



# Månadsnytt

Årgång 28 – Nr 4 – April 2012

Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden  
Karlskogaföreningen

---



*En sydlig rätval dyker vid Península Valdés i Argentina. Läs mer om Argentina och Antarktis på sidan 4.  
Foto: Torsten Rönn*

**“Öppet hus”  
prova på  
bowling**

Läs mer på sidan 7

Läs på sidan 9 om  
**Majken –  
nygammal  
medarbetare  
i M-Nytt**

**Hur är det  
att vara  
läkare på  
Grönland?**

Läs på sidan 13

# Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

**Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt tisdagen den 21 augusti.**

**Distribution fredagen den 31 augusti.**

**Måndag 7 maj kl. 14.00**

**Träffen.** Stickkafé.

**Tisdag 8 maj kl. 14.00**

**Månadsmöte.** Missionskyrkans samlingshall.

**Hasse Lind** – Allan Edwall rakt in i hjärtat.

Se notis! Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 7 maj kl. 11.30.

**Onsdag 9 maj kl. 9.00-13.30**

**Lasarettets vårmemarknad.** Se notis!

**Fredag 11 maj kl. 14.00**

**Träffen.** Kafferepet.

**Måndag 21 maj kl. 14.00**

**Träffen.** Stickkafé.

**Onsdag 23 maj kl. 14.00**

**80+ Vårträff.** Missionskyrkans samlingshall.

**Tore Kjäll** bjuder på Evert Taubeprogram.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast tisdag 22 maj före kl. 11.30. Se notis!

**11 juni t.o.m. 19 augusti**

**Exp. stängd.**

**Lördag 4 augusti kl 16**

**Teater Nolby.** Se notis!

**Tisdag 28 augusti**

**Funktionärsträff.** Inbjudan kommer i början av augusti.

**Lördag 8 september**

**Chokladsalongen i Askersund.** Se notis!

**Lördag 15 september kl. 10-12**

**Träffen.** **Allan Hede** berättar om ädelstenar.

Se notis! (ingår i SPF-veckan)

## Dags för 80+ - vårträff!

Alla som är födda 1932 eller tidigare är välkomna till Mariasalen i Missionskyrkan

**Onsdag 23 maj kl. 14.00**

**Tore Kjäll**

bjuder oss på ett Evert Taube-program.

Dessutom blir det kaffe, smörgås och lite småprat.

Anmäl i god tid till expeditionen tel 302 40, men senast 22 maj.



## Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Annie Carlsson o Leif Leander,  
Bricketorp 408  
Aura Brynnel, Passvägen 20  
Christina Holm, Noravägen 32 B  
Gunnel Kristiansson Gustafsson,  
Värmlandsvägen 6 B  
Ann Nyberg, Kilstavägen 1 C  
Margareta Sjögren, Tallåsvägen 4  
Berit Sundström, Hedgatan 21 D  
Jan G Söderman, Blåklintsvägen 2  
Lena Ångström, Slörvägen 19

## OBS!

SPF:s expedition har sommarstängt från 11 juni, öppnar åter den 20 augusti.

Ansvarig utgivare:  
Redaktionskommitté:  
Annonser:  
Kansli och expedition:

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

**Kajsa Werner**, tel 072-277 99 39. E-post: [kajsa.werner@folkbildning.net](mailto:kajsa.werner@folkbildning.net)  
**Birgitta Hede, Roland Ekelund och Majken Lasson.** E-post: [m-nytt@spfkarlskoga.se](mailto:m-nytt@spfkarlskoga.se)  
**Marie-Louise Nauclér**, tel 545 84. E-post: [naucler@surfpost.se](mailto:naucler@surfpost.se)  
SPF, Solbringan 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.  
E-post: [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com) Öppen vardagar kl. 10-12.  
**Kajsa Werner**, tel 072-277 99 39. E-post: [kajsa.werner@folkbildning.net](mailto:kajsa.werner@folkbildning.net)  
**Per Aspeli**, tel 537 81. E-post: [per.aspeli@hotmail.com](mailto:per.aspeli@hotmail.com)  
**Leila Raudsaar**, tel 181 01. E-post: [leila@raudsaar.com](mailto:leila@raudsaar.com)  
[www.spfkarlskoga.se](http://www.spfkarlskoga.se) E-post: [christer@lasson.st](mailto:christer@lasson.st)  
94 41 25-4  
5715-5640  
**Karlskoga Grafiska**, tel 300 53. E-post: [grafiska@telia.com](mailto:grafiska@telia.com)



## Ordföranden har ordet

En försäkringsfråga har diskuterats flitigt på Solbringen från och med i höstas och medlemmar har hört av sig. Om man blivit bestulen på t.ex. värdefulla smycken eller kontanter i sitt hem är det svårt att få ersättning från hemförsäkringen – om man lånat ut nyckel/nycklar till sitt hem till en annan person. Det kan vara till en anhörig, en vän eller till personal som man får hjälp av i hemmet. Har man trygghetslarm, måste man lämna ifrån sig nyckel/nycklar för att personalen ska kunna ta sig in. Man kanske larmar för att man fallit och måste få hjälp att ta sig upp.



Om man märker att saker stulits ska man ju polisanmäla detta. Men det är ingen garanti för att man får ut några försäkringspengar. Och det är mycket svårt att ta reda på vem tjuven är. Sen kan det ju misstänkas att man själv förlagt de saker man tror blivit stulna. Man rekommenderas att ta kontakt med sitt försäkringsbolag. Två av de sju största bolagen ändrade 2011 sina villkor för att ge bättre skydd åt äldre med hemtjänst.

Veteranen nr 2 2012 (med Kim Anderzon på omslaget) skrev om ett sådant här fall på sidorna 22-23. Och i nr 3 (med Leif GW Persson på omslaget) skrev man på sidan 83 om kommunens ansvar i samband med stölder i hemmet. Kan vara bra att läsa!

*Kajsa Werner*

### Hjälp!

Jag är ensam kvar i valberedningen för nästa år. Jag behöver ha sällskap av 2-3 medlemmar, så att vi tillsammans kan fungera som valberedning för 2013.

Det måste väl finnas **några** bland alla våra medlemmar som är villiga att ställa upp?!

Senast 31/8 bör vi vara en "hel" valberedning. Hör av dig till mig på tel. 542 20.

*Gunnel Carlstedt*

# teater NOLBY

ger sommaren 2012

## Den Inbillningssjuka

(Le Malade imaginaire)

en pjäs i tre akter av Molière.

Under den fjärde föreställningen 7 februari 1673, kollapsade Molière, som spelade titelrollen, och avled kort därefter. Pjäsen handlar om en hypokondriker som genom att vara sjuk får den uppmärksamhet hon behöver.

Färgsprakande kostymer, härlig musik, en skruvad handling i ett lika skruvat tempo, en Commedia dell'Arte-inspirerad föreställning där de dåraktiga förlöjligas och de goda belönas.

Vi har bokat 30 biljetter till föreställningen lördag 4 augusti kl. 17.00.

Bussen avgår från Karlskoga busstation kl. 16.00 (inga fler stopp).

Pris för: bussresa + teaterbiljett + picknickkorg endast 330 kr. Här gäller först till kvarn så skynda att boka! (allra senast 30 april).

*Lars Hörman*

## Månadsmöte

Tisdagen den 8 maj kl. 14.00

i Missionskyrkans samlingsal

**Program:**

**Hasse Lind – Allan Edwall**

**rakt in i hjärtat**

Vissångaren och spelmannen Hasse Lind besöker SPF Karlskoga för första gången.

Hasse trakterar många instrument, som fiol, gitarr, dragspel och munspel. Han bjuder oss på Allan Edwalls liv i ord och ton. Poetiska kommentarer till livet i Sverige burna av geniala melodier, humor, vemod och engagemang.

Därefter kaffe, smörgås, kaka, samvaro och lotterier.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast dagen före.

Missa inte denna fina avslutning på mötessången!

Välkomna!

*Kjell Selander*

# Antarktis – ett kallt resmål

Mars månads Vetgiriga Veteraner tog oss med på en riktig långresa.



Det var Torsten Rönn och Gunilla Grafström som berättade om sin resa till södra Argentina, Falklandsöarna, Sydgeorgien och Antarktis.

Flyget tog dem via Buenos Aires till Puerto Madryn i södra Argentina. De hyrde bil och reste runt i en vecka, bland annat på halvön Peninsula Valdés. Det är ett kargt landskap med buskvegetation.

Torsten och Gunilla intresserade sig nog mest för djuren. Det fanns guanaco (ett slags lama) och pampashare som inte är släkt med vår hare. Det fanns också pansarförsedda bältjur.

Fåglarna är många, bland annat strandskata, olika hönsfåglar, papegojor och nandu (som liknar struts och emu men inte är nära släkt med dem). Rovfåglar och olika slags gamar fanns också.

Nu fick vi också höra om de djur vi mest förknippar med de här riktigt sydliga områdena. Det fanns Magellanpingviner, som har korta smala



*En sjöelefant kastar upp sand (som solskydd!).*



*En kungspingvin tycks begrunda den främmande båten.*

vingar (fungerar som fenor) och en anpassad fjäderdräkt som liknar fjäll.

Den sydliga sjöelefantens hane är en riktig machotyp som ser till att "äga" sin del av stranden. Då är han "Beach Master" som omger sig med ett harem och utmanar och jagar bort andra hanar.

Man såg också sjölejon och fåglar som nordlig jättestormfågel och svartbrynad albatross.

I Puerto Madryn började huvuddelen av resan, en tre veckor lång båtresa. De besökte två av Falklandsöarna och såg naturligtvis många intressanta fåglar. Ångbåtsanden kan inte flyga, den vevar med vingarna som en hjulångare när den blir skrämmd. En speciell pingvin kallas klipphopparpingvin. Den kan egentligen inte gå utan hoppar fram.

Falklandsöarnas största stad är Port Stanley. Därifrån gick färden vidare till Sydgeorgien, ett naturparadis med bergskedjor och glaciärer. Där fanns flera albatrossarter. Vandringsalbatrossen är 3,5 m mellan vingspetsarna och den mindre gråhuvudalbatrossen ca 2 m.

Före landstigningen i Sydgeorgien måste alla kläder dammsugas noga. Man vill inte ha in några främmande arter.

I den övergivna valfångststationen Stromness fick gruppen försöka vänja sig vid vindbyar med orkanstyrka. Utan stöd blåste man omkull, vilket tyvärr drabbade en av deltagarna, som skadades så illa att hemtransport blev nödvändig.

Det blev också ett besök på Antarktis fastland med en gummibåt och efter tre veckor avslutades resan i Ushuaia, som är världens sydligaste stad. Där passade Torsten och Gunilla på att resa runt i ytterligare en vecka före hemresan. Den veckan präglades naturligtvis också av djur och natur.

*Text: Birgitta Hede Foto: Torsten Rönn*

# Är brukare detsamma som vårdtagare?

En läsare som har hört av sig till redaktionen har reagerat mot användningen av ordet brukare i "Rapport från KPR-sammanträde 6 mars" i Månadsnytt nr 3 – Mars 2012.

Vi pensionärer vill ju att ett begrepp används i olika sammanhang, som inte kan betraktas som stötande. Ordet i vår rapport var det som användes i den enkätundersökning som presenterades vid KPR-mötet.

Vår ordförande har forskat litet och berättar att hon kom i kontakt med beteckningen brukare i samband med en utbildning av hemtjänstassistenter i slutet av 70-talet. Det sades då att det var på initiativ (eller order) från kretsar högre upp inom den nationella administrationen för vård och omsorg som beteckningen hade skapats.

Många tycker kanske, liksom den nämnde läsaren, att ordet är klumpigt och nästan nedsättande och kyligt. Om man "googlar" på Internet på ordet, så får man många träffar inom bl.a. vård och omsorg, där det verkar vara väl etablerat. Så här säger Internetsidan Wikipedia om ordet:

## Brukare kan syfta på

- *ett äldre ord för arrendator*
- *en person som använder en drog utan att falla in i ett missbruk*
- *en klient inom omsorg, som ofta har personlig assistans*
- *en användare av en maskin, utrustning eller annan nytthet.*

Inget hindrar naturligtvis att vi i Månadsnytt i fortsättningen undviker att använda ordet ifråga, om det är så att det uppfattas stötande.

## Synpunkter

Vad tycker du, skulle du hellre vilja bli kallad vårdtagare, klient, patient? Eller kanske något annat? Hör av dig och tala om vad du tycker.

Du kan skicka dina synpunkter per brev till SPF, Solbringan 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga eller e-post till [m-nytt@spfkarlskoga.se](mailto:m-nytt@spfkarlskoga.se) för att införas under Fria ord i vår tidning. Du får gärna underteckna med signatur men namn och adress måste då bifogas till redaktionen.

## Sommarutflykt

Är du intresserad av att följa med på en hel- eller halvdagsutflykt i närområdet eller regionen?

Om du är det, hör av dig till expeditionen.

Vi kontaktar sedan de medlemmar, som hört av sig och diskuterar lämplig tid och lämpliga utflyktsmål.

Intresseanmälan görs till exp. senast den 31 maj.



## Chokladsalongen i Askersund

Den gemensamma nämnan är choklad, trevligt umgänge och njutning.

### Lördag 8 september

Avresa från Karlskoga busstation kl. 08.30. Efter besöket i Askersund lunchbuffé på Rosendals festgård. Pris: 320 kronor (buss, chokladsalongen samt lunch).

Anmälan till exp. senast 31 augusti. (Vid mindre än 30 anmälda måste besöket ställas in.)

*Lars Hörman*

## Taxirabatt för pensionärer

SPF Karlskoga har fått samma avtal med TAXI som PRO: dvs. 20 % rabatt på vanliga taxiresor.

Särskild anmälningslista finns för intresserade på SPF:s expedition.

Listan skickas till Taxi, som sedan utfärdar särskilda rabattkort och skickar dem direkt till kunderna.

Se även Taxis annons sidan 10.

## Resegarantilagen

Enligt Resegarantilagen gäller bland annat att vid resor längre än en dag är det viktigt att SPF inte står som arrangör och att researrangören anges. Se resorna på sista sidan.

# Distriktets årsstämma

Distriktets årsstämma 2012 för SPF Örebro-distriktet hölls denna gång i Wadköpings utbildningscentrum.

Hit kom styrelsemedlemmar från olika delar av distriktet. Från Karlskoga deltog Kajsa Werner, Leila Raudsaar, Per Aspel, Jan-Olof Forsberg, Siv Kanon och Curt Konradsson från styrelsen och från redaktionskommittén Roland Ekelund, Birgitta Hede och Majken Lasson.

Distriktsordförande Roland Edlund hälsade alla välkomna och hoppades att vi skulle få en givande dag.

Efter välkomsthälsningen var det dags för parentation. Kyrkoherde emeritus Sven Åke Dahl talade om den nyss avslutade påsken och att det för många inneburit kontakt med vänner och



*Roland Edlund, distriktsordförande.*

släktingar, ett tillfälle för generationer att mötas. Några har lämnat oss sedan föregående år. Dessa minns vi med sorg men också med tacksamhet för den tid de var bland oss. På en storbildsskärm visades namnen på alla avlidna under det gångna året på de olika orterna i distriktet. Det blev en stund för eftertanke.

Inbjudna organisationer fick sedan tillfälle att presentera sitt program. Viking Line visade med hjälp av sin alldeles färsk broschyr om gruppkrusningar sina nya resepaket. Samarbetet Viking – SPF erbjuder rabatterade priser för seniorgrupper till Mariehamn, Helsingfors, Åbo och också Riga (vid fyra tillfällen), dessutom till Ålands skärgård, med artister eller upplevelsepaket. Transferbuss från närmaste centralort eller från Karlskoga erbjuds. Viking Lines nya fartyg, "Viking Grace" blir färdigt i januari 2013 som det första i en ny generation, maximalt miljöanpassad.

## Matprojektet

En arbetsgrupp inom SPF-distriktet, i samarbete med 12 kommuner genomför ett projekt om mathållningen för seniorer. En delrapport presenterades av Ulf Grell – hur man producerar och levererar maten, kompetens hos personal, pris etc.

De fakta som samlas in blir underlag för krav som ställs på de olika kommunerna beträffande mathållningen.

Viktigt är här det som kallas BMI (vikten i kg delat med längden x längden i m). Ulf visade att har man ett BMI över 25 så får man betraktas som överviktig medan en person över 70 år som har BMI under 22 måste anses som underviktig. Olika egenskaper hos födan avgör om den väcker aptiten, såsom utseende, temperatur, doft, smak, konsistens och mängd.

Våra seniorer intervjuas om hur de uppfattar maten, detta vägs samman med fakta från kommunen och resultatet läggs sedan till grund för krav på kommunerna beträffande mathållningen. Ett exempel är att våra påtryckningar har lett till att Hallsbergs kommun nu har beslutat att i stället för matlådorna ska all mat lagas på plats.

Efter detta följde kortare anföranden av Kerstin Gunnarsson, PRO Örebro län, som bl.a. talade om koll på läkemedel och bankernas nonchals när det gäller borttagning av kontanthandel på banken.

Carina Oscarsson från Studieförbundet Vuxenskolan presenterade sedan olika kurser.

Som avslutning höll förbundsordförande Karl Erik Olsson ett animerat anförande om "ett ålderslöst samhälle". Han vill ha bort fördomen att "gamla bara kostar".

– Att vara gammal och lära sig nytt är en oslagbar kombination, tyckte Karl Erik. Jag tycker att det är helt fel att landstingen har hand om sjukvården och kommunerna om äldrevården. Vi måste få vara en jämnbördig part gentemot regeringen, slutade Karl Erik.



*Karl Erik Olsson, förbundsordförande.*

## Eftermiddag med förhandlingar

Efter lunch hölls stämmans årsmötesförhandlingar. Här redovisas några punkter i korthet. Ro-

land Edlund omvaldes som ordförande. Stämman beslöt att medlemsavgiften till distriktet ska vara oförändrad, alltså 35 kronor.

Vi har från SPF Karlskoga Kjell Selander som styrelseledamot och Kajsa Werner som ersättare.

## Motion

En motion som berör en viktig fråga hade inlämnats av SPF Almby-Norrbyås. Den gäller möjligheten för rörelsehindrade att känna sig välkomna i SPF-föreningarna och delta i aktiviteter. Den långa texten innehåller bland annat: Låt oss hjälpas åt för att alla människor ska kunna ha en uppgift inom vårt förbund, allt efter sin fysiska och mentala hälsa.

Svar på motionen (förkortat): Distriktsstyrelsen anser att det är en viktig fråga som aktualiseras i motionen. Alla bör ha lika möjligheter att delta i föreningarnas aktiviteter. Förbundsstyrelsen har 2012-03-06 beslutat att anta en policy för ökad delaktighet för personer med funktionsnedsättningar av olika slag.

*Text: Redaktionen*

*Foto: Mats Otterström*

## Bowling

**Tisdag 8 maj kl 14 – 17**

**”Öppet hus” för er som vill  
prova denna sport**

Bowling är en alldeles utmärkt aktivitet, passar oss pensionärer som beövar lite motion och trevlig social samvaro.

Några av oss spelande pensionärsbowlare kommer att finnas på plats för att hjälpa till med råd och tips.

**Passa på det här tillfället!**

Alla kan bowla. Det finns klot och skor att låna i hallen.

Fråga vänner och bekanta (även om de inte är med i SPF).

En intresselista kommer att finnas på SPF:s expedition. Den hjälper oss att bedöma hjälpinsatsen. Listan indrages 4 maj.

Har ni frågor får ni gärna ringa mig: SPF:s kontaktperson Bertil Dunby, tel 316 60.

*Välkomna!*

*Marika och Peter Igelström*

**I samband med matprojektet läste Ulf Grell två dikter. En publiceras nu och den andra kommer i augusti. Den första är skriven av en person från Laxå och talar för sig själv.**

## Hilda Hittar Hem

*Hilda sitter i sin lägenhet,  
inte mycket stör hennes ensamhet.  
Nyss kom killarna med maten från Samhall,  
det blev ett Hej och Hej då, i alla fall.*

*Hilda funderar mycket över  
vad en människa mest behöver.  
Är vatten, luft och näring  
nog för en gammal käring?*

*Nej, det behövs nåt mer!  
I bladet hon ser  
att hästar enligt lagen  
måste ha sällskap i hagen.*

*Jag ringer till Svensson i Kärr,  
han har ju en gammal mÄrr.  
Vi två, ensamma på ålderns höst  
kan bli varandras tröst.*

*Det är så rent i Svenssons stall.  
Där kan jag äta maten från Samhall  
Och pratar med Stjärna,  
det gör jag så gärna!*

*070904 Svenolof från Laxå*



## Matprojektet

som beskrivs på distriktsstämman har nu kommit till Karlskoga.

Provsmakning görs den 20 april och ett referat kommer i augustinumret av Månadsnytt.



*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?*

Tyvär försvinner ofta testamenten. Hur blir arvsfördelningen då? Förvarar du det hos oss garanterar vi att det kommer fram.

Vi hjälper dig, för en tryggare vardag.

Värmlandsvägen 2, Karlskoga.  
Tel 0586-545 72.



*Familjens jurist*  
www.familjensjurist.se



**Granna  
Garner  
& Hobby**

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

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

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

*Välkomna in önskar Sylvia*

# LJUNGS EL AB

**Installerar o reparerar. Försäljning av vitvaror.**

Västra Rävåsgatan 16 • Telefon 0586-332 44, 592 00  
www.ljungsel.se



# Majken Lasson flitig skribent i Månadsnytt – nu med i redaktionsgruppen

Efter att ha bidragit med åtskilliga trevliga referat från aktiviteterna på SPF-träffen Hotellgatan 10, som hon tidigare har förestått, har Majken Lasson nu gått in som medlem i vår redaktionsgrupp.



Majken föddes i Kungshamn. Under sin ungdom förblev hon västkusten trogen, där hon både gick i gymnasium och studerade matematik och geografi. Därpå följde Lärarhögskolan, varvid hon f.ö. träffade Christer Lasson på en Chalmersdans. Christer är som bekant vår förenings webbredaktör och de unga tu gifte sig sedermera och flyttade till Karlskoga, där Christer fick jobb på Bofors.

De som har gått i någon av Karlskogas skolor minns säkert Majken som en lärare som undervisade i flera ämnen. Hon har arbetat på Praktiska realskolan och Handelsgymnasiet, på Bergslagskolans tekniska aftonskola liksom på Österledsskolan. Hon läste också in fysik och kemi på distans.

– Jag har trivts mycket bra med mitt jobb, säger Majken. Jag tycker det är stimulerande med tonåringar, de är ärliga och förställer sig inte.

Majken har alltid fyllt sin fritid med olika aktiviteter. Hon har varit fackligt aktiv för LR (Lärarnas Riksförbund) i många år och hon har gått många kurser i ganska mycket, som batik, akvarell- och akrylmålning samt restaurering av gamla möbler. Hon håller också på med vävning i garn och trasor, både trasmattor och tavlor och har för närvarande tre vävstolar hemma. Hennes tavlor kunde för övrigt beskådas på SPF-Träffen Hotellgatan 10 i höstas.

– På fritiden läser jag mycket och är nyfiken på det mesta, förklarar Majken.

Som om inte allt detta vore nog, så ”går jag och försöker lära mig spanska”, som hon uttrycker det. Hon går säkert in även för detta med liv och lust, så spanskan kommer förmodligen att bli en väsentlig del av hennes många färdigheter.

– Min syster och jag har kvar vårt föräldrahem i Kungshamn och vi är där var sin period under sommaren, ibland med våra barn och barnbarn, om vi inte besöker dem där de bor, avslutar Majken.

Vi hälsar Majken välkommen till vår redaktionsgrupp. Eftersom vi ju redan känner henne och hennes skrivarkonst, vet vi att hon kommer att bli ett viktigt tillskott i vårt arbete med föreningstidningen.

## SPF-veckan V37

Det är en kampanjvecka, som Sveriges pensionärsförbund genomför över hela Sverige. Målet med den är att presentera SPF och genomföra aktiviteter som gör vår pensionärsorganisation känd. I Karlskoga kommer vi den 15 september att erbjuda en föreläsning, som är öppen även för dem som inte är medlemmar. Allan Hede berättar då om ”**Ädelstenar**”. Han presenterar även en utställning som visar ädelstenar av olika slag, och förklarar hur ädelstenar bildats. Plats: SPF:s klubblokal ”Träffen” Hotellgatan 10. Se skylt på Hotellgatan! Tid: Föredrag kl. 11-12, kaffe från kl.10, utställningen också tillgänglig från kl. 10.

Välkomna till en intressant och trivsamt lördagsförmiddag!

Vi kommer också att ha några av våra andra aktiviteter öppna för icke medlemmar under SPF-veckan. Mera om detta i Månadsnytt's augustinumner samt i annons i Karlskogatidningen i slutet av augusti!

PS: Du som redan är medlem, ta gärna med en vän till någon av våra aktiviteter vecka 37!

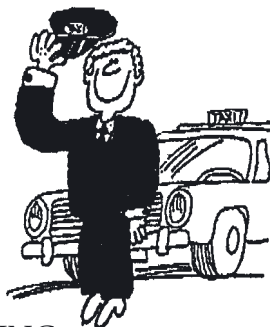
*Kajsa Werner*  
Ordförande i SPF/Karlskogaföreningen

# TAXI KARLSKOGA DEGERFORS AB

*Vissa taxiföretag är bättre än andra*

*För din skull*

ÖPPET  
DYGNET  
RUNT



RING

0586-362 00

Färdtjänst	0586-568 00
Sjukresor	0771-92 00 00
Telefax	0586-582 04
Kontor	0586-306 20

## Kontaktsservice

– 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

E-post: [kontakten@karlskogabredband.se](mailto:kontakten@karlskogabredband.se)



interflora®

*För stunder av lycka*

Telefon 555 55

**Allt under  
ett tak!**

Öppet alla  
dagar 8-21

**Telefon 676 70**

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

# Bokcirkeln

Varannan onsdag träffas ett tiotal damer under ledning av Kajsa Werner för att diskutera en bok de läst.



Kajsa leder bokcirkeln.

Inför denna onsdag hade de läst *Sommarhuset* av Anna Fredriksson. Syskonen Eva, Maja och Anders träffas i sommarhuset strax efter moderns död. De har inte haft någon kontakt på länge. Eva har de senaste åren tillbringat mycket tid med mamman i huset och förutsätter att

hon skall få huset nu när mamman dött. De två andra syskonen är inte alls med på detta utan vill fortast möjligt sälja huset, en inte helt ovanlig händelseutveckling – onödig på avstånd men livsviktig inifrån. Syskon är som vänner du aldrig blir av med, säger prästen vid begravningen. Gruppen diskuterar boken. Alla kan mer eller mindre känna igen problemet. Arvtvister är ju klassiskt. Under trevligt samspråk och kaffe med dopp går diskussionen vidare.

Deltagarna berättade om andra böcker de läst i cirkeln. *Glädjestranden* av Ellen Mattson som är en skildring från Bohuslän, *Det bästa av allt* av Rona Jaffe och *Hundraåringen som klev ut genom fönstret och försvann* av Jonas Jonasson för att nämna några. Man diskuterar och ibland är man rörande eniga men ofta finns skilda uppfattningar. Det händer också att man kommer in på moralfrågor och andra livsfrågor.



Monica och Agneta.



Gerd, Ing-Britt och Kajsa diskuterar.

Cirkeln har hållit på i fyra, fem år. Förslag till nästa bok kommer från olika deltagare. Till nästa gång har man valt *Den frusna trädgården* av Kristin Hannah. En del köper pocket, andra försöker låna på biblioteket. Man bestämmer nästa boktitel minst fjorton dagar i förväg så att man skall hinna skaffa boken och läsa den i tid. Kajsa berättar att man bara har haft med en enda karl under hela tiden. Han hette Gunnar Hjortsberg och var med från början. Han lever inte längre och ingen ny har kommit till. Vad beror denna karltorka på? Är inte män intresserade av skönlitteratur? Kajsa ger förslag på böcker som hon tror även karlar skulle vilja läsa, som *Leif GW Perssons Den döende detektiven* eller *Ett annat liv* av P-O Enquist. Den första är en deckare och den andra en självbiografi. Det återstår att se om dessa böcker skulle kunna locka några killar eller gubbar.



Lola, Gunnel och Inga-Lill.

Deltagarna i bokcirkeln tycker att detta att vara med i en cirkel är ett trevligt sätt att umgås och utbyta åsikter. Det är stimulerande att hävda sina åsikter i de fall man tycker olika.

Text och foto: **Majken Lasson**

# Defenestreringen i Prag maj 1618

Sammanställt av Bertil Edling

## Maj månad

Så står åter maj månad för dörren, den månad som många av oss upplever som årets vackraste och mest efterlängtrade. Örebrosonen, skalden, äventyraren m.m. Lars Wivallius uttryckte sin majlängtan en gång för länge sedan så här:

*Gott majeregn giv, låt dugga tätt ner  
låt varm dagg örterna fukta!  
Oss torkan fördriv, låt frosten ej mer  
de späda blomsteren tukta!*

Den som lever får se hur sant detta blir i år.

## Defenestreringen

Den 23 maj år 1618 ägde en märklig politisk revolt rum uppe i Prags berömda slott Hradcany. Den låg i tiden och byggde på elakartade religiösa motsättningar mellan katoliker och protestanter i Tyskland. I Prag härskade katolikerna, men där fanns också stora grupper protestanter som trots utlovade rättigheter förtryckts och nu var deras tålmod slut. Beväpnade med pistoler och musköter marscherade en grupp upp till slottet för att ställa de ansvariga ämbetsmännen, ståthållarna, till svars för övergreppen och kräva rättvisa. Men dessa vägrade göra några eftergifter och gav bara undvikande svar, vilket retade upp gruppen ännu mer. Läget förvärrades snabbt för de ansvariga som trycktes upp mot väggen och hotades till livet. De vädjade då för sina liv och några av dem släpptes, men tre hölls kvar. Situationen blev förvirrad. Då hördes plötsligt en röst ur hopen ropa: ”Ut genom fönstret med dem enligt gammal god böhmisk sed”. Den uppretade gruppen tyckte förslaget var utmärkt. De motspjärnande ämbetsmännen hivades ut genom fönstren och föll med fladdrande mantlar ner i den torrlagda slottsgraven från femton meters höjd. En av dem ropade i fallet ”Jesus Maria” vilket fick gruppen att hänfullt genmäla: ”Låt oss se om hans Maria hjälper honom”. De sprang fram till fönstren. Häpna fick de då se hur de utkastade oskadda reste sig upp och sprang iväg – men i sanningens namn är det nog ytterst tveksamt om det berodde på Jesus Maria utan snarare på att deras fall väsentligt dämpats av en hög sopor som de hade turen att landa på!

Detta, att kasta ut misshagliga personer genom



Defenestreringen 23 maj 1618.

fönstren var som hopen åberopade, verkligen en riktig gammal böhmisk sed som praktiserats i Prag ett flertal gånger i historien. Exempelvis hade tidigare den tjeckiske reformatorn Hus förverkligat detta mot några opponerande adelsmän.

## Trettioåriga kriget

Men det var först vid upploppet år 1618 ordet defenestrering myntades som uttryck för att någon kastades ut genom ett fönster (latin de = från, fenestra = fönster). Som en kuriositet kan nämnas att en av dem som kastades ut genom fönstren senare i ett helt annat sammanhang adlades och då fick det passande namnet von Hohenfall (= högt fall). Revolten i maj 1618 kom att starta en folkresning i Böhmen, en folkresning som snabbt eskalerade till ett storkrig i Europa där inte bara religiösa utan även ekonomiska och nationella motsättningar kom att spela en viktig roll. Från historieböckerna minns vi kriget som Trettioåriga kriget. Som bekant kom även Sverige att spela en icke obetydlig roll i detta.

Och hur gick det då för Hradcanyborgen, där allt en gång startade? Jo, i krigets slutskede stormades och plundrades den på sina ovärderliga kulturskatter. Som svensk är det idag skamligt lätt att bese stöldgodset, eftersom det var vi svenskar som tog lejonparten av det dyrbara krigsbytet med oss hem till Sverige – bl.a. de unika Silver- och Djävulsbiblarna.

Jag önskar er alla en god sommar och tackar för mig. Jag tänker nu efterleva SPF:s devis på vårt nya medlemskort och bli en ”pensionär i tiden” och njuta mitt ”otium cum dignitate”.

# Läkare på nordligaste Grönland

Barbro Nordenhäll, distriktsläkare vid Karolina vårdcentral, besökte Vetgiriga veteraner den 17 april. Hon berättade och visade bilder från sin vistelse på nordligaste Grönland sommaren 2011. Det var fantastiskt spännande och intressant.

Barbro fick frågan om hon ville arbeta i tre månader under sommaren som läkare på Grönland. Hon tackade ja och färden gick från Köpenhamn med flyg via södra Grönland till Upernavik, världens nordligaste stad med cirka 1000 invånare. Mitt i byn ligger kyrkan där man träffas om söndagarna.



*Kyrkan mitt i byn.*

Eftersom Grönland tillhör Danmark lär man sig danska i skolan. Modersmålet är grönländska som är ett väldigt svårt språk att ta till sig för en svensk. Alla skyltar finns på både grönländska och danska. Ingen kan engelska.

Barbro fick bo i eget hus med fyra rum och kök. Den bofasta befolkningen bodde upp till tjuo personer i ett hus. Flera generationer bodde ihop. Husen var dåligt utrustade. Det fanns ingen kyl och frys. Å andra sidan hade man ju ständig frys utomhus. Det fanns inget rinnande vatten utan man fick gå till ett pumphus och hämta. Det var kvinnornas lott liksom de flesta andra hushållsbestyren. Det fanns ingen toalett utan man använde tunnor med särskilda plastpåsar invändigt. När påsarna var fulla, knöt man om och slängde dem i snön. När isen smälte slängdes påsarnas innehåll ut i havet.

Byborna livnärde sig på jakt och fiske. En kort tid på året kunde man använda båt men större delen av året var det hundsläde som gällde. Det fanns många fler hundar än människor i byn, bortåt tjuo vid varje hus. Dessa vistades alltid ute så det var ett ständigt skällande och ylande hela dygnet.

Jaktbytet var mest säl som utgjorde basfödan. Skinnen gick inte att exportera p.g.a. motstånd i



*Jägaren piskar inte hundarna, piskan viner i luften.*

andra länder. Man kan ju tycka att bara låta skinnen ligga och ruttna inte gagnar miljön och grönlänningarna är väldigt förbittrade över den förlorade inkomsten. Det var hög status att ha skjutit en isbjörn. När skinnet torkat hängdes det ut i vackert väder så att alla skulle kunna se.

Barbro hade sin arbetsplats på en sjukstuga och fick även akut ta sig till småbyarna med helikopter. Hon var den enda läkaren i det aktuella området så hon fick ge sig i kast med allt möjligt från förlossningar till kirurgi. Ofta fanns ett begränsat medicinutbud så hon hade inte så stor valfrihet. Ibland kunde hon få råd av läkarkollegor i Köpenhamn genom att skicka en bild på en inflammerad kroppsdelt dit. På små sjukstugor kunde en sjukföreståndare skicka bild på en skada så Barbro kunde ge råd. Det digitala nätet var väl utbyggt sedan ett par år.

Hon skulle hålla på en timme men det blev mer och hon hade gärna fått prata längre. Jag tror att alla tycker som jag att det vore väldigt trevligt om Kjell Selander kunde förmå Barbro att komma och berätta mer en annan gång.



*Upernavik vid midsommartid.*

*Text: Majken Lason Foto: Barbro Nordenhäll*

# Några goda råd för trafikanter

Som olika slags trafikanter kan vi behöva några goda råd att fundera över. Jag ska kort försöka informera om hur man kan undvika bekymmer i den alltmer skiftande trafikmiljön.

Bilägaren har säkert i vår redan på egen hand eller med hjälp bytt vinterhjulen mot dito sommar. Det brukar kännas bra, de rullar lätt och tyst, men då måste lufttrycket i däcken vara rätt. Kontrollera själv eller ta hjälp. Att köra med dåligt pumpade däck ger bilen sämre väghållning och bromsegenskaper, dessutom kostnader för högre bränsleförbrukning.

Dieslbilar blir allt vanligare på marknaden och i takt med det har också fallen då bensin av misstag hamnar i dieseltanken ökat dramatiskt. Det handlar om bilägare som av gammal vana tankar bensin i sin dieselbil som därefter måste bärgas och saneras - eller i värsta fall få en ny motor, så var uppmärksam vid macken!

Passagerare i bil, fram och bak, använder naturligtvis bilbälte.

Cykeln kan ofta vara det allra bästa sättet att förflytta sig vid kortare ärenden eller rentav som motion på lite längre sträckor. En cykelolycka som är vanlig är att bli påkörd bakifrån av snabbare

trafik. Försök att alltid titta bakåt över axeln vid svängar och sidoförflyttning, känns det stelt och svårt, stanna upp och kliv av cykeln, led den eventuellt en bit. Att köra med godkänd cykelhjälm måste också poängteras starkt, jag har egen erfarenhet av att i oförsiktigt hög fart i en hal kurva köra omkull och där hjälmen tog den kraftiga smällen mot kantstenen, utan den förmodligen ingen trafikspalt alls . . .

Slutligen har vi den kanske vanligaste trafikanten, fotgängaren med eller utan hjälpmedel. Här finns en liknande risk, alltså där snabbare cykeltrafik på samma bana susar omkring tämligen ljudlöst. Se er noga omkring vid platser där ni måste byta riktning eller stanna för en stunds vila, kanske på rollatorn.

Naturligtvis korsar vi gator vid skyltat övergångsställe, kontrollera att trafiken verkligen stannar innan ni passerar. Iaktta särskilt noga mopeder och MC, hög fart och omogna förare skapar alltid riskabla situationer i tätort.

Sommaren innebär också att många vid resor vistas i främmande miljö, obekanta vägar, gator och torg. Då kan det behövas extra mycket uppmärksamhet på omgivningen.

*Sven Dahlskog, Trafikombud*

## Vårmarknad på Karlskoga lasarett

Tid: **Onsdag 9 maj kl. 9-13.30**

Plats: **Entrén på lasarettet**

Välkomna som utställare/säljare till den årliga Vårmarknaden där patient- och pensionärsföreningar från trakten informerar om sina verksamheter och samtidigt har olika saker till försäljning.

Anmälan senast 2 maj.

### Hjälp behövs!

Det är dessutom angeläget att du som har möjlighet att hjälpa till under någon del av dagen kontaktar Curt Konradsson på tel 389 30 eller per mail till [curt.konradsson@telia.com](mailto:curt.konradsson@telia.com)

## Funktionärsträff

**Tisdag 28 augusti**

**på Folkhögskolan.**

Brev med inbjudan skickas ut till berörda funktionärer i början av augusti.

## Höststart

Höstens första Månadsmöte äger rum **tisdagen den 11 september**. Vår sentida favorit Rune Blihd från Kristinehamn besöker oss för tredje gången. Denna gång med två underhållande program.

Före kaffet kommer Runes Beatlesprogram och efter kaffepausen kommer han att läsa och sjunga.

Bomma inte detta säkra kort för god underhållning så boka, boka, boka!!

*Kjell Selander*

# ? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Nu kommer några kända städer. De kan finnas var som helst, dock inte i Sverige. De flesta ligger i Europa.

Tänk på att ibland får man se mest på stavningen och ibland mest på uttalet.

1. Informerar om skid tillbehör
2. Det som ligger i ostädade hörn är okokt
3. Skyddad plats för hal typ
4. Dumbom från Uppsala är på vår ort
5. De högsta korten
6. Att skänka bort vasst redskap
7. Flitig
8. Har du bara stickat räta maskor?

Nej, jag har nog gjort . . .

Lämna svaren på SPF:s exp. senast fredag 17 augusti även om Du inte löst allt. Du kan också skicka mail till: birgitta.hede@bahnhof.se

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

Svar och vinnare i nästa nummer.

## Svar på gåtor i marsnumret

1. Tälja **Kreta**
2. Fiskfågel **Åland**
3. Nämn kattdjuret **Ceylon**
4. Dansvokal **Bali**
5. Brodera en förkortad Pelle Nilsson **Cypern**
6. Himmelsk tredje ton **Skye**
7. Finare trika **Jersey**
8. Har både sto och fru **Man**

Många av svaren var helt korrekta. Nr 6 var lite svår för några. Skye är som bekant en skotsk ö.

Vinsten lottades på **Barbro Richardsson**, Karlavägen 25, Karlskoga, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

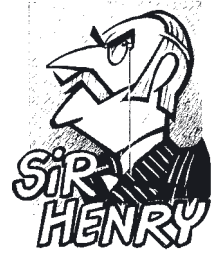
## När en säljer gummi-bann i metervare då pröves ärlighet.



Ur  
*Möe rart å grönne på*  
av Gunnel och Kjell Swärd

Sir Henry hade varit krasslig en tid och blev skickad till doktorn för undersökning. Doktorn frågade sir Henry:

- Dricker ni mycket sprit?
- Bara vid högtidliga tillfällen.
- Jaha, och vad menas med högtidliga tillfällen?
- Det är när jag har nån sprit hemma!



## Sir Henry känner minsann flera som gillar alkoholhaltiga drycker:

Hans vänner prästen och klockaren på hemväg en kall och regnig höstkväll När de kommer till prästgården säger prästen:

- Följ med in så tar vi oss en toddy!
- Nej tack, svara klockaren, jag tror nog inte det. Det kan så lätt bli en vana.
- Käre bror, jag har tagit mej en toddy varje kväll i 40 års tid och inte har då det blivit någon vana!

Sir Henrys vän läraren berättade följande från skolan:

- Är det någon i klassen som vet något som inte kan frysas?
- Brännvin.
- Varför inte det då?
- Det hinns inte.

Karlsson kommer hem något dragen, grannen sir Henry får syn på honom:

- Men Karlsson, du försöker ju öppna dörren med en cigarr.
- Va? Har jag verkligen rökt upp portnyckeln?

En natt kom sir Henrys gode vän herr Göransson hem sent och vinglade in i köket. Han tog ett snöre och band fast grytor och kastruller. Sen smög han upp för trappan med snöret efter sig. Så här tänkte han:

- I det här oväsendet kan hon ju inte höra när jag kommer hem.

En vän till sir Henry och hans barn är på hemväg från systemet:

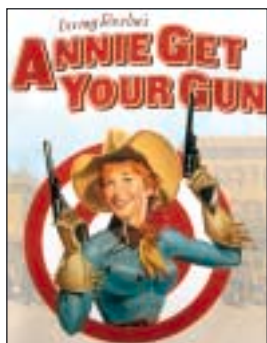
- Pappa, nu orkar jag inte bära lillasyster längre. Kan jag inte få bära flaskorna istället?
- Är du galen, pojk? Tänk om du skulle tappa dom!!

# SPF erbjuder följande resor

## ”Ut i det blå”

**Torsdag 24 maj. Pris: 610:-**

I priset ingår: Bussresa, för- och eftermiddagskaffe, lunch och guidning.  
Det här är allt ni behöver veta om resan! Ta med ett gott humör så kommer vi att få en härlig dag.



## Säffleoperan:

### ”Annie Get Your Gun”

**Söndag 14 oktober kl. 15.00. Pris: 680:-**

”Annie Get Your Gun” är en operett/musical i två akter med musik och sångtexter av Irving Berlin. Den hade urpremiär den 16 maj 1946 i New York. Den gavs i 1147 föreställningar. I priset ingår bussresa, lunchbuffé på Stadshotellet i Säffle samt teaterbiljett.



## Planerad julmarknadsresa i november

Mer information i nästa nummer av Månadsnytt!



Vi förmedlar också denna resa

## Dalhalla och Malena Ernman

**Lördag-söndag 7-8 juli. Pris: 2.075:-**

**Dag 1:** Eftersom föreställningen börjar kl. 20.00 blir det övernattnings. Start på morgonen den 7 juli med stopp för kaffe/lunch på vägen upp. Inkvartering på Gärdebyhotellen Dala Wårdshus samt middag på hotellet. Därefter till Dalhalla.

**Dag 2:** Frukost på hotellet. Förmiddagen på egen hand i Rättvik kanske shopping i hantverksbodarna eller Vika Bröd. Eftermiddagen börjar med ”Båtresa med Gustaf Wasa på Siljan” från/till Leksand. På båten får vi lunch och guidning. Därefter hemresa med stopp för kaffe på egen hand.

I priset ingår: Buss från Karlskoga, 1 natt i dubbelrum med frukost och en middag exkl. dricka, biljett till Dalhalla, båtresa inkl. guidning, lunch med måltidsdryck och kaffe. **Researrangör: LG Buss.**



## Resan till Kroatien, Hercegovina och Montenegro

(1-8 september) är fullbokad.

Intresseanmälan kan förmedlas vid ev. återbud. **Researrangör: Lasses Resor.**

*Den som har gjort en resa har alltid något att berätta.*

Välkomna med anmälningar till

Marianne Cornelid, tel. 505 98, 070-316 64 65. E-post: [maricorn5566@msn.com](mailto:maricorn5566@msn.com)

Till er som betalar till SPF:s expedition, **medtag jämnt belopp.** Bankgiro: 885-2634