



Månadsnytt

Årgång 26 – Nr 8 – November 2010

Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen

God Jul och Gott Nytt År



Foto: Eva-Lena Jakobsson.

Bibliotekspersonal visade föremål från förr och "puffade" för mer bokläsning på träffen för 80+medlemmarna. Läs mer på sidan 4.

På sidan 5 kan ni läsa om temat: Hörsel. Med bl.a. sju goda råd hur man kan underlätta för en person med nedsatt hörsel.

Läs boken om hundraåringen och den nya tidens telefonväxel "Knappologi" kan vara omständligt konstaterar Ulla C i sitt kåseri på sidan 14.

Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt, tisdagen den 18 januari.

Distribution, fredagen den 28 januari.

Lördag 27 november kl. 10.00-12.30

Lördagsträffen. Utställning av hantverk från ateljé Katrina. Kaffeservering.

Fredag 3 december kl. 15.00

Club Solbringan. Lennart Erlandsson underhåller. Anmälan till exp. tel. 302 40 senast onsdag 1 december före kl. 11.30

Måndag 6 december kl. 14.00

Träffen. Stickkafé



Tisdag 7 december kl. 14.00

Månadsmöte. Källaren, Folkets Hus.

Jan-Olof Forsling – tandvård.

Stig Carlén – att arbeta som åklagare.

Se notis! Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 6 december före kl. 11.30

Torsdag 9 december kl. 14.00

Träffen. Kafferepet

Lördag 11 december kl. 10.00-12.30

Lördagsträffen. Luciatåg.

Servering av kaffe och glögg.

Tisdag 14 december kl. 14.00

Vetgiriga Veteraner. Missionskyrkans samlingsal. Karlskoga Lucia med tärnor. Se notis! Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 13 december före kl. 11.30



Tisdag 18 januari 2011 kl. 14.00

Vetgiriga Veteraner. Missionskyrkans samlingsal. Se notis! Kajsa Werner: Gustav Fröding – liv och dikt. Allan Hede: Frödings Brunskog – bildspel. Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 17 januari före kl. 11.30

Tisdag 1 februari 2011 kl. 14.00

Årsmöte. Missionskyrkans samlingsal. Se notis!

Internationella dansen

Julavslutning fredagen den 3 december. Vårterminen börjar fredagen den 14 januari.

Välkomna!

Birgitta Nykvist



Lättgymnastiken

Lättgymnastiken startar måndagen den 10 januari kl. 10.00 på Solbringan.



Stavgång

startar torsdagen den 13 januari kl. 10.00 vid Aggerudsspåret. Även med en långsam grupp. Mer information av Lili-Ann Regestad, tel. 531 18.

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Inger o Jan Ahl, Gösta Berlings väg 35
Anders Hahne, Stinavägen 37

Gunilla o Jan Hammarstedt, Skrantabacken 9

Tonnie Hell, Elviravägen 22

Per Quick, Linnebäck 468

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
SPE, Solbringan 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

Magdalena Ribbing skriver om hyfs och stil i Dagens nyheter varje vecka, Den 24 oktober tog hon upp ämnet föreningar, Sverige är ju ett land som vimlar av föreningar. En del går man med i för att där träffa folk som delar ens intressen, och en del går man med i för att de tillvaratar ens intressen. SPF stämmer på båda definitionerna, det är en förening för pensionärer som söker gemenskap och en förening som tillvaratar pensionärens intressen.



En del personer säger när man försöker värva dem till SPF: -Jag känner mig inte som en pensionär. Men vad är då en pensionär? Det är en person som har lämnat yrkeslivet helt enkelt. Och troligen en som är 62+ eller mer. För övrigt är vi lika olika som andra människor. Men när man tillhör den gruppen, då behöver man en förening som tillvaratar ens intressen: Sänker skatten och stoppar bromsen - nej bromsarna för det ska komma fler! Och det är trevligt när medlemmarna engagerar sig i verksamheten i sin frivilligt valda förening. Vi är lyckliga nog att ha mer än 100 funktionärer i SPF Karlskoga. Men det behövs fler hjälpare ibland, inte alltid, inte ens ofta.

Nu går vi snart in i advent - fredagen före 1:a advent tänds ljus, granar och ljusslingor. Julpyrnader och hyacinter plockas fram och allt blir roligt och festligt. Och sen kan man se fram emot det återvändande ljuset.

Årets julklapp till de större barnbarnen kanske blir en äldre damcykel med en växel. Sådana är inne nu och Mountain bikes är ute. Någons barnbarn ville ha tag på en sådan, och han var inte ensam om det i sin åldersgrupp. Lyckligtvis fanns det en dam i sällskapet som gärna ville bli av med sin gamla enväxlade cykel. Snart kanske rollatorer bli trendiga också!

**GOD JUL
och
GOTT NYTT ÅR**

Kajsa Werner

Club Solbringen

Välkommen till Club Solbringen fredagen den 3 december kl. 15.00. Lennart Erlandsson underhåller med sång och musik.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast onsdag 1 december före kl. 11.30.

Månadsmöte

**Tisdagen den 7 december kl 14.00
i Källaren, Folkets Hus.**

**Program: Jan-Olof Forsling – tandvård
Stig Carlén – att arbeta som åklagare**

Vid årets avslutande Månadsmöte låter SPF två av styrelsens medlemmar komma till tals. J-O och Stig kommer att prata och kåsera utifrån sina professioner. Kaffe med smörgås och kaka, lotterier samt gemytlig samvaro.

Anmälan till exp. tel. 302 40. Välkomna!

Kjell Selander

Vetgiriga Veteraner

**Tisdagen den 14 december kl 14.00
i Missionskyrkan.**

I sedvanlig ordning får vi så här års besök av Karlskogas Lucia med tärnor. Luciatåg med vackra julsånger! Därefter kaffedrickning och information. Avslutning med TOMTEN!

Anmälan till exp. tel. 302 40.

Kjell Selander

Vetgiriga Veteraner

**Tisdagen den 18 januari 2011 kl 14.00
i Missionskyrkans samlingsal.**

**Kajsa Werner: Gustav Fröding – liv och dikt.
Allan Hede: Frödings Brunskog – bildspel.**

Vår nuvarande och vår förre ordförande kommer var för sig att i ord, bild och diktläsning ge oss kunskaper om den store värmländske skalden Gustav Fröding. Kaffedrickning och samvaro.

Anmälan till exp. tel. 302 40.

Missa inte årets första Veteranmöte. Tillfälle att få kunskap, underhållning, samvaro och kaffedrickning för ynka 30 kronor. Välkomna.

Kjell Selander

Årsmöte

**Tisdagen den 1 februari 2011 kl. 14.00.
Missionskyrkans kyrksal.** Anmälan till exp. tel. 302 40. Mer information i nästa Månadsnytt.

80+-träff med intressant biblioteksinformation

Trots att vinterns första snöoväder drabbade nästan hela landet och även Karlskoga detta novemberdygn den 10:e med åtföljande halka och snöplogkanter som följd hade många mer eller mindre spänstiga 80 + medlemmar letat sig till Missionskyrkans samlingsal. Britt-Marie Danielsson hälsade välkommen och då speciellt Lena Saltberg och Liane Ek från Biblioteket.

Biblioteket stod för information och material vid 80+-medlemmarnas höstträff. Lena Saltberg och Liane Ek berättade om "Boken kommer".

Har du svårt att komma till biblioteket kan du få böcker, som du vill läsa, hemskickade helt gratis. Ring i så fall 61397 för mer information.

De nya Daisy-ljudböckerna finns för alla att låna men främst för synskadade. Det behövs också en speciell bandspelare, den är visserligen dyr, men syncentralen kan bevilja sådan som hjälpmedel. Varje bok finns på skiva! Vanliga talböcker rymms på ca 10-15 cd-skivor. Det finns ett stort antal titlar. Ett trevligt sätt att "läsa" medan man gör annat.



Lena Saltberg, Berit Greek, Ingrid Jansson och Liane Ek studerar intressanta saker från en låda.

Biblioteket har också ett brett sortiment med böcker tryckta med större stil. En uppskattad information av åhörarna! Man får all information som behövs av bibliotekets personal.

Minneslådor

Via ett projektarbete kom de s.k. minneslådorna till. De ska representera vad som var tidstypiskt vid den tiden. Innehållet till dessa är köpt på loppmarknader men många har också skänkt intressanta föremål. Minneslådorna finns inte för all-

män utlåning. De lådor som valts denna dag innehöll gamla verktyg, damkläder, hattar, herrkläder, fest-, flärd- och kaffeattiraljer. Doftlådan utmanade luktsinnet och alla mindes skollådans innehåll.

Efter en välsmakande kopp kaffe med smörgås var det fritt fram för att gå runt och titta och prova på innehållet från de olika tidsperioderna. Det blev många igenkännande leenden. Det är bara att konstatera att tiden och prylarna förändras.

Sammantaget blev det en trevlig eftermiddag!

Text: B-M Danielsson.

Foto: Bengt Aldén



Liane Ek, B-M Danielsson och Lena Saltberg visar roat upp en trosa. Hade man verkligen sådan redan på 40-talet undrade de.

Hörvärt Månadsmöte med tema: Hörsel

Drygt 100 personer med öronen på helspänn hade samlats till månads-mötet den 2 november. Det hölls i samarbete med HRF, Hörselfrämjan-det. De som informerade oss var Arvid Axelsson och Anne Persson från Hörselvårdsmottagning-en på Karlskoga Lasarett. Matilda Johansson som studerar för att bli audio-nom deltog också.



Marianne Persson, Arvid Axelsson, Anne Persson och Kjell Selander.

Man kan komma till hörselmottagningen ge-nom remiss från t.ex. vårdcentralen eller genom att ta kontakt med mottagningen. Ett besök kos-tar bara 80 kronor. Behöver man hörapparat, så är den kostnadsfri.

Vi fick en nyttig lektion (repetition?) i örats ana-tomi. Vid en hörselnedsättning är de känsliga hår-cellerna ofta skadade. Att de knappast kan repareras kan vi förstå när vi får veta att snäckan de sitter i bara är stor som en ärtä.

En hörselnedsättning börjar ofta med att man tappar de höga, ljusa frekvenserna. Man hör inte fågelsången, men däremot hundskall. När man lyssnar på tal, försvinner ofta många konsonanter. Då är det inte lätt att gissa orden.

En del siffror är rätt nedslående: Ca 17 % i vårt land har nedsatt hörsel och endast 30 % av dem har hörapparat. Det är intressant att 55 % av dem med nedsatt hörsel är 16 – 64 år. Det är minsann inte bara ett pensionärsproblem!

Mer siffror: Ca 15 % har tinnitus, vilket inne-bär att man hör pipande eller tjutande ljud. De som är illa utsatta är så många som 100 000 per-soner.

Rehabiliteringen

Målet med rehabiliteringen är att den hörsel-skadade och dennes närmaste omgivning lär sig att leva med hörselskadan på bästa möjliga sätt. Man måste träna med hörapparaten varje dag, annars kan det tyvärr bli så att den hamnar i byrå-lådan.

Vi fick höra många kloka ord om vad man för-lorar när man inte hör bra. När flera pratar har

man svårt att följa med. Man missar småpratet, eftersom ofta flera pratar samtidigt och ibland otyd-ligt. Man blir ensam bland mycket folk och kan-ske rent av stannar hemma. Många försöker också dölja sitt hörselproblem.

Hörapparater

Vi fick en del information om hörapparater. Valet styrs av flera faktorer, där graden av hörsel-nedsättning är en, men även bland annat hante-ring (fingermotorik, synproblem) och kosmetiken (får den synas?). Det stämmer inte att en dyrare apparat alltid är bättre. Det handlar helt om indi-viduella förutsättningar.

Vi fick 7 goda råd om hur man kan underlätta för en person med nedsatt hörsel.

- Försök få ögonkontakt.
- Tala aldrig bakom en tidning eller med handen för munnen.
- Tala tydligt och inte för fort. Repetera om det behövs.
- Använd normal talstyrka. Skrik inte och abso-lut inte i örat.
- Se till att det faller ljus på ditt ansikte, så går det lättare att se dina läpprörelser.
- Dämpa ovidkommande ljud.
- När flera pratar: tala om vad det handlar om, så blir det mycket lättare.

Marianne Persson som arbetar på HRF:s kansli i Örebro och även är med i styrelsen för HRF i Karlskoga-Degerfors, gav oss några avslutande ord. Hon tog upp det stora växande miljöproblemet som består i att vi numera har ljud nästan överallt.

Text och foto: Birgitta Hede

Rädda Barnen på Lördagsträffen

Vi mår väl alla dåligt av bilder på barn som utsatts för krig och naturkatastrofer. Bilder på barn berör. Rädda Barnen uppmanar alla att skänka pengar för att hjälpa offren från jordbävningkatastrofer, översvämningar m.m. Bilderna kryper in på oss. Bodil Fagerström, ordförande för Rädda Barnen i Karlskoga, var på Lördagsträffen 13 november.

Rädda Barnen är en religiöst och opolitiskt obunden organisation som värnar om barns rättigheter. Allt arbete utgår ifrån FN:s konvention om barns rättigheter som säger att alla människor har lika värde men att barn har särskilda rättigheter. Rädda Barnen stöder barn i utsatta situationer och påverkar stater att ta sitt ansvar för att deras rättigheter efterlevs. Rädda Barnen ingår i den internationella barnrättsorganisationen Save the Children som har 27 medlemsorganisationer verkamma i över hundra länder. Organisationen arbetar bland annat mot barnmisshandel och äga, sexuella övergrepp mot barn, barnpornografi och barnarbete.

Rädda Barnen föddes redan 1919, långt före barnkonventionen som antogs av FN 1989. Allt började med engelskan Eglantyne Jebbs kamp mot den handelsblockad som de allierade upprättade efter första världskriget och som resulterade i att tre miljoner barn på fiendesidan svalt. Den 19 maj 1919 arrangerade hon ett massmöte i Albert Hall som blev startskottet till den första Save the Children-organisationen. Bara några månader senare startades Rädda Barnen i Sverige.

När en katastrof inträffar någonstans i världen startar man insamlingar. Nyligen genomfördes insamlingen Världens barn. Många gick runt med insamlingsbössor och en stor TV gala anordnades.

I Karlskoga startade Rädda Barnen 1962. Eldsjälar var Sigrid Jonsson och Monica Odelberg. Karlskoga ligger i framkant när det gäller att hitta nya områden att arbeta med. Sedan ett par år tillbaka pågår något som kallas lästräning, som innebär att pensionärer hjälper barn i klass 2 att öva upp sin läsförmåga. En gång i veckan går de till stans skolor och tränar barnen under en lektion,



Bodil Fagerström.

c:a 20 minuter individuell tid per barn. Detta uppskattas mycket av både barn och lärare. I dagsläget finns 35 läshjälpare varav bara 2 läsfarbröder. Bodil efterlyste fler män. I skolans värld är de flesta yrkesverksamma kvinnor. Många barn umgås också hemma mest med kvinnor.

Rädda Barnen har samarbetat med Kulturskolan och teaterföreningen Lyset för att lyfta fram barns rädslor och oro. Här har Eva Dällerud varit en eldsjäl. Med pengar från Allmänna arvsfonden har man spelat Pelle Svanslös, en pjäs som tagit upp mobbing. En annan pjäs som visats för alla mellanstadiebarn är Silla som tystnade. Den tar upp vuxnas oförstående och nonchalans inför barns problem.

Ett annat område som Rädda Barnen engagerar sig i är ensamkommande flyktingbarn. Här finns mycket att arbeta med. Man vill stärka ungdomars identitet och har startat två projekt som heter Ellen och Allan. De riktar sig mot elever i årskurs 8 i grundskolan. Det är tänkt att äldre ungdomar skall kunna vara ledare. Eftersom många flyttar från stan efter gymnasietiden har man svårt att få ledare. Alla var överens om att Bodil och alla som engagerar sig i Rädda Barnens arbete utför ett stort och viktigt jobb.

Ingalill Eriksson hade skänkt en trasmatta som lotteri där behållningen går till Rädda Barnen. Dragning blir den 27 november.

Text och foto: Majken Lason

Fria ord

Samlingslokalen

Om man som jag flyttat till Karlskoga relativt nyligen och inte har så många bekanta och som – framför allt – inte tillhör någon grupp, då är det lättare att sätta sig vid vilket långbord som helst i Källaren i Folkets Hus. Annars kan man få en känsla av att tränga sig på och inte veta riktigt var man kan sitta. Lite barnsligt kanske, men ändå.

Ett annat argument för Källaren borde vara att SPF:s egen serveringspersonal väl har det lättare där? Jag antar att Prisma köper in och gör i ordning brödet, kokar kaffet, diskar och städar lokalen efteråt. Allt detta måste annars SPF:are göra själva. Vad säger de som har hand om serveringen?

På månadsmötet i november som handlade om hörseln, var Källaren fullsatt. Det måste ha varit över 100 personer där. Skulle det ha gått i Missionskyrkans samlingshall? Kan man kanske alternera mellan de två lokalerna?

Agneta Lautmann

Synpunkter på pensionärlivet

”Så glada gå vi alla till föreningar och tralla”. När man blir pensionär hägrar föreningslivet ofta som en väg ut ur ensamhet och tristess. Och ja, visst är det så, om man väljer en förening där man kan vara aktiv, så långt man orkar. En idrotts- eller gymnastikförening är idealet. Där blir man aktiverad och bibehåller sin spänst och hälsa!

Man kan också välja en pensionärsförening, där man kan få höra intressanta föredrag, eller prata med likasinnade och dricka kaffe. Allra trevligast om man får förtroendeuppdrag att leda viss verksamhet eller stå för serveringen. Problemet för pensionärsföreningarna är dock att flertalet medlemmar finner det trevligast att stanna hemma, såvida det inte blir musikunderhållning, vilket har en entusiasmerande effekt.

Schack, bridge, sångkör, golf, tennis, bowling, boule, biljard m.m. Sporter som kräver något av oss verkar föryngrande! Här är utbudet stort. För medlemskap i en pensionärsförening borde medlemskap i någon sådan aktivitetsgrupp också nästan vara obligatorisk.

Sixten Albertus

Utställning på Lördagsträffen

Den 23 oktober arrangerade Egon Rimstig en akvarellutställning på Träffen som blev mycket uppskattad.



”Pensionärsjävlar”

Under ett antal måndags- och fredagskvällar har TV5 sändt ett nytt svenskt humorprogram med titeln Pensionärsjävlar. Det är ett gäng duktiga skådespelare i pensionsåldern som på olika sätt lite oväntat chockar yngre människor med sitt agerande och sina frågor. Men programmet har gjorts på ett humoristiskt sätt och roat både yngre och äldre. Kommer serien att fortsätta, se den gärna.

En jubileumsskrift planeras



Fr.v.: Ulla Carlström, Bengt Aldén, Kajsa Werner, Anders Jones, Ingrid Jansson och Allan Hede. Foto: Lili-Ann Regestad

Om två år kan SPF:s Karlskogaförening fira 35-års jubileum. Av den anledningen planeras ett Jubileumsnummer av Månadsnytt år 2012. En arbetsgrupp har tillsatts för att sammanställa material för detta. Det är tänkt att den ska innehålla både tillbakablickar och kanske även blicka framåt. Onekligen har det hänt en hel del under de gångna åren, alltifrån det första mötet när föreningen bildades av en handfull pensionärer till dagens förening med närmare 1400 medlemmar.

Kontakten och Ledsagarservice

– är en ideell förening som bedriver väntjänst för äldre och funktionshindrade.



Telefon: 617 44

måndag-torsdag	kl.	07.30 - 14.00
	lunch	12.00 - 13.00
fredag	kl.	07.30 - 12.00

Servicehuset Geologen, Skrantahöjdsvägen 54, 691 46 Karlskoga
Telefon: 0586-617 44 e-post: kontakten@karlskogabredband.se

Om Boforskanonernas storhetstid



Birger Kindrot. Foto: Inge Liljegren

På Vetgiriga Veteraner den 19 oktober berättade Birger Kindrot, konstruktör, produkt- och systemutvecklare, om framväxten av de stora kanonsystem som gjort Bofors så världsberömt. Föredraget hade lockat hela 50-talet åhörare, många med ett förflutet i Bofors och som ville återuppliva gamla minnen.



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.



Taltidningen ett hjälp- medel för 60 000 pensionärer i Sverige



Kiri Matsubara och chefen för Darub Erik Wandus.

I Karlskoga produceras 10 st olika radiotidningar som har 875 personer som prenumererar på någon av dessa. Här i Karlskoga arbetar 12 radiotidningsjournalister. Dessa ser var 10 % av alla taltidningsprenumeranter i Sverige.

Tidningen är avsedd för alla som har någon form av handikapp, som gör att man inte kan hålla i, bläddra eller överhuvudtaget läsa p.g.a. exempelvis åldersrelaterad synsvaghet. Man kan av annan orsak ha nedsatt läsförmåga som afasi, dyslexi, allergi eller rörelsehämning, ja listan kan nog göras längre än så.

Hur går det till rent praktiskt att få utnyttja denna tjänst? Jo, man skaffar ett intyg på sina svårigheter. Du kanske redan utnyttjar talböcker med ett sådant intyg? I så fall bör du vara berättigad till denna prenumeration av exempelvis Karlskoga Tidning.

Installationen

Du får hjälp att installera en liten enkel "radiomottagare" endast för detta ändamål. På denna trycker du på playknappen och från kl. 05.00 på morgonen kan du lyssna på din tidning.

Det tar ungefär en och en halv timme att lyssna på det viktigaste ur din lokala tidning, som du t.ex. kan göra medan du äter din frukost. Du kan naturligtvis göra paus också om du behöver gå ifrån. Är du bortrest kan apparaten lagras tre tidningar som du kan "läsa" vid ett senare tillfälle.

Innehållet i tidningen utgörs förstas i första hand av lokala nyheter, familjesidan, olyckshändelser,

kommunala angelägenheter, företagshändelser på orten, föreningsliv och kulturella arrangemang eller evenemang, erbjudanden från olika matbutiker och reafynd samt inte minst de mest aktuella sportnyheterna, intressanta reportage, kåserier, insändare och ett av dagens radio och tv-program.

Kostnaden

Vad kostar det då att få detta bekväma sätt att hålla sig ajour med det som händer omkring en? Jo har du redan en papperstidning kostar det 10% av prenumerationspriset att utöka med en taltidning. De praktiska tillbehören ingår om du är berättigad till denna tjänst och du får hjälp med installationen om det skulle behövas.

De som arbetar i Karlskoga är 12 ordinarie radiojournalister, som alla bevakar och "läser in" 10 tidningar i en särskild studio. De börjar kl. 17.00 och kl. 01.00 skall tidningen vara inläst.

Materialet sänds via radiokanal först till Stockholm och sedan ut på din närmaste sändare till din extra radiokanal. De som jobbar här är var och en ansvariga för sin tidning och hämtar färdigt material och bearbetar detta för att sedan läsa in det redigerade materialet i sin studio.

Värt att notera i övrigt är att det är möjligt att också få Expressen som taltidning, men då sker detta med en CD-skiva som kommer i brevlådan dagen efter och även på lördagar!

Vissa tidningar kan man få via mobilnätet men då med syntetiskt tal.

Text och foto: Britta A Gillberg

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



Vi för märken som:

Jack pot • Masai • Prêt • Branting • Hunky dory • odd Molly

Välkommen in!

HEAVEN

Bergsmansgatan 7 B, Karlskoga • Tel 0586-377 05

Hushållsnära tjänster!

Hemstäd • Flyttstäd • Hantverkstjänster
Fixarservice • Trädgårdsarbete • Snöskottning



SENIORFIXAREN

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

Se upp med halt väglag

Vägbanors kondition växlar med väderleksförhållanden och årstid. Vissa vägbeläggningar har större benägenhet än andra att bli sliriga.



På broar i tunnlar och under viadukter liksom i backar är väglaget ofta mer förrädiskt än på andra ställen. Riskerna är extra stora på hösten när frosthalkan kommer. Men även på våren kan dagsmejjan ge förrädiskt väglag. Vid vägar förbi sjöar och kustområden förekommer ofta fuktig väderlek och underkylt regn, som under höst, vinter samt tidig vår kan förorsaka svår halka.

Vid gatu- och vägkorsningar, där många inbromsningar och starter görs, blir det som regel också mycket halt under den kalla årstiden.

I samband med färd och transport av jordbruksmaskiner samt jordbruksprodukter på hösten kan också jord, lera och blast göra vägen lika hal som en isgata. Likaså kan det bli mycket halt på hösten av lövfällning. På platser som är kända för att lätt bli sliriga finns ibland vägmärket ”Slirig väg”. I allmänhet används det dock inte för att varna för halka på grund av snö och is. Det här var några tips att tänka på när man ger sig ut i vintertrafiken, kör också med en viss framförhållning. God tur . . .

Trafikombudsträff

Den 21 oktober samlades 25 trafikombud från länets samtliga SPF-föreningar. Platsen var Trafikcenter på Kvarntorps Ytongbana. Arrangör var NTF, Örebro och mötet leddes av SPF:s Länstrafikombud Roland Edlund och från vår förening deltog Per-Olov Backman och Jan-Olof Forsling.

Efter presentation av Trafikcenters verksamhet och anläggningar informerade Eva-Marie Persson NTF om beviljade projekt, kurser och rapporterade från en trafikkonferens.

En kurs kommer i vår som gäller kvinnor i trafiken. Kursen leds av kvinnliga instruktörer (Bilkårister), både teori och praktik ingår. Informationsblad och intresseanmälan finns på SPF:s exp. En beskrivning av kursen ges i nästa nummer av Månadsnytt.

Per-Olov Backman, Trafikombudsman

Kontakten och Ledsagarservice

Som de flesta kanske har läst i lokalpressen har Kontakten gått samman med Ledsagarservice. Man har nu cirka 25 frivilliga till förfogande, plus 22 personer via Arbetsförmedlingen, men vill gärna ha fler som bl. a. ska utföra besöksjänster. Besöksjänster innebär besök som kan innehålla samtal, promenader läsning av tidningar, kakkbak m.m. Besöket kan handla om 1-2 timmar, sällan mer.

Om man vill ha hjälp med ledsagarservice till doktorn eller andra besök bör man beställa i god tid för schemaläggningen, men spontana besök kan också arrangeras i mån av tid.

Verksamheten, som Siw Philipsson står för, är vitt förgrenad och hon samarbetar med andra organisationer som ex. Röda korset och Kyrkan. Man ordnar t.ex. Caféverksamheter på äldreboenden som Lötängen, Torpdalen, Geologen och HSB på Bangatan. Det anordnas även Bingo och sittgympa. Träffpunkten är varannan torsdag em. för äldre och anhöriga på Prismas Kafé.

Inom Kontakten/Ledsagarservice har man sista måndagen varje månad möten med diverse utbildningar i olika ämnen t.ex. inom handikappområdet, läkemedel m.m. De som arbetar som frivilliga och naturligtvis AF-folket får en utbildning i vad tystnadsplikten innebär, bemötande och annat som är viktigt för att kunna verka bra och tryggt. Alla som arbetar med denna verksamhet får ett Behörighetskort som en legitimation att visa upp vid sina besök.

Om man anmäler sig som frivillig är det inte förpliktigande – man kan pröva och känna sig för och om det inte faller väl ut behöver man inte skämmas för det. Man är också försäkrad. Man ska inte använda egen bil – om det behövs så finns det bil att tillgå via socialtjänsten och busskort finns.

För de som är intresserade av att få hjälp av Kontaktservice eller vill anmäla sig för frivilliga insatser finns möjlighet att fråga på nästa månadsmöte eller ringa direkt på tel. 617 44 eller till Britta Angenete Gillberg tel. 527 11 alternativt Eric Nilsson 073-046 30 80.

Britta A Gillberg

Ge oss en jul, inte en jul förstörd av stress

*Tänk, att få vara med?
Gå här och röra
vid ting, se,
förnimma en doft.
Tänk, att få
uppleva en årstid
och vid frostig ruta
lämna märken
efter näsans varma tryck.*

Vi sitter några stycken samlade kring ett kaffebord, halvannan månad före jul. En vit, välmanglad linneduk ligger på bordet. Kaffekopparna står prydligt uppställda och en skål och kanna i kristall skvallrar om sitt innehåll av socker och grädde. Brödsnivorna ligger i rad och kakfatet lockar med läckra sorter.

Det är födelsedagsfest på gammalt vis med blommor och ljus och tårta och i mitten tronar den svenska flaggan. Vi sjunger och hurrar och allt är precis som det brukar vara på kalas. Stämningen är glad och något återhållsam, men så tränger sig livets erfarenheter på, någon berättar om sin barndoms jul. Familjen med många barn bodde i en enkel stuga, där utrymmet mestadels gick åt för sängar och ved, för att hålla fyr i spisen och värmen i stugan. Inget överflöd. För att vara riktigt sann, allting fattades. Men bristen på mat och saker kom i skymundan för upplevelser, som för alltid skulle följa med i livet.

Det var en julottemorgon, då familjen till fots sökte sig till traktens kyrka, belägen flera kilometer bort från hemmet. Över åkrar och ängar, snöklädda och svårforcerade, följde de små barnafötterna i sin mammas fotsår, för att till slut komma in i värmen och ljusen. Vad som sas eller vad som sjöngs spelade nog mindre roll, det var atmosfären, andäktigheten, orgelbruset och gemenskapen i kyrkan, som etsade sig fast. Och det finaste av allt, barnens far kom med häst och släde för att köra familjen hem. En julotteresa som för alltid skulle finnas kvar i minnets arkiv.

När vi tagit adjö av varandra efter en minnesrik eftermiddag vid kaffebordet, sitter jag länge kvar och funderar över tider som varit och tider som är. Vad får nutidens barn med sig in i framtiden?

Får de uppleva den överstigande känsla av lycka och tacksamhet, som vid vissa gyllene tillfällen bjuds oss? Upplevelser av att vara sedd, älskad, omtyckt. Att få känna värme och omsorg, bli omsluten i den vuxnes famn.

”Du och jag Emil”, är tilliten, som den gestaltas av Astrid Lindgren.

Stäng av mobilen, ta batterierna ur klockorna, stanna tiden för en stund och njut av nuet. Vad vi kan vara säkra på är, att traditionen gör oss gott! För vad kan överträffa julens känslomättade atmosfär och mysterium?

*Ge oss en jul, inte en jul förstörd av stress
inte en jul med klappar och mat
och huset fullt av folk,
utan en jul med stämning,
ljus och minnen,
en jul som kan få
barnens ögon att tindra.*

En Riktigt God Jul
och Ett Gott Nytt År

Monica Albertus



Tomtens arbetsinsats kan ifrågasättas

Sammanställt av Bertil Edling

Så är vi då åter inne i julmånaden eller "Christmånaden" som den förr också kallades. Julfirandet kan vi följa långt tillbaka i historien. Hos oss har det vuxit fram ur vår kristna lära, hednisk romersk tradition och förkristna nordiska seder. Samtidigt skall vi vara medvetna om att flertalet av dagens julseder är sena inlån från kontinenten.

Börjar vi fundera på ordet "jul" rent språkligt blir det krångligare ty våra språkforskare är oense. I andra språk är det betydligt lättare. Engelskans "Christmas" översätter vi med Kristusmässan, tyskans "Weihnachten" med Den heliga natten och de romanska och slaviska språken har ofta utgått från latinet och benämner julen efter det latinska ordet för födelse, "natalis".

Men beträffande ordet "jul" **är härledningen dunkel**. Vi vet att ordet funnits hos de nordiska folken och i ett gammalt fornisländskt verk har det formen "jól" och står i pluralis vilket tolkas så att det kan ha betecknat ett antal fester runt årsskiftet. Finnarna har lånat sitt "joulu" från oss.

Det finns gott om gissningar om ordets ursprung. Till de mer stolliga hör troligen de språkmän som menar att våra förfäder vid midvinterofferfesterna upphävde glada rop som lät som "ju-ju" och som blev ordet "jul". Andra åter har utgått från ett gammalt franskt ord för glädje, "joly," som våra vikingar lärde sig i Normandie och tog med sig hem och blev "jul".

Enklast är nog att konstatera att ingen med säkerhet kan förklara ordet "jul" språkligt!

En av månadens huvudpersoner är som bekant **Tomten**. Hans hemvist råder delade meningar om. Vi vet att han bor i Mora, men finnarna påstår att han huserar i Rovaniemi, medan danskarna håller på Grönland, norrmännen på Dröbak och amerikanerna på Nordpolen. Och i år har "vetenska-



Året är 1902 och jultomtarna hinner koppla av, fångade av Jenny Nyströms penna.

pen" satt tomtens arbetssituation under julafton under lupp och kommit fram till att han trotsar de flesta naturlagar.

Det är nämligen med en julglimt i ögonvrån som Göteborgs universitet låtit ett antal forskare uttala sig om **jultomtens arbetsvillkor** och andra har sedan vidarearbetat universitetets uppgifter. Alla är överens om att julhelgen måste vara formidabelt stressig! Tidningsartiklar talar nämligen om för oss att tomten för att hinna dela ut alla julklappar till väntande miljoner hushåll måste färdas 265 gånger ljudhastigheten, d.v.s. hinna med 900 hushåll/sekund (andra menar 4000!) och för att varje barn skall få sina julklappar i släden lär lasten väga 380.000 ton och behöva dras fram av minst 300.000 renar!

Men bry dig inte om den vetenskapliga tomteanalysen ovan. Det är visserligen vetenskap men här gäller inte vetenskap utan tro och då är forskarnas synpunkter rent nys! Fortsätt dela ut julklapparna även om det blir varmt under tomtemasken och julsäcken tung. Ditt besvär får sjufald belöning när du smyger tillbaka till familjekretsen efter julklappsutdelningen och en av de små talar om: **"Så synd att du gick ut och köpte tidningen** för då kom tomten. Han var jättetrevlig och när han gick önskade han oss alla

*En God Jul och
Ett Gott Nytt År*

och detsamma önskar jag er alla!

Om det blir för trist i mörkret, läs boken om hundraåringen!

Nu är vi inne i min (och många andras) "värsta" månad november! Jag sitter här som en annan rugguggla och tycker att allting är lite småtrist. Det brukar lätta mot slutet av månaden, när man får plocka fram adventsstakarna och fixa till lite julgardiner o.s.v.

Ett särskilt kapitel för min del är att plantera hyacintlökar, som skall slå ut lagom till jul. Inte vet jag om odlarna vill småjäklas lite med oss genom att sätta fel färg på de små plastkrukorna. Skall jag ha rosa köper jag naturligtvis lökar i rosa krukor. Som amen i kyrkan står jag sen där och ser att en blå hyacint spirar i min omsorgsfullt komponerade grupp. Nåja, det får man väl hänföra till smärre förtretligheter och doften är ju densamma!

Just nu upprörs jag och många med mig över de hemska förhållanden som uppdragats på ett äldreboende i Kumla, så ofattbart vidrigt att man tror att det hela måste vara uppdiiktat. Jag undrar hur det går till när befattningar inom vård och omsorg av äldre och även barn skall tillsättas.

För ett par år sedan sökte ett av barnbarnen ett eftertraktat jobb med många sökande. I tre dagar intervjuades och testades hon av många olika personer innan hon fick det efterlängtnade jobbet, som mest handlar om att serva olika kunder per telefon och dator.

Är jobben inom äldreomsorgen så oattraktiva, att man får ta in vem som helst utan att ta minsta hänsyn till om vederbörande passar till ett så ansvarsfullt arbete? En tillsättningsprocess liknande ovannämnda kanske skulle vara på sin plats, när det gäller något så viktigt som omhändertagande av människor i stort behov av omsorg och empati!

Det otäcka är också att den här typen av missförhållanden spiller över på andra vårdinstitutioner och ger dem dåligt rykte. På Solbringen lovar jag att vi har en genomfin personal och idel nöjda boende – så det så!

Hundraåringen

En lite stollig sak har jag också upplevt, den här gången en bok som jag just har läst – "100-åringen som klev ut genom fönstret och försvann". På äldreboendet sitter Allan färdigklädd och väntar

på att hämtas till ett stort kalas i dagrummet för att han just i dag fyller hundra år. Självaste kommunalrådet har aviserat att han ska delta. Då får den gamle farbrorn en plötslig ingivelse – han kriver ut genom fönstret (i marknivå) och sedan börjar en resa som är så vansinnig och full av äventyr att man bara inte kan sluta läsa. Vill ni lätta upp november- och decembermörkret och få några härliga skrattstunder så läs den här boken!

"Knappologi"

För övrigt har ordet "knappologi" (=systematisering av struntsaker enligt SAOL) fått en ny betydelse för mig. Att försöka ringa till någon myndighet i dag innebär att man får sätta sig väl tillrätta och bespetsa sig på – väntan! Jag fick strul med mitt bankkort och skulle höra mig för på min bank (SEB). Den står inte i telefonkatalogen – men jag hittade så småningom via diverse källor ett telefonnummer som gick till Stockholm. Ringde upp och sen började den vanliga visan: "Just nu är det många som ringer, men stanna kvar" . . .

När det väl var min tur kom nästa sluss: "för X tryck 1 + fyrkant" o.s.v. Efter ett antal olika förslag på tjänster med åtföljande siffra skall man snabbt bestämma sig för var mitt problem passar in. Efter ca 25 minuters väntan och knapptryckningar fick jag en människa på tråden, och hon kunde snabbt lösa mitt problem, men måste det vara så här? Nej, det var bättre förr!

Nu vill jag önska er alla en riktigt **GOD JUL** och **GOTT NYTT ÅR**, vem vet, jag kanske drabbar er i form av nya små kåserier även 2011.

Ulla C



Ur
Gunilla Dahlgrens
Lilla fruntimret
& Amor

? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Nu kommer några nya **ätbara saker**. Det kan vara allt som kött, fisk, grönsaker, bakverk, godis o.s.v. Observera att det alltid är **bara ett ord**.

1. Dö
2. Förkortad elektroingenjör?
3. Bor i Tyskland
4. Självfungerande apparat utan guld
5. Klander
6. Kiseltvål
7. Tvättat skobekymmer
8. På den tallheden höll kanske Arafat till



Lämna svaren på SPF:s exp. senast fredag 14 januari även om Du inte löst allt. Du kan också skicka mail till: hede.birgitta@telia.com.

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

Svar och vinnare i nästa nummer.

Svar på gåtor i oktobernumret

1. Simfågel med alkoholproblem **Öland**
2. Knycker mark **Själland**
3. Vokal som inte används på natten **Dagö**
4. Vi får den burkpackade fisken en gång till **Sardinien** (Sicilien kan väl också duga)
5. Stoppade in vokaler i frysboxen **Frösön**
6. Ha kraft att jobba efter noggrann föreskrift **Mallorca**
7. Erhålla ett vasstrå **Fårö**
8. Vapen för ulaner + något de kanske dricker **Lanzarote**

Det kom många svar den här gången, de flesta med alla svaren rätt. Kanske öar är särskilt lockande att tänka på, men hoppas att många också vill tänka på mat.

Vinsten lottades på **Berndt Eriksson**, Granbergsdal, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

Tänkvärt!

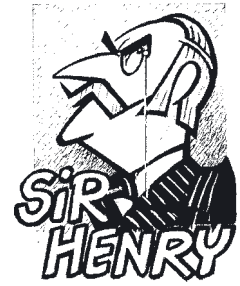
Försök att göra någon glad varje dag om det så bara är dig själv.

Oroa dig inte för vad folk tänker om dig för det gör de ändå så sällan.

Allan vaknade nöjd och glad och tittade beundrande på den vackra flickan bredvid sig.

– Det här var det bästa jag varit med om i hela mitt liv, så sant som jag heter Allan Berg.

– Allan Berg! Skrek flickan och sprang upp. Jag tyckte du sa Wallenberg!



– Titta på mig, sa gamla Berra när han gjort 20 armhävningar. Jag röker inte, jag dricker inte och jag springer inte efter fruntimmer och i morgon ska jag fylla min 80:e födelsedag.

– Jaså, sa Brusige Johan nyfiken. Hur då?

– Vad har du gjort? Du är ju alldeles röd om kinden?!

– Jo, jag fick en örfil av min fru för att jag sade att hennes strumpor korvade sig.

– Fick du en örfil för det?

– Ja, hon hade inte några strumpor på sig!

Restaurangbesök

En grupp väninnor i 40-årsåldern diskuterade var de skulle mötas till lunch. Till slut blev det bestämt att de skulle mötas på Ocean Restaurang för där hade servitörerna strama byxor och fina rumpor.

10 år senare. Vid 50 års ålder, diskuterade de igen var de skulle mötas till lunch. Till slut enades de om att mötas på Ocean Restaurang för där var maten och vinlistan utmärkt.

10 år senare, vid 60 års ålder, diskuterade de igen var de skulle mötas till lunch. Till slut blev det bestämt att de skulle mötas på Ocean Restaurang för där kunde de äta i lugn och ro och restaurangen hade en härlig utsikt över havet.

10 år senare, vid 70 års ålder, diskuterade de igen var de skulle mötas. Till slut blev det bestämt att de skulle mötas på Ocean Restaurang för restaurangen var rullstolsanpassad och det fanns hiss.

10 år senare, vid 80 år ålder, diskuterade de igen var de skulle mötas till lunch. Till slut blev det bestämt att de skulle mötas på Ocean Restaurang för där hade de aldrig varit förut.

SPF:s resekommitté inbjuder till

Stockholms Stadsteater

”Sista sommaren” med bl.a. Meg Westergren och Björn Gustavsson

12 december. Pris: 840:- Obs! Bara en biljett återstår

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



Utflykt till Ryttmästargården m.m.

11 februari. Pris: 660:-

Vi gör en utflykt till Ryttmästargården, där vi först blir guidade av ryttmästaren och sedan äter vi en stor buffé. Vi fortsätter sedan till Falcköpings ost, där vi kan handla ost och andra delikatesser och kanske dricka en kopp kaffe. I priset ingår bussresan, guidningen och buffén.

”Evig ung” på Värmlandsoperan, Karlstad

23 mars. Pris: 375:-

I priset ingår bussresa och teaterbiljett på parkett. Anmälan omg. Pjäsen har gått för utsålda hus hela hösten! ”Thaliateatern har spelat Evig Ung i över tio år nu, för utsålda hus. Men även i storstäder som Dresden, Oslo, Berlin mfl. – och snart också i Köpenhamn, Helsingfors, Uppsala, Barcelona sitter de gamla framför järnridån och sjunger ”en handfull goa rocklåtar”.



”Les Miserables”. 4-dagarsresa till Åbo och Helsingfors



26-29 april. Pris: 3.750:-

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, musikbiljett, guidningar och besök. Avresa med buss från Karlskoga och båt från Stockholm. Buffémiddag inkl. dryck. Vid ankomst till Åbo incheckning på Hotell Hamburger Börs och rundtur i Åbo. Middag på hotellet och därefter musikalen Les Miserables på Svenska Teatern. Färd mot Helsingfors med stopp vid Muurla Glasbruk. Guidad rundtur. Hemresa inkl. buffémiddag inkl. dryck.

OBS! Ändring av tiden för resan till Åbo och Helsingfors!

Eftersom jag befinner mig i Sydafrika 21/11-6/12 ber jag er ringa exp. för anmälan till resor under den tiden.

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