båda levt och verkat i dessa trakter.

När det gäller trafiken retade vi oss på all den flora av hastighetsskyltar, som likt förstörade maskrosor står tätt efter våra vägar. De är svåra att hålla reda på efter några mils körning. Blir man omkörd av flera bilar på en 70-sträcka kan man tro att man missat någon 80 eller 90-skylt. Man minns ibland inte vad som stod på den senast passerade skylten och bromsar ner eller gasar, vilket ger en ryckig trafikrytm. På en vägsträcka, norr om Falun, förekommer sex fartgränser (30, 40, 50, 60, 70, 80) som ändras tolv gånger.

Tre olika myndigheter bestämmer hastigheterna, Trafikverket, Länsstyrelsen och kommunen. Ju fler kockar osv . . .

Det har ju hänt en hel del nytt i trafiken sedan vi tog körkort under förra seklet, rondeller, nya skyltar, mm. mm . . .

I förra numret av Månadsnytt beskrev Jan-Olof Forsling den nya kursen för 65+ are. Det finns fortfarande platser kvar. Om Du är intresserad anmäler Du dig till:

P-O Backman, tfn 386 44, 070-252 62 90,

E-post: pobam34@gmail.com eller

J-O Forsling, tfn 549 23, 070-282 05 51,

E-post: jof@blixtmail.se

Med önskan om en vacker färgrik och olycksfri höst.

Per-Olov Backman, trafiksamordnare

Rapport från Kommunala Pensionärsrådet

Vid höstens första sammanträde i KPR redogjorde Karin Björkman för det ekonomiska läget i förvaltningen. Försörjningsstödet och de ökade kostnaderna för personlig assistans med anledning av ändrade lagar medför en viss osäkerhet i kravet på 0-budget vid årets slut. Tilläggsanslag och egen buffert ger dock en ljusning. Kvalitetsarbete och måluppfyllelse pågår ständigt. Olika mätningar sker under hösten. Karin Björkman uppmanar alla att framföra sina synpunkter, såväl positiva som negativa, för att ge verksamheten möjlighet att utvecklas. Vänta inte för länge utan berätta för personalen. Följ sedan upp åtgärderna.

Lisa Kihl informerade om att ledsagarservice numera sker i Kontaktens regi. Kommande stimulanspengar från staten för 2011 kommer att satsas på hemrehabilitering, demensvård och sociala aktiviteter. Lisa besvarade mediaaktuella frågor om parboende, kostnader för mat och nattpersonal. Om en av makarna beviljas bistånd om vårdboende finns möjlighet till parboende i vår kommun. Nattpersonal finns på alla enheter. Dörrlarm och mattlarm bidrar till trygghet även nattetid. Avgifterna för vårdboende bedöms utifrån betalningsförmåga. Alla betalar för hyra och mat. Vid lägre pensionsbelopp kan omsorgsavgiften bli helt slopad. Alla har rätt till egna pengar för andra utgifter. Endast ränteintäkter av eget kapital läggs till inkomsten.

Vid jämförelse med de sju kommuner som ingår i kvalitetsnätverket "Måtten Gås", där vår kommun deltar, visade det sig att kostnaderna för vårdboende var i stort lika men beräkningssätten var inte desamma. Därför är det svårt att jämföra vad kostnaderna för t.ex. mat är i olika kommuner.

Desiree Norman är projektledare i ett år för att leda utvecklingen av anhörigstödet inom socialens verksamhetsområden. Även informationsvägar, nya stödformer och riktlinjer för anhörigstödet ska uppmärksammas.

60 vårdboendeplatser ska inrättas. Nybyggnad eller ombyggnad?

Britt-Marie Danielsson

Ledamot i KPR

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 elastanband 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

**Allt under
ett tak!**

Öppet alla
dagar 8-21



Trygghet • Omtanke • Gemenskap



Mäklar'n

HSB Karlskoga

Bergsmansgatan 1 A, 691 31 Karlskoga

Telefon: 0586-362 90

E-post: anne.kvarnstrom@karlskoga.hsb.se

www.hsbkarlskoga.se

Sju kommunpolitiker ställde upp till svår på Månadsmötet

När våra kommunalpolitiker ställdes mot väggen i den paneldebatt som SPF inbjöd till den 7 september i Källaren i Nya Folkets hus i samband med Månadsmötet kom det naturligtvis till stor del handla om de olika partiernas politik vad avser de äldres situation. Inför valets slutspurt har det på riksplånet nästan blivit någont av överbudslöften från såväl Alliansen som oppositionen när det gäller pensionärerna.

Glädjande nog deltog representanter från alla partier utom Centern som meddelat förhinder. I Panelen satt Jens Dahlbäck (MP), Maria Nyberg (V), Ingegerd Bennysson (S), Leif Fredriksson (SPI), Stig Ryhed (FP), Lars-Erik Jonsson (KD) och Ola Karlsson (M).

SPF:s **Kjell Selander** inledde med att hälsa alla välkomna och överlämnade sedan ordet till de inbjudna gästerna som var och en fick tre minuter på sig för att redogöra för vad de ville åstadkomma om de blev valda den 19 september.

Av förklarliga skäl blev det mycket talat om pensionärernas situation, vård och omsorg. Exempelvis hävdade **Leif Fredriksson (SPI)** att S, som har makten i Karlskoga, avslår alla förslag från oss andra och att här är demensvården mer eller mindre demonterad. Vi vill kunna ha en nollbudget i Karlskoga och inte som nu underskott.

Stig Ryhed (FP): Vi vill satsa mer på skola och Äldrevård och Äldreomsorg. Släpp även in andra aktörer i hemtjänsten. Vi vill att man kan få bo tillsammans även på äldre dagar. Viktigt med valfrihet när det gäller bostad, mat och möjligheten att komma ut varje dag. Nu är det ett skarpt läge för sänkt skatt för pensionärerna tack vare att vi har haft en ansvarsfull regering.

Maria Nyberg (V): Vi vill ha kvar det som är bra i kommunal regi och inte privatisera tjänster. För att vårdpersonal och andra ska kunna trivas och göra ett bra jobb vill vi ha bort mycket av de deltidsjobb som nu tillämpas. Privata vårdgivare ska inte kunna tjäna pengar på vården.

Ola Karlsson (M): Det är viktigt att vi ska kunna få vård i tid. Vi är t.ex. öppna för privata vårdcentraler och det finns redan fyra sådana i länet.



I panelen fr.v. Jens Dahlbäck (MP), Maria Nyberg (V), Ingegerd Bennysson (S), Leif Fredriksson (SPI), Stig Ryhed (FP), Lars-Erik Jonsson (KD) och Ola Karlsson (M) flankerade av Kasa Werner och Kjell Selander.

I Karlskoga behöver vi nu ett starkare styre, det har varit alltför många turer runt t.ex. badhuset, Katrinedalsskolan, kommunhusets ombyggnader m.m.

Ingegerd Bennysson (S): Vi vill ha en bra äldreomsorg och vi har tillsammans med V sagt nej till en privatisering av vårdomsorgen. Vi kan klara oss med den kommunala omsorgen. Den s.k. Kvarboendegarantin har vi också lyckats klara i Karlskoga. Men det finns många frågor som vi ska ta itu med som trygghetsboende, servicehusens framtid, sänkt taxa i hemvården m.m.

Lars-Erik Jonsson (KD): Vi vill värna om de äldres villkor. Flera utövare på marknaden kan vara bra. Man ska själv t.ex. kunna bestämma var man ska bo och leva, var man ska äta, det är inte bara kommunen som ska bestämma detta. Saker som vi vill och som kan underlätta för äldre kan vara en Äldrelots för hjälp och en telefonlinje Äldre direkt.

Jens Dahlbäck (MP): Vi tycker det är viktigt med inflytande och valfrihet i många frågor. Vi vill se till att vi får mer personal på de olika vårdinrättningarna. För en del äldre kan det vara viktigt att man ska kunna ha med en hund även på ett särskilt boende. Det ska även finnas tillgång till god mat och den ska gärna vara närproducerad och närlagad och inte som nu transporterad långa sträckor.

Ja, efter de här inläggen och allt vad som lovats och sagts i den långa valdebatten i både lokal- och rikspress samt radio och TV, så vet vi nu när detta läses vilka som fått folkets förtroende att regera Sverige, Örebro län och Karlskoga de kommande fyra åren. Då återstår det att se vad alla vallöften var värda.

Text o foto: **Bengt Aldén**



*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.



Sveriges enklaste mobiltelefon?



S10 är en mobiltelefon med fokus på användarvänlighet och säkerhet.

Telefonen innehåller endast de mest vanliga funktionerna
som du behöver i en telefon just för att vara så enkel som
möjligt att använda - I princip bara kunna ringa!

För din säkerhet är telefonen dessutom utrustad med
en livräddarfunktion, en nödknapp placerad på telefonens baksida.
När du trycker på denna, sänder telefonen automatiskt ett SMS
och börjar ringa de 5 förprogrammerade telefonnummer till vänner,
släktingar eller SOS alarm som du själv lagt in din telefon.

899:-

Inklusive Teila Kortkort

Vi har även inkluderat en bordsladdare till din telefon i förpackningen
så att du kan ha en permanent plats för din telefon hemma.

MOBILECT

Värmlandsvägen 52 - Karlskoga - 0586-558 55

Bästa möjliga liv – hela livet

Detta är mottot för en studiecirkelverksamhet som vänder sig till alla pensionärer och som har fått benämningen

”Passion för livet”

Vi blir alla äldre och då gäller det att kunna skilja på friskt och sjukt. Att förstå vad som är ”normal” nedsättning av vår förmåga med stigande ålder – och att förstå möjligheterna att bromsa denna nedsättning och även att delvis återta viss förmåga. Det är då vi själva kan ta ansvar för våra liv och göra något men det gäller att komma igång. Det är här ”Passion för livet” kommer in och kan vara ett hjälpmedel.

Målet är att engagera seniorer att själva ta ansvar för förebyggande arbete för ett så rikt och hälsosamt liv som möjligt. I studiecirkelform tar vi varje gång upp något av ämnesområdena sociala nätverk, god fysisk aktivitet, god kosthållning samt att man förebygger för ett säkert boende. Alla har vi kunskaper och erfarenheter, vi diskuterar, analyserar och ger varandra idéer. Var och en kan sedan göra sin planering för vad hon/han vill förändra och vi kan peppa varandra. Gruppen styr själv vad man vill ta upp och handledaren är ingen expert utan en av deltagarna som står för att sköta allt det praktiska.

Kanske behövs det små ”aha-upplevelser” som får oss att tänka till. Ett exempel: Jag får veta att mellan åldrarna 40 och 75 förlorar vi 40-50% av vår handstyrka men genom att dagligen använda en liten ”kramboll” kan jag på tre veckor ta tillbaka en stor del av det jag förlorat. Jag skaffar bollen, tränar och upplever glädjen av att det fungerar. Inom gruppen kan man på motsvarande sätt få nya impulser.

Men varför nu allt detta? Ja, vi vet att många faller i hemmet från pallar och på mattor. Vi vet att många borde äta bättre och röra på sig mer och att inte isolera sig. Om vi inte gör det finns risk för att vi skadar oss, har dålig ork och svårigheter att röra oss och blir nedstämda. Detta ofta i onödan eftersom det går att förebygga. Vi kan var och en ta ansvar för sig själv men också ta ansvar till-

sammans. Jag tror helt enkelt att vi någon gång måste stanna upp och ta oss tid att lugnt sitta ner och tänka över hur vi ska kunna må bättre.

”Passion för livet” startade år 2005 som ett pilotprojekt av Qulturum, Jönköpings läns landsting, i samarbete med Sveriges Kommuner och landsting. Deltagare var pensionärer från SPF och PRO. I dag är det ett utarbetat koncept som ett hjälpmedel till förändring. Det används i hela Sverige och även på några ställen utomlands.

Marie-Louise Forsberg-Fransson, landstingsstyrelsens ordförande i Örebro län, finner projektet så angeläget att landstinget i årets budget avsatt 300 000:- för projektet: organisation, utbildning av handledare och material. Därmed lämnar hon över ansvaret till pensionärsorganisationerna och önskar oss lycka till!

Varje studiegrupp kan bestå av 6-10 personer och vi samarbetar med Vuxenskolan och ABF. Vi träffas minst fem gånger med tre lektionstimmar. Deltagandet är kostnadsfritt och varje deltagare får ett arbetshäfte. Vi ska redovisa resultatet av vår verksamhet. Tid och plats får vi återkomma till.

Hoppas du vill vara med! Ring oss gärna om du har frågor. Välkommen med din intresseanmälan.

Jan-Olof Forsling

Jan-Olof Forsling, tel. 0586-549 23, mobil 070-282 05 51, e-post: jof@blixmail.se

Kristina J Holm, tel. 0586-508 93, mobil 070-829 25 96, e-post: krajan@spray.se

PS. Vi behöver bli fler handledare. Vill du bli en? Kurs 29 september.

Vattengympa

På Karlskoga lasarett. Startar måndag 4 oktober kl. 11.30-12.30. Få platser finns kvar. För info ring Birgitta Tång 334 52 eller till exp. 302 40.

Tre bernadottska märkesdagar under år 2010

Sammanställt av Bertil Edling

Om några dagar har vi återigen hunnit fram till årets sista kvartal. Det är inte utan att man vill instämma i den gamle pensionärens veklagan **Ja, det är som själva hundan/Vad tiden numera rinner undan**. Men så är det när man kommer upp i åren! Kvartalet inleds med den månad som förr kallades **slaktmånaden** eftersom nötkreaturen då ansågs vara feta och lämpliga för slakt efter sommarens betesgång. I våra dagar är beteckningen dock irrelevant och obekant inte minst för våra barnbarn, ty vår agrarhistoria har för länge sedan ersatts av IT-samhället. Större beständighet har däremot Linnés benämning på oktober månad. Han kallade den nämligen för **Löffällningsmånad**. Och visst är det en månad då vi för en kort tid får njuta av ett färgsprakande spel i skog och mark och ofta med hög och klar luft. Men så en morgon efter en blåsig natt står träden där avlöva-de och signalerar att sommarhalvåret oåterkalleligen är över och att höstrusk och vinter knackar på dörren.

Vår kungafamilj har i år mer än vanligt rönt uppmärksamhet och debatt i tidningar och övriga massmedia. Det började i midsommartid med **bröllopet i Stockholm** mellan kronprinsessan och Daniel Westling. Några månader senare flyttades mediernas focus till vår egen Närmestropol **Örebro**, ty det var **där den franske marskalken Jean Baptiste Bernadotte "legitimerades" till svensk tronföljare** den 21 augusti för 200 år sedan. Bakom låg ett dramatiskt stycke svensk historia i vilket vi förlorade Finland, avsatte sittande kung och fick uppleva allvarliga pöbeloroligheter i Stockholm. Det senare föranledde makthavarna att för säkerhets skull flytta Sveriges politiska centrum till den då lilla och stilla kåkstaden Örebro, "en sovande idyll med kor och grisar på Stortorget". Och det gick utmärkt. **Nikolaikyrkan fick tjänstgöra som rikssal** under riksdagen och där valdes alltså vår förste bernadottare enhälligt och under hänförelse till svensk tronföljare. Örebro tidning skrev t.o.m. om

"en riksdagsstad i festrus". Örebro Länsmuseum har gjort en förnämlig utställning om ovanstående händelser. Den är väl värd ett besök. Utställningen är öppen ända till 16 januari 2011.

Och på samma sätt som örebroarna vill uppmärksamma och slå vakt om sin del i det spännande tronföljarvalet 1810 kommer säkerligen **Helsingborg** att göra det denna månad den 20 oktober, ty då är det **precis 200 år sedan kronprinsen landsteg på svensk mark**. Dagen innan hade han blivit lutheran ty vår författning föreskrev att så måste ske innan han satte sin fot på svensk mark. Det gick galant. "Presterna som skulle omvända honom i Helsingör sparade han allt besvär och pratade dem öronen fulla af Theologi" och ärkebiskopen lär ha fått en utläggning "om alla religioner sedan världens skapelse". Bernadotte anlände i kanonslup till Helsingborg och hälsades med stort jubel av folket men när han satte foten på svensk mark höll han på att trilla i sjön ty slupen studsade tillbaka från bryggan men han räddades i sista stund av riksmarskalken. Herrarna lyckades dock trassla in sina ordnar ordentligt varpå Bernadotte lär ha sagt **låt oss se det som ett gott omen att vi ständigt kommer att vara för-enade**.

Hur det gått för vår bernadottska dynasti sedan vet vi. Låt oss avslutningsvis bara konstatera att av alla de dynastier som sattes på Europas troner under de oroliga Napoleonkrigen är det endast familjen Bernadotte som sitter kvar.



Den svenske kronprinsen landstiger i Helsingborg den 20 oktober 1810.

? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Nu blir det pojknamn igen. De tar inte slut i första taget:

1. Han anser att man till sämre ställda
2. Bör det grumliga
3. Sa han när julängeln trillade ner från granen
4. Gjorde han i vattnet
5. Kan han säga om 6 och 10
6. Kan han i vedboden
7. Innehållslös gud
8. Är hans mark vid ån
9. Ropar galärkaptenen när han får se en ö
10. Duktig bokstav



Lämna svaren på SPF:s exp. senast fredag 15 oktober även om Du inte löst allt. Du kan också skicka mail till: hede.birgitta@telia.com.

Vinsten lottas ut bland alla som har 7 rätt eller mer.

Svar och vinnare i nästa nummer.

Svar på gåtor i augustinumret

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

Röros och Solingen var tydligen svårast.

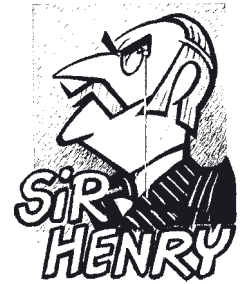
Vinsten lottades på **Lena Lund**, Herstorpsvägen 13, Karlskoga, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

Tänkvärt

*Förmågan att idag tänka
annorlunda än igår skiljer
den vise från den envise*

John Steinbeck

En man ringer till veterinären och säger:
– Min fru är på väg med vår gamla katt. Ge henne en spruta så hon somnar in smärtfritt.
– Ja, det går väl bra. Men hittar katten hem själv?



Till salu

Komplett samling av Nationalencyklopedin. 20 band. Behövs inte längre. Gifte mig förra helgen. Min fru vet allt.

Eva till Adam:

- Älskar du mej?
- Javisst, vem annars?

Gamle Gustavssons fru har avlidit, och prästen kommer hem till honom för att beklaga sorgen. Gustavsson är inte alltför nedslagen eftersom hans fru var av det svårare och mer kontrollerande slaget.

- Det var väl svårt att förlora hustrun? undrade prästen.
- Svårt? Det var nästan omöjligt.

– Var har du hållit hus så länge? undrade prästfrun när hennes make kom hem efter att ha varit borta i flera timmar.

- Jo, jag mötte Märta Johansson på gatan, och jag gjorde misstaget att fråga henne hur hon mårde.

– Hur var det på resan till Thailand?

- Det var regn nästan hela tiden.
- Men du är ändå väldigt solbränd tycker jag.
- Det är inte solbränna, det är rost.

Dom två finnarna Nilsa och Pinnka gick in på en svensk bar. Efter några öl var det dags att betala, och Nilsa gick fram till baren och sa:

- Jag drack två och Pinnka fyra.
- Då behöver du bara betala för två, för det kostar inget att pinka, sa bartendern.

När Nilsa kom tillbaka sa han till Pinnka:

- Vilken jäkla tur du har, Pinnka, du slapp betala!

SPF:s resekommitté inbjuder till

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:-

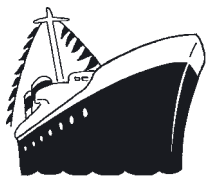
Platser finns! För mer information ring Marianne Cornelid eller gå in på SPF:s hemsida och läs om resan. (spfkarlskoga.se).

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.



”Les Miserables” 4-dagarsresa till Åbo och Helsingfors

22 – 25 mars 2011 Pris: 3.970:-

I priset ingår: Bussresa, båtresa t/r i 2-bäddshytt, logi 1 natt i d-rum Hamburger Börs, Åbo, 3 frukost, 2 buffémiddagar inkl. dryck, 1 3-rättersmiddag exkl. dryck, 1 lunch, musikalbiljett, guidningar och besök enl. program.

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