



Månadsnytt

Årgång 26 – Nr 7 – Oktober 2010

**Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen**



Jonas Klint, chefredaktören på Karlskoga Tidning, gästade oss på Månadsmötet den 5 oktober och berättade inspirerat om sig själv, Karlskoga Tidning och papperstidningens vara eller icke vara. Efteråt serverades han av Marianne Klang. Läs om detta på sidan 5. Foto: Jan-Erik Averås.

**Släktforskning en trevlig
sysselsättning.
Ordföranden i Karlskoga-
Degerfors släktforskar-
klubb Wanja Sundin gav
goda råd till Vetgiriga.
Läs mer på sidan 4.**

**Äldre- och anhörigdagen,
en fullträff som både
roade och oroade.
Den 6 oktober fylldes
Nya Folkets Hus av
äldre och anhöriga.
Läs och se sidorna 6-7.**

**Ska vi ha
robotar i
sjukvården?
Läs mer
om detta i
Ullas krönika
på sidan 14.**

Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt, tisdagen den 16 november.

Distribution, fredagen den 26 november.

Måndag 1 november kl 14.00

Träffen. Karlskogiana.

Anders Elfvik visar Karlskogabilder.

Tisdag 2 november kl. 14.00

Månadsmöte. Källaren, Folkets Hus.

Tema: Hörsel. Se notis! Anmälan till exp.

tel. 302 40 senast måndag 1 november

före kl. 11.30.

Fredag 5 november kl. 15.00

Club Solbringen. Ulf Engström visar bilder

och berättar. Anmälan till exp.tel. 302 40

senast torsdag 4 november före kl. 11.30.

Måndag 8 november kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Onsdag 10 november kl. 14.00

80+ Träff. Missionskyrkans samlingsal.

Biblioteket medverkar med unikt material,

tips och information. Kaffe och smörgås.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast tisdag 9

november före kl. 11.30. Se notis på sidan 3.

Torsdag 11 november kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Lördag 13 november kl. 10.00-12.30

Lördagsträffen. Bodil Fagerström berättar om

Rädda barnen. Kaffeservering.

Måndag 15 november kl 14.00

Träffen. Karlskogiana.

Anders Elfvik visar Karlskogabilder.

Tisdag 16 november kl. 14.00

Vetgiriga Veteraner. Missionskyrkans sam-

lingsal. Äldreboende i framtiden – Björn

Zätterström. Anmälan till exp. tel. 302 40

senast måndag 15 november före kl. 11.30.

Se notis på sidan 3.

Måndag 22 november kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Torsdag 25 november kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Lördag 27 november kl. 10.00-12.30

Lördagsträffen. Utställning av hantverk från

Ateljé Katrina. Kaffeservering.

Torsdag 9 december kl. 14.00

Träffen. Kafferepet

Lördag 11 december kl. 10.00-12.30

Lördagsträffen. Luciatåg. Servering av kaffe

och glögg.



Temadag om demensvård

På Äldre- och anhörigdagen i Nya Folkets Hus den 6 oktober meddelades att det kommer att arrangeras en Temadag om demensvård den 9 november i Degerfors. Mera om detta i lokalpressen.

Notis om:

De som har kurser på Träffen kontrollerar bokningar våren 2011.

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Eva Furendal, Skrågatan 4

Anne-Marie o Lennart Nilsson, Måbärsv. 20

Sakari Sohlman, Rönnbärsvägen 25 D

Ulla-Britt o Jan Stureborg, Boåsvägen 23

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@blixtnet.se
Britta Gillberg, tel 527 11. E-post: britta.gillberg@comhem.se
SPF, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.
E-post: 0586-30240@telia.com Öppen vardagar kl. 10-12.
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

Mörkret rycker närmare, följt av frost och hotande halka. En svår tid för alla, men speciellt svår för de äldre som inte är så rörliga och har sämre balans än de yngre. Vi hoppas det inte blir vargavinter i år också och att snöröjning och sandning tar hänsyn till att de som använder rollator också måste ta sig fram. En god hjälp vid halt väglag är broddar, som man bland annat kan köpa på apoteken. Och det är inte bara äldre som behöver sådana, många yngre halkar också omkull under vintern!

Men jag är imponerad hela året över att se många ge sig ut på promenad och uträtta ärenden, fast de har problem med att ta sig fram och kanske värk i ben och fötter.

Annat som behöver hållas igång och tränas är bilkörning. Före årsskiftet kommer Per-Olov Backman och Jan-Olof Forsling att starta en uppdateringskurs i bilkörningens teori och praktik för 65+. Man märker ju att det finns en del trafikmärken som man inte känner igen, när man är ute och åker. Och kanske man får träna bilkörning i vinterväder också! SPF hade en uppskattad sådan kurs för några år sedan under Lennart Avesands ledning, och det är viktigt med återkommande bilkurser för 65+.

Många har anmält intresse för bridgekurser. Och snart startar en kurs i bridge för nybörjare. Att spela bridge är roligt och lär vara bra träning för hjärnan också, påstås det. Över huvud taget lär det vara bra hjärngymnastik att fortlöpande lära sig nya saker och ta del av ny information.

Nu ska vi värva medlemmar bland nyblivna pensionärer. Förbundet har gjort en kartläggning av nyblivna 65-åringar och skickat ut 60 000 ex av Veteranen till dem med informations- och anmälningsalong. Känner Du några i den åldersgruppen, ta gärna med dem till SPF:s aktiviteter. Det finns drygt 1,7 miljoner pensionärer i Sverige, men bara hälften av dem är med i någon pensionärsorganisation. Fler medlemmar i organisationerna ger ökat inflytande och ökad möjlighet att förbättra de äldres villkor i dagens samhälle!

Kajsa Werner



Månadsmöte

Tisdagen den 2 november kl 14.00 i Källaren, Nya Folkets Hus. Program: Tema Hörsel

I samarbete med Hörselfrämjandet inbjuder SPF denna eftermiddag till en fullödlig information i ämnet Hörsel. Bl.a. kommer från lasarettets hörselmottagning Anne Persson, Arvid Axelsson och Matilda Johansson.

Information om bl.a.: Det friska örat. Vad händer när man får hörselnedsättning? Vilken hjälp finns att få? Skrivtolk är beställd!

Efter informationen kaffe med smörgås och kaka. Lotterier och samvaro.

Anmälan till expeditionen tel. 302 40.

OBS! Även lyckliga du som har god hörsel har nytta av informationen!

Kjell Selander

80+ Träff

Onsdagen den 10 november kl. 14.00 i Missionskyrkans samlingsal.

Minneskavalkad

Biblioteket medverkar med unikt material, tips och information. Bidra gärna med egna minnen! Välkomna till en roande och intressant eftermiddag. Kaffe och smörgås.

Anmälan i god tid till expeditionen tel. 302 40.

Vetgiriga Veteraner

Tisdagen den 16 november kl 14.00 i Missionskyrkans samlingsal. Program: Björn Zätterström – äldreboende i framtiden.

Björn, som är ekonom har tidigare bott i Karlskoga. Nu kommer han från Umeå och besöker oss denna tisdag. Förutom oss SPF-are hälsar han på hos Socialen och Biblioteket. Björn forskar i ämnet "Äldreboende i framtiden". Vi har att förvänta oss en del nya och spännande teorier. Nyttig kunskap för både yngre och äldre pensionärer. Efter föredraget kaffe med dopp och samvaro.

Anmälan till expeditionen tel. 302 40.

Kjell Selander

Nybörjarkurs i bridge

Onsdagen den 27 oktober kl. 13.00 börjar på Träffen på Hotellgatan en nybörjarkurs i bridge. Det finns några platser kvar. Nästa kursdag är onsdagen den 3 november kl. 13.00 i samma lokal. Välkomna att anmäla er till Lillebil Sucksdorff, tel. 070-492 02 70. Kursledare är Johan Essén.



Vetgiriga Veteraner fick en inblick i släktforskning

Den 21 september kom ca 50 vetgiriga veteraner för att lära sig grunderna i släktforskningens spännande värld. Det var Wanja Sundin, ordförande i Karlskoga-Degerfors släktforskarklubb, som berättade för oss om olika sätt att hitta sina förfäder.

Många av åhörarna kunde nog redan en hel del, men undertecknad hörde till de mer okunniga. Wanja har haft många kurser i ämnet, både för nybörjare och för de mer kunniga, och då med större inriktning på att ta reda på hur folk levde i den tid och den trakt det gällde. Bara en rad namn och årtal säger ju inte så mycket.

Själv började Wanja med släktforskning på 80-talet. Det tar ganska lång tid om man ska komma någon vart, men tid har vi ju hur mycket som helst, tyckte hon. Då hördes ett protesterande mummel, för vi har ju märkligt nog ofta så mycket att göra.

Det finns många vägar att hitta information. Mycket är tillgängligt på nätet och man kan bland annat gå till biblioteket och forska gratis på datorerna i släktforskarrummet och man kan också få hjälp. Dödboken (eller "Döboka" som Wanja sa) är en bra informationskälla. Där finns uppgifter om när och var en person dött och ofta även av vad. Om ett självmord var noterat kan man också läsa att personen begravdes på norra sidan om kyrkogården.

Det finns också register över födda och döpta. Där var man också med att tala om ifall barnet var "oäkta". Var man riktigt noga så noterades barnet som oäkta även om föräldrarna hade hunnit gifta sig, men kanske i senaste laget. Man kan föreställa sig hur de satt och räknade efter.

Mormonerna som har gjort mycket släktforskning av religiösa skäl, har filmat av alla kyrkböcker. De finns bl.a. på Genline, SVAR och Arkiv Digital på Internet.

Husförhörlängderna kan ge mycket av intresse. Ibland finns där omdömen om personerna, som t.ex. att han eller hon kan läsa i bok, är flitig eller ibland tyvärr omnämns som klen till förståndet.

Det finns också konfirmationsböcker (man kunde förr bli underkänd i konfirmationen mer än en

gång), vigselböcker och domböcker. Personer som återfinns där kan naturligtvis vara extra intressanta.

Om man vet eller tror att en släkting har varit soldat, kan man söka i soldatregistret (finns även på Internet: soldat.se).

När det gäller gamla handskrivna böcker av den typ vi fick höra om, så måste man vänja sig vid att tyda den gamla skrivstilen. Den svårigheten kan nog variera, men Wanja försäkrade att man snart blir van.

Det är lättare att söka efter sina äldre förfäder än att söka efter mer närliggande släktingar. Det finns en viss sekretess i 70 år och därför hittar man bara sådant som är äldre än så på Internet. Men man bör komma ihåg att man kan ha släktingar i livet som vet en hel del.

Vi fick en intressant första inblick i hur släktforskning kan gå till. Wanja berättade medryckande och till och med roligt och vi hade inte tråkigt en sekund.

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

Konst runt Möckeln



Gunnel Grahn.

Sista helgen i september anordnas varje år Konst runt Möckeln i Karlskoga – Degerfors. Gunnel Grahn har varit med i flera år, så även i år. Hennes utställningslokal har då varit Träffenlokalen. Utställningen pågick nu också under Lördagsträffen den 25 september men startade redan på fredag eftermiddag och pågick till söndag kväll.

Text och foto: **Majken Lasson**

Jonas Klint – en profil i Karlskoga

Den 5 oktober besöktes månadsmötet av Karlskoga Tidnings chefredaktör Jonas Klint, som inspirerat berättade om sig själv, Karlskoga Tidning och papperstidningens vara eller icke vara.

Det blev en kärleksförklaring till tidningsvärlden. Jonas började på Nya Wermlands-Tidningen (NWT) knappt 20 år gammal och 20 år senare blev han erbjuden chefredaktörsjobbet på Karlskoga Tidning (KT), en av NWT:s lokaltidningar med en upplaga på ca 7 000 exemplar som utkommer dagligen måndag – lördag utom på helgdag.

Jonas har varit runt på alla NWT:s redaktionella avdelningar och berättade inspirerat om händelser och erfarenheter. Det hade varit tufft från starten, då som kriminalreporter. Den unga reportern fick vara med på bl.a. mordrättegångar. Därefter blev det nöjessidorna och tillfälle till tyckanden om evenemangen.

Efter en tid som allmänreporter med bl.a. visst resande kom Jonas till nyhetsredaktionen. Han skildrade ett otroligt avslöjande som NWT gjort om sexhandeln. På sexklubben Afrodite i mitt i centrala Karlstad hade han som reporter nästlat sig in, tagit bilder i smyg och skildrat en olaglig bordellverksamhet, som ingen trodde fanns. Otroligt spännande som ren upplevelse.

Som nattredaktör blev upplevelsen återigen annorlunda. Nu gällde det nyhetsvärdering och stresshantering. Det gäller att bli klar i tid, så att tryckningen inte blir försenad. Speciellt mindes Jonas då det en natt hade förhandsmeddelats att USA skulle gå in med trupper i Kuwait och alla väntade på nyheterna. Stort utrymme hade reserverats i tidningen – men inga nyheter kom. Vad gör redaktören? Blanka sidor kan ju inte förekomma. Endast en gammal van redaktör, som tillkallades, kunde då reda ut situationen och få fram artikelmateriel och stuva om sidorna.

Så kom då utmaningen för ett par år sen att ta hand om Karlskoga Tidning. Detta skulle bli helt annorlunda för Jonas än förut. Att få ta hand om en traditionsbunden tidning som kommit ut sedan 1883 och haft många i bygden kända profiler som chefredaktörer. Och samtidigt vidareutveckla den.

Den offentliga rollen blev ny för Jonas. Att tala vid Valborgsmässobålet i Björkborn, att få predika i kyrkan, att få synas i föreningslivet, att få skriva ledare. Detta senare tycker Jonas är det roligaste. Han har lätt för att uttrycka sitt tyckande. Och uppskattningen som Jonas känner från lokalsamhället ger en härlig kontakt och respons jämfört med hur det är på större tidningar.



Jonas Klint, chefredaktör på Karlskoga Tidning.

Jonas deklarerar här sin kärlek till papperstidningen. Den betyder fortfarande väldigt mycket, men det kan vara svårt att hålla uppe upplagorna. Men Jonas är optimistisk. Det är att man syns, i layouten, genomslagskraften och den uppväxande generationens insikt om detta, som han tror på. Den tekniska utvecklingen har varit enorm. Den gängse sättningen av tidningen typ för typ, den manuella sidbrytningen och perforeringen av matriser har försvunnit och tagit bort hela yrkesgrupper. För att inte tala om bildbehandlings oerhörda förenkling. Men den utvecklingen har krävts för att papperstidningen ska kunna hänga med i konkurrensen.

Till avslutning fick vi ställa tidningsfrågor till Jonas. Det framkom att alla insändare av nyhetsvärde eller allmänt intresse tas in, såvida de inte innehåller t.ex. kränkning av specifik person eller otidigheter. Dock görs redigering om det behövs för att göra dem läsbara. I en tidning måste språk- och stavfel undvikas – de sänker förtroendet. För KT gäller också att om man betalar månadsvis genom autogiro, så slår en prishöjning igenom direkt på månaden efter medan årsprenumerationen höjs först nästa år.

Sist Birgitta Jones slutyttrande: ”Vad vore en morgon utan KT? Man går ut och hämtar i brevlådan och jag tar första delen, Anders tar sportdelen.”

Med all säkerhet: I Jonas Klint har vi fått en ny profil i Karlskoga. Och det är vi glada för.

Allra sist på månadsmötet hölls en omröstning om möteslokal: Missionskyrkan eller Källar'n. Stor majoritet för Missionskyrkan. Kjell Selander kommer att ta upp frågan i SPF-styrelsen.

Text och foto: Jan-Erik Averbås

PS: Just under pressläggningen av Månadsnytt framkom att Jonas Klint inom kort kommer att lämna KT och flytta tillbaka till arbete på NWT, något som vi i Karlskoga bara kan beklaga.

En tänkvärd och lyckad Äldre- och anhör

Den 6 oktober anordnades Äldre- och anhörigdagen i Nya Folkets Hus i regi av Socialförvaltningen med många besökare och ett omväxlande program.

Det fanns många utställare på plats, alla med någon anknytning till äldre och/eller anhöriga till äldre eller funktionshindrade med vårdbehov.

SPF var representerat tillsammans med några andra pensionärsorganisationer. Där fanns också Räddningsverket som bland annat visade olika slags larm. En utställning visade diverse hjälpmedel, med burköppnare, fiffiga saxar och liknande som exempel. Trafikverket, Svenska Kyrkan, Kommunens Fixarservice, Apoteket m.fl. fanns också med. Om man inte visste vad MSB är så betyder det Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap. Där fick man tips och råd om säkerhet i vardagen.



SPF:s monter med Lillebil Sucksdorff, Kajsa Werner och Eskil Persson.

Famnen full av solsken

I teatersalongen gavs först den musikaliska 50-talskavalkaden "Famnen full av solsken" med Ingrid Langaard, Per Jorsäter och Fredrik Sjöstedt från Värmlandsoperan. De var mycket duktiga sångare och musikanter och de agerade dessutom med humor och mycket känsla för karaktären i de olika sångerna.

Nora Brockstedts Tango för två, Owe Thörnqvists Rumba i Engelska Parken och Lill-Babs Klas-Göran var



Värmlandsoperans Per Jorsäter, Ingrid Langaard och Fredrik Sjöstedt

några exempel på låtar där de fick fram de komiska effekterna. Romantiskt och känsligt blev det bland annat i True Love (vi minns väl Grace Kelly och Bing Crosby) och Edith Piafs Milord. Rockmusiken kom ju på 50-talet och vi fick höra Bill Haleys Rock Around the Clock och vi blev påmindas om hur varierad repertoar Elvis Presley hade med Jailhouse Rock och How Great Thou Art. Till slut fick vi en riktig kavalkad av kända 50-talslåtar. Föreställningen fick massor av applåder och vi hade verkligen roligt.

Modevisning

Efter en paus var det dags för en uppskattad modevisning. Det var sex damer som visade snygga och användbara höstkläder från Larssons Mode i Sandviken. Roligt att se mannekängerna som ser ut och går som folk och visar kläder som man skulle kunna ta på sig (jämfört med modehusens visningar).



Mannekängerna från Larssons Mode avtackades.

Ann Lindgren

Den sista programpunkten var ett intressant föredrag av Ann Lindgren, som under många år har varit journalist, bl.a. på Rapport, men även i andra program. I slutet av Rapporttiden jobbade hon mycket med program som belyste äldres villkor. Ann Lindgren har också varit engagerad i Landstingsförbundet och en hel del annat. Hon har fortsatt att engagera sig i frågor som rör äldre och även skrivit böckerna "Vad varje 40-talist bör veta" och "Allt du bör veta innan du glömmer".

– En del tror att pensioneringen måste bli något av en chock, men så är det för det mesta inte alls. Man fortsätter att utvecklas, men det är viktigt att ha en viss struktur i livet. Olika aktiviteter, träffa människor, göra något varje dag är nödvändigt. Helst bör vi röra på oss 30 - 45 minuter varje dag och vad vi äter är förstås också viktigt (t.ex. fet fisk, grönsaker och gärna ett glas rödvin).

Igdag lockade många till Nya Folkets Hus

– Och vi får inte glömma att hålla hjärnan igång. Det finns ju olika sätt: lösa korsord och sudoku, lära sig något nytt, läsa böcker, ja det finns massor. Allt sådant kan bidra till att vi slipper demenssjukdomar eller åtminstone får dem senare och lindrigare, påpekade Ann Lindgren.

Hon tog också upp några exempel på sådant som är naturligt på gamla dar och inget att oroa sig för. Om vi går till köket för att hämta något och sen har glömt vad det var, då är det bara normalt. Men om vi däremot inte riktigt har klart för oss att vi är i vårt eget kök, då är det värre. Eller om vi t.ex. blandar ihop namnen på barnbarnen, så är det något de flesta gör, men om vi inte längre vet att det är våra egna barnbarn, då är läget ett annat.

Om ca 20 år kan man räkna med att ca 215 000 personer i vårt land har Alzheimer eller någon annan demenssjukdom. Det är som bekant redan svårt att få resurserna att räcka till. Men anhöriga måste ofta vara ihärdiga för att få diagnos, hjälp och avlastning.

Lisa Kihl

Det är naturligtvis angeläget för oss Karlskogabor att veta hur det fungerar just här och Ann Lindgren fick hjälp av bland annat Lisa Kihl (områdeschef för vård och omsorg), som informerade en del om hur man arbetar med demensvård. Det finns ett demensteam med en sjuksköterska och en arbetsterapeut. De samarbetar med läkare inom primärvården. Om man tror att en anhörig börjar bli dement, kan man vända sig direkt till demensteamet, som kan hjälpa till med vidare åtgärder.



Ann Lindgren.

Vi fick veta att i Karlskoga är ganska många som arbetar med dementa utbildade i den s.k. Validationsmetoden, som handlar om hur man bör bemöta dementa.

Många vill utnyttja Dagverksamheten, men där är det tyvärr kö. Om detta och mycket annat blev det så småningom mycket frågor och diskussion. Det handlar som i många andra sammanhang om brist på resurser. Flera av deltagarna berättade om personliga erfarenheter. Att patienten själv ofta saknar sjukdomsinsikt är ju välkänt. Att påstå att många anhöriga är på gränsen för vad de orkar med är nog ingen överdrift.

Det nämndes också att det inte bara är anhöriga till dementa som behöver stöd. Anhörigstöd behövs även för t.ex. gamla föräldrar med ett vuxet utvecklingsstört barn.

Det var en innehållsrik och stimulerande eftermiddag, som gav oss mycket att tänka på.

Text: **Birgitta Hede**. Foto: **Bengt Aldén**

SPF: spelarnas golfresultat

Efter inte mindre än 16 spännande tävlingar, fördelade på en vår- och en höstomgång förrätades den 13 september prisutdelning med följande fördelning av de bäst placerade deltagarna. Vi gratulerar.



A-klassen med totalt 39 startande:

Egon Vörde 156 poäng, Leif Herlufsen 149 p, Pekka Kamholm 148 p, Janne Elgh 146 p, Per-Anders Fors 123 p.

B-klassen med totalt 33 startande:

Lennart Avesand 192 poäng, Aaro Saukko 141 p, Bruno Svensson 138 p, Sinikka Westberg 130 p, Karl-Erik Oskarsson 121 p.

Hushållsnära tjänster!

Hemstäd • Flyttstäd • Hantverkstjänster
Fixarservice • Trädgårdsarbete • Snöskottning



SENIORFIXAREN

Telefon 070-496 12 40 • www.seniorfixaren.se



*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.



PRISMA

Julen 2010

**Julmarknad
i dagarna 3
i Prismas systuga
med café**

Fredagen den 19 nov. kl. 09.00 – 16.00

Lördagen den 20 nov. kl. 10.00 – 15.00

Söndagen den 21 nov. kl. 10.00 – 15.00

Caféet öppet med hembakat bröd!

Restaurang Prismas Julmeny

vecka 48 – 50

Jullunch

torsdag – fredag kl. 11.30 – 14.00

Pris: 120:- inkl. dryck

Julbord

onsdag – torsdag kl. 17.00 – 21.00

*Det traditionella svenska julbordet
med några internationella inslag.*

Pris: 250:- exkl. dryck

Prisma har fullständiga rättigheter

Catering

Jultallrik alt. jullandgång



Välkommen med Bokning på tel. 070-683 15 90

Mer info på www.prisma-kg.se

PRISMA – Ett socialt företag i tiden



Majvor Bergh.

Majvor Bergh är ledare för Prisma i Karlskoga. Den 8 oktober var hon på Lördagsträffen och berättade om sitt engagemang i företaget Prisma. Från början var det ett integrationsprojekt för kvinnor som nu utvecklats till ett socialt företag som drivs utan vinstintresse. Först var Vuxenskolan, Kvinnohuset och Rädda Barnen involverade i verksamheten och från början hade man mycket svårt att få ekonomin att gå ihop.

– Vårt startkapital var 30 000 kr. Vi kunde inte köpa något på räkning utan gick och handlade varje dag till de måltider vi ville laga, säger Majvor.

Idag har man ett samarbete med arbetsförmedlingen, CLL, Karlskoga kommun och Finsam. Detta samarbete fungerar nu väldigt bra. Nu har man en omsättning på ett par miljoner och 100 000 kr i checkkredit, vilket gör att man inte behöver leva ur hand i mun utan kan jobba mer planerat.

De som arbetar på Prisma är inte bara invandrarkvinnor utan också infödda svenskar som av någon anledning inte kan jobba ute i samhället. Många som kommer från andra länder är analfabeter. Det är mycket som man måste lära sig som vi tycker är självklart. Hur hanterar man t.ex. en räknedosa? Man får prova på och ser vad man kla-

rar. Individanpassning är ett nyckelord. Det gäller att ta tillvara alla människors arbetsförmåga och försöka utveckla den utifrån var och ens möjligheter. En person orkar kanske bara jobba två timmar en dag per vecka. Många känner att de växer med uppgiften. En person som betraktades som ett hopplöst fall klarar idag av ganska mycket.

Restaurang Prisma huserar en trappa upp i Folkets Hus. Man serverar lunchbuffé måndag till fredag mellan 11.30 – 14.00. Maten är mycket god och omväxlande. Det kunde Gösta Samuelsson intyga som går dit flera dagar i veckan.

I källarvåningen finns systugan. Här kan man lämna in saker man vill få lagade, t.ex. ett nytt blixtlås i ett par byxor, eller kanske en kjol man vill ha sydd. Det är bara att beställa. Prisma är inte bara en tillgång för arbetssökande människor utan för hela Karlskoga. Det är ett fantastiskt arbete som Majvor lägger ned på att ta tillvara och utveckla denna verksamhet. Hon har en förmåga att låta varje medarbetare bli sedd.

Besökarna på Lördagsträffen tackade Majvor med en varm applåd.

Text och foto: **Majken Lasson**

”Passion för livet”

– en studiecirkelverksamhet

Alla vill säkert ha bästa möjliga liv – hela livet. Men hur bra det ska bli hänger till stor del på oss själva. Studiecirkeln kan vara ett hjälpmedel. Den vill engagera seniorer att själva ta ansvar för sitt eget förebyggande arbete.



I studiecirkelform tar vi varje gång upp något av ämnesområdena *sociala nätverk, god fysisk aktivitet, god kosthållning* samt hur man kan göra *boendet säkrare*. Alla har vi kunskaper och erfarenheter, vi diskuterar, analyserar och ger varandra idéer. Alla har vi nog haft tankar på vad man borde göra. Tillsammans kan det vara lättare att komma igång.

Mer kan du läsa i Månadsnytt Nr 6 – September 2010. Ring oss gärna om du har några frågor. Välkommen med din anmälan.

Kristina J Holm, tel 508 93, krajan@spray.se

Jan-Olof Forsling, tel 549 23, jof@blixtnet.se

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



Swedbank 
Fastighetsbyrå
fastighetsbyran.se

**Förbered försäljningen med vårt Steget-före-paket,
så blir det enklare när det väl är dags.**

Funderar du på att sälja din bostad så småningom, är det bra att vara väl förberedd. I vårt kostnadsfria "Steget-före-paket" ingår bland annat värdering, råd om ev. förbättringar, beskrivning och foto-grafering av bostaden. Vi gör också en nettokalkyl som visar hur mycket pengar det blir kvar efter skatter m.m. Men försäljningen startar först när du har hittat ditt nya boende. Kontakta oss så berättar vi mer.

**Fyra välutbildade fastighetsmäklare
till din tjänst.**



Anders

Ann

Mari

Lasse

Telefon 0586-333 02
www.fastighetsbyran.se

Per-Olov Backman, Boforspojken som fick uppleva Bofors goda år

Per-Olov föddes på dåvarande Karlskoga Sjukstuga i april 1936. Då hade han redan två bröder och syskonskaran utökades sedan med två flickor. Självt är han i dag en stadgad man på 74 år och har varit hembygden trogen. Nu är han sedan tre år engagerad i SPF:s styrelsearbete och i Hembygdsföreningens arbetsgrupp.

– Jag växte upp i Stackfallet där man hade många kompisar att leka med och mina första skolor blev Rosendals- och Sandviksskolan. Jag kom sedan in på Bofors Lärlingsverkstad. En mycket bra skola där man fick lära sig grunderna inom olika verksamheter i Bofors och Nobelkrut. Jag valde laborantutbildningen som var förlagd till Nobels laboratorium och ute i tillverkningen, berättar Per-Olov.

Efter ett par år på laboratoriet i Björkborn och sedan på förprovningslaboratoriet i stålverket i Bofors fick P-O tips att han skulle satsa på metallurgi. Han fick en befattning som stålverksförman i Kilstaverken, som då investerade i nya anläggningar. Bofors var då också på 60-talet framgångsrik i både forskning, tillverkning och bearbetning inom stålsektorn.

Efter några år följde en ny befattning som planerare och personalman, men efter att en ny ledning i Bofors beslutat att företaget istället skulle satsa på "high tech" så fick metallurgin stryka på foten. Parallellt med detta började han via kvällsstudier på Bergslagsskolan läsa in en treårig ingenjörsexamen som blev klar 1974.

Per-Olov. – Den enda utflykten från Karlskoga blev som ansvarig för materialflöde och logistik på LIAB i Lindesberg. Sedan följde en anställning i Björkborn för uppförande och drift av ett förprovningslaboratorium för skruvpressat krut.

– De sista 11 åren fram till min pensionering arbetade jag med materiallivslängd och förenlighetsfrågor. En poäng i det hela var att Allan Hede

då var min chef och Birgitta Hede min arbetskamrat.

– Jag är den tredje och sista generationen i en familj som arbetat i samma företag i 100 år. Min farfar Carl kom från Filipstad 1898 och arbetade som svarvare i Kanonverkstaden tills han blev 73

år! Han blev 96 år. Min far Bernhard var verkmästare på Siktläktaren i Bofors i många år. För min del blev det 48 år inom Boforskoncernen!

– Genom min släktforskning har jag kommit fram till att mina förfäder faktiskt varit bruksfolk ända sedan 1700-talet. Så man kan tala om att jag haft detta i blodet, konstaterar P-O.

1958 fick Per-Olov en lägenhet på Timmermansvägen och i september tog han med fästmön Anne-Marie som passagerare på sin Vespa på en riktig långfärd. Färden gick via Östersund,

Trondheim, Oslo till IKEA:s första varuhus i Älmhult där de beställde möbler. En imponerande sträcka på 300 mil!

1964 byggde de sitt egna hem på Vårildsvägen, där de fortfarande bor, och fritiden har han mest ägnat åt familjen, hus och hem och en hel del resor. Resorna företas nu mest med bil och flyg.

Annars har han alltid varit intresserad av bilar och motorsport. Därav följde det sig naturligt att han fick ta hand om föreningens Trafiksäkerhetsfrågor.

För övrigt tycker han att det är sorgligt att se Karlskogas negativa befolkningsutveckling. Men trots att SPF har en livaktig verksamhet tycks det nu gå trögare med medlemstillväxten och det blir svårare att engagera folk i föreningsarbetet. Men det är likadant i många andra föreningar inte minst i Hembygdsföreningen.

– Annars går livet vidare och åren tycks gå allt fortare, men får man bara vara någorlunda frisk går det väl an.



Per-Olov Backman.

Text och foto: Bengt Aldén

När? Var? Hur? för 65 år sen

Stod framför bokhyllan och fick se: NÄR VAR HUR Aktuell uppslagsbok från 1945. Blev nyfiken. Undrade vad som då rörde sig i den tiden och sjönk ner i soffan med boken.

Det börjar med Årsöversikt 1944. Vad tror Du det är som dominerar? Jo, händelserna i Andra världskriget förstås, som nu går in i det kritiska slutskedet fram emot Tysklands totala kapitulation 1945. Ta t.ex. den 11 januari: Ryssarna erövra Sarny 50 km väster om polska gränsen. Våldiga flygstrider över Tyskland. Sofia (Rumänien) evakueras. Roosevelt föreslår allmän tjänsteplikt i USA. Så mitt i alltihopa lite inrikespolitik den 12 januari: Motion i riksdagen om kattskatt. Vad jag minns blev det aldrig någon kattskatt. Den 6 juni konstateras: Invasionen börjar. De allierade lyckas upprätta ett brohuvud väster om Seine och göra en bräsch i Atlantvallen vid Bayeux. Gatustrider i Caen. Vi vet alla hur det så småningom slutade.

Under avdelningen Astronomi lämnas utförliga anvisningar om den totala solförmörkelse som skulle komma den 9 juli 1945. Den skulle passera i linjen Ammarnäs- Sorsele-Skellefteå kl 13.55-14.01. Som avslutning finns en varning som gäller vid alla solförmörkelser: Ingen bör iakttä solen annat än med mörkt eller sotat glas. Många som försummat detta ha fått allvarliga ögonskador.

Under avdelningen Mått och vikt kan man läsa att 10 meter är lika med 1 dekameter följt av påpekandet att som ytmått i stället för kvadratdekameter har införts det kortare "ar", varav följer att kvadrathektometern heter "hektar". Så nu vet vi hur hektar tillkommit. I jämförelse med gamla ytmått talas där om kappland, spannländ och tunnland. Omvandlingstalet från tunnland är, som många vet, att 1 hektar är väldigt nära 2 tunnland.

Och så lite befolkningsstatistik: Sveriges invånarantal var 1942 6,46 miljoner med 2,48 i stad och 3,97 på landsbygden. Idag har vi 9,34 med 7,85 i tätort och 1,49 på landet, en kraftig förskjutning. 1945 hade vi också en indelning i socialklasser, som är helt främmande för oss idag. 33,3 % var företagare, 18,2 % förvaltningspersonal, 46,4 % arbetare och 2,1 % övriga!

Hur såg då riksdagen ut? Jo, det fanns två kamrar och fem partier som hade platser i riksdagen.

Första kammaren med 150 ledamöter valdes av landstingen, andra kammaren med 230 ledamöter tillsattes genom allmänna val vart fjärde år liksom idag. För att få väljas måste man vara bosatt inom valkretsen. Det fanns fem riksdagspartier. Högern (motsv. nuvarande Moderaterna) hade 39 mandat, Bondeförbundet (Centerpartiet) hade 35, Folkpartiet 26, Socialdemokraterna 115 och Kommunisterna (Vänsterpartiet) 15. I valet 1944 hade Socialdemokraterna förlorat sin tidigare absoluta majoritet på 134 mandat. Intressant är att 1944 var det första gången man kunde rösta på posten på valdagen. I år har vi kunnat konstatera att detta inte fungerar längre på samma sätt, eftersom de flesta postkontor försvunnit.

Lite närmare oss själva kan vi se att landshövdingen i Örebro län hette B.C. Hasselrot född 1882 och utnämnd 1929. På den här tiden fick man inte reda på än mindre kallas med förnamn. Folkmängden i länet var 232 109 mot 276 707 idag, inte så stor ökning på 65 år.

Hur var det i Karlskoga då? Då får man gå in på Sveriges städer. Uppgifterna är i När Var Hur lite knapphändiga och ofullständiga kanske beroende på att Karlskoga hade blivit stad bara 5 år tidigare. Staden har en Kommunalborgmästare som hette J.E. Ericsson. Folkmängden är 29 034, idag enligt kommunens hemsida 29 742. Om näringslivet står det: Industri: Officiell statistik saknas. Betydande järnbruk (Bofors). Jovisst! I Stadsfullmäktige med 40 ledamöter har Högern 3 mandat, Bondeförbundet 2, Folkpartiet 2, Socialdemokraterna 24, Kommunisterna 7 och något som heter Kommunalföreningen 2.

När Var Hur var en oerhört faktaspäckad uppslagsbok. Eller vad sägs om följande: Under Sveriges Radio får man veta att det finns 1,7 miljoner licenstagare, att man måste ha särskild licens för t.ex. radio i bilen, att 77 % av lyssnarna dagligen lyssnade på nyheterna, vädret och ekot kl 19 och att det fanns 31 sändarstationer samt trådradio över telenätet där det inte fanns täckning. Sist vill jag i samma kapitel nämna en underbar artikel med rubriken "Hur man blir hallåman?", men detaljerna i den får jag återkomma till en annan gång.

Text: Jan-Erik Averås



Och en mot tio ställdes

Sammanställt av Bertil Edling

Så är det åter dags att ställa om klockorna från sommartid till vintertid och bereda oss på en annan väderlek med blygrå himmel, blåst och smådroppigt regn och måhända blötsnö och oväder med trafikkaos. Linné, som hade sin egen benämning på månaderna kallade med stor rätt den instundande för slaskmånad, ty så brukar den vädermässigt bli.

Bondepraktikans benämning är **Vintermånad** men i dagens kalender har den kvar sitt ”romerska” namn. Romarna numrerade och namnade nämligen sina månader efter nyårsdagen som för dem var 1 mars och följaktligen blev november den 9:e månaden (9 på latin = novem).

Hur många av oss äldre har inte i skolan fått lära oss ovanstående rubrik och fått den insatt i vår svenska stormakthistoria av en hänförd lärare. Strofen är som bekant ur **Esaias Tegnér:s dikt till 100-års minnet av Karl XII:s död** år 1818. Skalden syftar här på Narvaslaget. *I november i år är det 310 år sedan detta sagoomspunna slag stod.* Den gode Tegnér bygger sina rader på en samtida myt om styrkeförhållandena mellan svenskar och ryssar: 10.000 vs 100.000 man eller som dikten säger ”och en mot tio ställdes.” Riktigt så var det inte, men otvivelaktigt är **slaget vid Narva** en av de mer spektakulära segrarna i det stora och långvariga krig (1700-1721) som slutade illa för vår del.

1697 gick Karl XI ur tiden och efterträddes av sin son, ”en yngling på blott 15 år, om vilken det

berättades att han var helt upptagen av jakter och andra nöjen”. Våra grannländer som förlorat mark till oss när vi byggde upp vår stormaktsställning när de befann sig i svaghetsperioder, ansåg nu det vara ett bra tillfälle att ta revansch. Så kom det sig att **Ryssland, Sachsen och Danmark ingick förbund och krig mot oss.**

Det visade sig emellertid snart att den unge kungen var situationen vuxen. Danmark tvangs snabbt till fred efter en lyckad landstigningsoperation mot Själland. Därefter vände han sig raskt mot Baltikum, där tsar Peter hade brutit in i svenska Ingermanland och belägrade den då svenska fästningsstaden Narva. Ryssarna överrumplades av svenskarnas snabba och djärva agerande. **Den 20 november år 1700** anföll vi nämligen de betydligt numerärt överlägsna ryska trupperna. Samtidigt som anfallet började inträffade en hastig väderleksförändring. En svår snöstorm bröt ut. Den gynnade svenskarna eftersom de fick stormen i ryggen, medan snö och hagel förblindade de ryska soldaterna, som snart råkade i panik i snöyran och flydde åt alla håll, många mot en flottbro över Narvafloren, Kamperholms bron, som dock brast och tusentals soldater föll i strömmen och drunknade.

På eftermiddagen insåg ryssarna att läget var hopplöst och flertalet gav upp. Kapitulationen kom senare på natten och meddelades genast kungen som vid det laget ”låg och sov vid en lägereld på sin kappa direkt på marken”. Narvaslaget och de många efterföljande segrarna följande år kom att grundlägga kungens rykte som genial fältherre, gjorde hans karolinerarmé känd som en av Europas bästa och Sverige som ett namn att räkna med i europeisk politik och diplomati. Eller som det ännu heter i vår nationalsång: ”**Du tronar på minnen från fornstora dar / då ärat ditt namn flög över jorden**” Men så småningom vände som bekant krigslyckan och med nederlaget vid Poltava inleddes en rad motgångar som slutade med det svenska stormaktsväldets upphörande. Men det är en annan historia.

Ha en trevlig Allhelgonabelg!

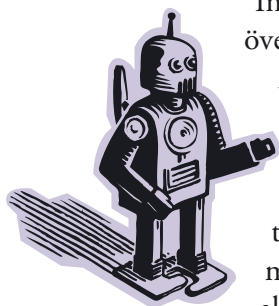


Cederströms patriotiska målning av ryssarnas kapitulation vid Narva.

Robotar på frammarsch – inom vården!

Jaha, så var det höst igen! Ju äldre jag blir, desto kortare tycker jag att somrarna är, men lite värme fick vi ju i alla fall uppleva i år.

I september gick vi till valurnorna också och resultatet blev ju lite komplicerat – det kan ju inte vara lätt för det styrande blocket att i många sammanhang kanske bli beroende av ett s.k. vågmästarparti. Vad som upprört mig de senaste dagarna är hur det här nya främlingsfientliga extremistpartiet mottagits av sina nya riksdagskamrater.



Ingen av oss jublar väl över att de överhuvudtaget nått den här positionen, men de har ju blivit inröstade i demokratisk ordning, och då är det ju bara att bita i det sura äpplet, och göra det bästa av situationen. Att då få läsa om hur vuxna människor, valda att företräda oss alla i rikets högsta församling, vägrar att sitta bredvid, ta i hand eller överhuvudtaget tala med dessa ”katter bland hermelinerna” är så ofattbart barnsligt och ouppfostrat att jag baxnar! De flesta av våra partier har ju i årtal talat sig varma för att all slags mobbing skall motarbetas, vad ger då det här för signaler?

Någonstans i min hjärna har jag ett litet fack som heter ”Aktuella stolligheter”! Och nu skall ni höra det senaste. I Svenska Dagbladets näringslivsdel den 6 september kan man läsa: ”Robotar inom vård och omsorg är på stark frammarsch.”

På en bild visas roboten ”Kermit” som ser ut som en grön dammsugare, ställd på högkant. Vidare berättas att på flera håll i landet pågår försöksprojekt med sådana här robotar.

De ska t.ex. kunna slå larm till personal om någon ramlar omkull inne i sitt rum, och hjälpa glömska personer att hitta något de letar efter. Nu jobbar forskarna också på en tillämpning, där lilla Kermit ska kunna föra en liten konversation med sin husse eller matte, hur liten förtäljer inte historien – men inte tror jag väl att den konversationen för oss närmare t.ex. Kant eller Hegel eller liknande filosofiska storheter!

Det finns tydligen redan robotar, som testas på apotek, där de sorterar och hämtar läkemedel och

som städar bort resistenta bakterier på t.ex. Mälarsjukhuset i Eskilstuna. ”Den är söt och rolig och den rör sig så härligt”, säger enhetschefen där!

Kommentarer överflödiga, men någon särskilt stor trygghet inför ev. sjukhusvistelse kan åtminstone inte jag känna!

För övrigt letar jag varje gång jag går att inhandla mat efter svenska äpplen – en nästan stört omöjlig uppgift. Jag vill inte köpa frukt från Argentina, Chile eller andra fjärran länder, de må vara aldrig så vackra att se på, alla exakt lika stora, inte en fläck på skalet o.s.v. (GMO?)

Våra trädgårdar dignar ju just nu av fina äpplen – låt vara att de flesta ligger på marken, för ingen tycks vilja ta vara på dem, men någonstans skulle vi väl kunna få inhandla dem.

Så där, nu har jag gnällt färdigt för denna gång – skall ta en promenad och njuta av vackert, men lite småkyligt höstväder med alla dess granna färger!

Ha det bra!

Ulla C

Det finns stunder när jag känner mig som gäst i verkligheten.



Ur
Gunilla Dahlgrens
Lilla fruntimret
kär och galen

? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Nu ska svaren bli **kända öar** (stavningen stämmer förstås inte alltid).

1. Simfågel med alkoholproblem
2. Knycker mark
3. Vokal som inte används på natten
4. Vi får den burkpackade fisken en gång till
5. Stoppade in vokaler i frysboxen
6. Ha kraft att jobba efter noggrann föreskrift
7. Erhålla ett vasstrå
8. Vapen för ulaner + något de kanske dricker?



Lämna svaren på SPF:s exp. senast fredag 12 november även om Du inte löst allt. Du kan också skicka mail till: hede.birgitta@telia.com.

Obs! Du kan inte hoppas på att vinna om svaret kommer för sent.

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

Svar och vinnare i nästa nummer.

Svar på gåtor i septembernumret

1. Han anser att man till sämre ställda **Börje**
2. Bör det grumliga **Silas**
3. Sa han när julängeln trillade ner från granen **Engelbrekt**
4. Gjorde han i vattnet **Sam**
5. Kan han säga om 6 och 10 **Sixten**
6. Kan han i vedboden **Seved**
7. Innehållslös gud **Tomas**
8. Är hans mark vid ån **Alrik**
9. Ropar galärkaptenen när han får se en ö **Roland**
10. Duktig bokstav **Brage** (Brad och Håkan är också OK)

Vinsten lottades på **Per Aspeli**, Karlskoga, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

Ledmotiv i tillvaron

1. Gör alltid Ditt bästa
2. Sluta aldrig lära Dej
3. Ha alltid roligt

Carolina Klüft

En luffare kommer vandrande med sko bara på ena foten.

Han möter en äldre, vänlig dam som får se detta och hon utbrister:

– Stackars människa!

Ni har ju tappat en sko!

– Tvärtom, frun lilla, tvärtom, jag har hittat en sko!



- Finns det något värre än att hitta en mask i ett äpple som man just bitit i?
- Ja, att hitta en halv mask.

Vid en institution i samhällsbyggnad i Lund hände följande. Alla nybörjare fick ställa upp utanför föreläsningbyggnaden. Assistenten kom och sa att nu följer ni alla med här.

Efter en vandring inte utan svett, möda och skoskav hade man kommit fram till Dalby. Då sa assistenten:

– Det här gjorde ni bra. Nu har ni lärt er hur långt en mil är. Nu går vi tillbaka.

– Jag jobbade två år på en dörrfabrik.

– Varför slutade du?

– Den slog igen.

Det var valtider. På torget i Karlskoga lade en talare lade ut texten för ganska mycket folk. En gumma skulle försöka beskriva upplevelsen – framförallt att talaren klarat sig helt utan manuskript:

– Kan ni tänka er, det bara rann ur honom – och något papper hade han inte.

Kal möter Oskar på Järntorget. Oskar har en reva på kinden och Kal frågar:

– Har du varit sjuk?

– Nää, hurså?

– Du verkar ju ha repat dej!

Det är sent på kvällen. Två storkar smygittar in i ett sovrum där det händer saker och ting. Storkarna betraktar parets övningar och så säger den ena storken:

– Jaha, så gör man. Och efteråt är det vi som får skulden . . .

SPF:s resekommitté inbjuder till

Stockholms Stadsteater

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

12 december. Pris 840:-

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

OBS! Endast reservplatser!



Utflykt till Ryttmästargården m. m.

11 februari. Pris 660:-

Vi gör en utflykt till Ryttmästargården, där vi först blir guidade av ryttmästaren och sedan åter vi en stor buffé. Vi fortsätter sedan till Falköpings ost, där vi kan handla ost och andra delikatesser och kanske dricka en kopp kaffe.

I priset ingår bussresan, guidningen och buffén.

”Evigt ung” på Värmlandsoperan, Karlstad

23 mars. Pris 375:-

Pjäsen har gått för utsålda hus hela hösten! ”Thaliateatern har spelat EVIGT UNG i över tio år nu, för utsålda hus. Men även i storstäder som Dresden, Oslo, Berlin m.fl. – och snart också i Köpenhamn, Helsingfors, Uppsala, Barcelona sitter de gamla framför järnridån och sjunger en handfull goa rocklåtar”.

I priset ingår bussresa och teaterbiljett på parkett.

OBS! ÄNDRING AV TIDEN FÖR RESAN NEDAN TILL ÅBO OCH HELSINGFORS!

”Les Miserables”

4-dagarsresa till Åbo och Helsingfors

Tid för resan kommer i nästa månadsnytt!

Resan blir i april 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