



# Månadsnytt

Årgång 28 – Nr 7 – Oktober 2012

Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden  
Karlskogaföreningen

---



*Älgen ensam satt och log  
i en sönderskjuten skog*

**SPF i Karlskoga  
fyller 35-år  
Läs på  
sidorna 4 – 5  
om hur  
SPF bildades**

**Rapport  
från  
äldre- och  
anhörigdagen  
Läs på  
sidorna 10 – 12**

**Sir Henrys  
semestervikarie  
berättar sanna  
historier ur  
yrkeslivet  
på sidan 15**

# Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

**Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt tisdagen den 20 november.**

**Distribution fredagen den 30 november.**

**Måndag 5 november kl. 14.00**

**Träffen.** Stickkafé.

**Tisdag 6 november kl 14-16**

**Prova på bowling.** Se notis!

**Månadsmötet i november inställt.**

Kommer i december, se nedan.

**Torsdag 8 november kl. 14.00**

**Träffen.** Kafferepet.

**Måndag 19 november kl. 14.00**

**Träffen.** Stickkafé.

**Tisdag 20 november kl. 14.00**

**Vetgiriga Veteraner.** Rävåskyrkans samlingshall.

**Edit Oldenburg** – pensionären vår viktigaste ekonomiska resurs. Se notis! Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 19 nov. kl. 11.30.

**Torsdag 22 november kl. 14.00**

**Träffen.** Kafferepet.

**Måndag 3 december kl. 14.00**

**Träffen.** Stickkafé.

**Tisdag 4 december kl. 14.00**

**Månadsmöte.** Rävåskyrkans samlingshall. **Torsten**

**Rönn** och **Gunilla Grafström** – Resereportage från sydvästra USA. Se notis! Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 3 dec. kl. 11.30.

**Torsdag 6 december kl. 14.00**

**Träffen.** Kafferepet.



## Platsannonser

Vill Du ha ett trevligt uppdrag två förmiddagstimmar i veckan?

I så fall kan Du anmäla Dig som ersättare till SPF expeditionen på Solbringan. Någon datorvana är önskvärd. Lönen är visserligen obefintlig, men trivseln och kontakterna med medlemmarna kompenserar lönen. Kontakta gärna Gunn Andersson 396 06 (hem) eller till expeditionen 302 40.

## Vetgiriga veteraner

**Tisdagen den 20 november kl. 14.00**  
i Rävåskyrkans samlingshall.

**Program:**

**Kåseri av Edith Oldenburg**  
under rubriken:

**Pensionären vår viktigaste**  
**ekonomiska resurs**

Välkomna att åhöra detta personliga och intressanta föredrag. Efter föredraget dricker vi kaffe och umgås vi på sedvanligt trevligt vis.

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

*Kjell Selander*

**Våra arrangemang**  
**sker i samarbete**  
**med**



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@spfkarskoga.se](mailto:m-nytt@spfkarskoga.se)  
**Marie-Louise Naucler**, 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: [spfkarskoga@telia.com](mailto:spfkarskoga@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.spfkarskoga.se](http://www.spfkarskoga.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

Just nu kanske vi gruvar oss för det annalkande mörkret och kylan. Kylan kan inte SPF göra något åt, men vi hoppas kunna sprida litet ljus i mörkret genom att fira SPF/Karlskogaföreningens 35-årsjubileum.



I Månadsnytt kommer ni från och med oktobernumret och framåt att kunna läsa artiklar om föreningens bakgrund och historia samt om dess verksamhetsutveckling. Ni får veta när och hur föreningen startade, när Träffen startades och invigdes t.ex. Men ni får också veta hur verksamheten förnyats och vad vi gör idag som man kanske inte gjorde förr! Liksom vad vi gjorde förr och som vi fortfarande gör.

### Jubileumsfest

**Fredagen den 23 november** kommer vi att ha vår jubileumsfest i Nya folkets hus eftersom vi räknar med många deltagare. Ni medlemmar betalar en högre kaffeavgift denna gång, men får mer och festligare förtäring till kaffet. Se inbjudan på annan plats i detta nummer!

Vi inbjuder först och främst er, som är medlemmar, men vi inbjuder också personer från förbundet, distriktet och angränsande SPF-föreningar. Naturligtvis kommer också inbjudan att gå till övriga pensionärsföreningar i Karlskoga. Musikunderhållningen står Kent Lundberg och Sören Ågren för. I slutet av festen deltar vi själva, för då blir det allsång!

Vi hoppas få en rolig eftermiddag, ett skönt avbrott i höstmörkret och vardagen. Milstolpar, vare sig de gäller föreningar eller individer ska alltid uppmärksammas och firas! Så glöm inte att anmäla er senast 16 november!

*Kajsa Werner*

## ÖPPET HUS Prova på bowling

Dags igen att anmäla sig för att prova bowling tisdag **6 november kl. 14.00 – 16.00.**

**Alla** som vill prova är välkomna denna dag. Ring och anmäl dig till SPF:s expedition tel 302 40 eller till Bertil Dunby tel 316 60. Skor och klot finns att låna i Bowlinghallen.

*Bertil Dunby*

## Utvärdering av Månadsmöten och Vetgiriga Veteraner

I samband med Månadsmötet i oktober gjordes en utvärdering av ovan nämnda möten.

Bakgrunden till utvärderingsfrågorna är att undertecknad varit samordnare för Vetgiriga Veteraner i 6 år och för Månadsmöten i 4 år.

Ett 30-tal medlemmar närvarade och fick svara på frågorna om positiva saker och önskemål för framtiden.

### Positiva saker:

- Samvaro.
- Musikunderhållning.
- Resereportage.
- Berättelser om egna upplevelser (t ex Barbro Nordenhäll och Marian Våpnargård).
- Information om t ex hörsel, medicin, tandvård m.m.
- Bra lokal och bra service av kaffefixarna.

Och som avslutning kan jag inte låta bli att nämna att på 6 lappar stod det Kjell Selander.

### Önskemål för framtiden:

- Allsång.
- Egna dikter lästa av medlemmar.
- Bilder från det gamla Karlskoga.
- Ämnet konst.
- Mer tekniska ämnen, främst nyare teknik.
- Bättre uppslutning på mötena. Att tänka på för framtida samordnare.

*Kjell Selander*

## Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Kenneth Ericsson, Våpnarvägen 11  
Gunnar Pålsson, Sjöviksplan 4  
Hans Randén, Bangatan 6  
Sigrid Roswall, Sunnavägen 32

## Dags för 80+ höstträff!

Alla som är födda 1932 eller tidigare är välkomna till Rävåskyrkan onsdag 14 november kl. 14.00.

### Seniorfixaren

#### berättar om sin verksamhet.

Kaffe, smörgås och samtal om trygghetsfrågor. Anmäl i god tid till expeditionen 302 40, dock senast 13 november.

*Välkomna!*



# Karlskogaföreningens bildande och den första tidens verksamhet

## Bakgrund

Sveriges Folkpensionärs Riksförbund (SFRF) bildades 1939 för att tillvarata pensionärernas intressen gentemot andra organisationer och myndigheter men också bidra till att göra pensionärernas vardag både roligare och bättre.

I förbundsstyrelsen satt några socialdemokrater som ville bedriva s-politik inom SFRF. Eftersom detta inte var tillåtet enligt stadgarna som förskrev politisk neutralitet, lämnade de föreningen 1942 och bildade en socialdemokratisk pensionärsorganisation under namnet Pensionärernas riksorganisation (PRO). Denna organisation växte snabbt bl.a. som följd av starkt stöd, både ekonomiskt och politiskt, från det socialdemokratiska partiet.

SFRF behöll däremot sin opolitiska inriktning men hade lite svårt att hävda sig gentemot PRO, bl.a. som följd av sämre ekonomiska villkor. Detta föranledde ledningen att vidta åtgärder för att stärka föreningen och komma medlemmarna närmare i vardagen.

Till en början var föreningen en central, riksomfattande förening utan lokala föreningar. Under 1970-talet inleddes en omfattande medlemsvärvning och start av lokala föreningar som organiserades i olika distrikt. Örebrodistriktet bildades 1976.

## Första mötet – information

Den 21 september 1977 inbjöds pensionärer, förtidspensionärer och de som fyllt 60 år i Karlskoga till ett informationsmöte om SFRF:s verksamhet, inriktning och syften. I inbjudan stod följande: ”Vi kommer att informera om de förmåner som finns för pensionärer, möjligheten att få vara med på trivsamma möten och sammankomster, trivsamma subventionerade resor inom- och utomlands. Genom SFRF kan Du få kamrater och vänner, som kan hjälpa till att bryta den isolering

och ensamhet, som ofta kan förekomma bland pensionärer.”

Ordföranden i Örebro läns distrikt av SFRF, Bertil Nordström, svarade för denna information. Vid informationsmötet deltog också Carin Grundel, andre vice ordförande i riksförbundet, som höll ett föredrag om friskvård för pensionärer och även demonstrerade lämplig uppmjukningsgymnastik för pensionärer.

Informationsmötet gav snabbt resultat. 60 pensionärer anmälde direkt sitt intresse av att bli medlemmar i en sådan ny lokalförening. Roland Persson, konsulent för PRO, var däremot mindre glad åt att det bildades en lokal SFRF-förening som skulle komma att konkurrera med PRO.

## Föreningen bildas

Direkt efter informationsmötet samlades de nya medlemmarna till ett konstituerande föreningsmöte. Föreningens namn blev: Sveriges Folkpensionärs Riksförbund, Karlskoga, avdelning 364. Vid



SPF:s förste ordförande Olof Nordström.



det konstituerande föreningsmötet valdes en interimstyrelse med uppgift att utarbeta förslag på stadgar, styrelseledamöter, funktionärer och verksamhetsprogram för 1978.

Birger Pettersson tog på sig ordförandeskapet för interimstyrelsen men poängterade redan då att han inte var beredd att bli föreningens förste riktige ordförande.

Interimsstyrelsen var mycket aktiv under hösten. Under tiden fram till årsmötet 1978 hölls 5 styrelsemöten och 3 medlemsammansamlingar. Vid 1977 års slut hade medlemsantalet ökat till 125 st.

Vid årsmötet den 19 februari 1978 valdes följande styrelse:

Ordförande: Olof Nordström

Vice ordförande: Sven Sinclair

Sekreterare: Harry Lidengren

Kassör: Annie Kindgren

Övrig ledamot: Kristina Eriksson

Suppleanter: Selma Jonsson, Ingrid Carlsson och Hilding Eriksson

Adjungerad ledamot (biträdande kassör): Gunnar Kindgren.

### **Verksamhet under Olof Nordströms ordförandetid (1978-1981)**

Den första tiden hade föreningen ingen egen lokal. Så småningom erbjöds man från kommunen en liten lokal på Anders Ersgatan 10, vilken kom att användas för styrelsemöten, kurser och expedition.

Varje år hölls ca 10 månadsmöten som protokollfördes noggrant.



*Utflykt till Lönnhöjden tidigt 1980-tal.*

Man hade också studiecirklar och kurser. Några exempel är Värmland, porslinsmålning, trafik, vegetarisk kost (även matlagningskurs), bridge, teater, matlagningskurs för herrar, engelska samt en cirkel om Västerbotten inför en resa dit.

En omfattande reseverksamhet började tidigt. Några exempel på resmål är Bergslagen, Gotland, södra Närke, Dalslands kanal, Sundborn och Falu koppargruva, Strömstad och Halden, Läckö slott och Lidköping, Skåne, Marstrand, Finland, Danmark och t.o.m. en resa till Leningrad.

Naturligtvis visste man även då betydelsen av friskvård. Promenader hade man åtminstone två gånger i veckan. Gymnastik och motionsdans är andra exempel.

Det framgår av verksamhetsberättelser att man hade en omfattande besöksverksamhet i hem, på lasarettet, Nickkällan och vårdhemmen. År 1980 gjorde man hela 659 besök och 1981 omkring 500. Imponerande med tanke på antalet medlemmar som var mycket lägre än i dag.

I slutet av 1978 hade föreningen 179 medlemmar och vid slutet av 1981 hade antalet ökat till 303.

*Underlag: Allan Hede  
Redigering: Birgitta Hede*



*Månadsmöte med lucia 1981.*

**Kommande artikel:  
Alf Bandes  
ordförandetid**



*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](http://fonus.se)

*Var finns ditt testamente?*

Tyvär försvinna 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](http://www.familjensjurist.se)



*Kvinnligt med förnuft och känsla*

*Underkläder, nattlinnen, morgonrockar och badkläder*

**Allt under ett tak!**

Öppet alla dagar 8-21

**Telefon 676 70**





Byborna får en isbjörn.



Isbjörnsinn på tork.



Gravar på kyrkogården.

## Mer om Grönland

Barbro Nordenhäll kom på nytt besök till Vetgiriga Veteraner den 18 september. Hon hade mycket mer att berätta och många fler bilder att visa. Nu hade ryktet gått om det intressanta ämnet, så lokalen var i det närmaste fullsatt.

Grönland är världens största ö men mycket gles befolkad – bara 50000 invånare. Man har eget självstyre men tillhör Danmark och har två representanter i danska folketinget. Grönland har som enda land gått ur EU, men ekonomiskt är man mycket beroende av Danmark. Danska staten bidrar med hela 6 miljarder kr per år.

Man kan säga att Grönland har ena foten i medeltiden och den andra i modern tid. På datorsidan är man väl utrustad. I varje by med mer än 60 personer finns en mobilmast, men det finns ingen täckning utanför byn. Man är väldigt mycket utlämnad till vädrets makter. Flyget har turlistor men blåser det orkan kan man inte starta eller landa.

Man pratar om ljusstid och mörkertid mer än om årstider. Under ljusstiden är solen uppe hela dygnet. Depressioner är vanliga under mörkertiden.

Trots så lite sol är benskörhet inte särskilt vanlig, vilket beror på kosten som är rik på D-vitamin. Basfödan är säl som utgör 90 % av kosten, men även fisk är en viktig del i kosthålllet. Den mesta fisken fångas genom hål på isen. Endast under ljusstiden, några få månader om året, kan man fånga fisk från båt.

All mat äts rå eftersom man inte har något att elda med, då marken ju är ständigt frusen, så det växer ingenting. Det finns lokala elverk i byarna men el är dyrt och enligt traditionen har man alltid ätit maten rå.

Det fanns isbjörnar alldeles in på knutarna så det var förbjudet att gå utanför byn utan att vara ut-

rustad med gevär. Delar av året fick man skjuta isbjörn - förutsatt att man var inuit. Då samlades byborna för att stycka bytet.

Det mesta av isbjörnarna togs tillvara och skytten fick behålla skinnet som är en verklig trofé. När det är fint väder hänger ägaren ut det till allmänt beskådande.

Ägg, mejerivaror, grönsaker och bröd förekommer inte i kosten. Någon frågade Barbro vad hon åt till frukost - rått sälkött blev svaret. Kaffe och salt kunde köpas i butiken men det var dyrt eftersom man mestadels lever på självhushåll. Ingen har någon penninginkomst och sina kontanter får man genom barnbidrag och pension.

Generationerna lever tillsammans och det är inte ovanligt att en familj har åtta barn. Det finns ett ålderdomshem i Upernavik men de flesta äldre tas om hand av sina släktingar och pensionen blir ett bra tillskott till hushållet. De döda kan ju inte begravas på grund av det ständigt frusna och tunna jordlagret utan kistorna täcks med stenar. De placeras på en sluttning för att de döda ska ha utsikt ut över havet och gravplatsen dekorerats med plastblommor.

De flesta röker och i rökningens spår följer sjukdomar som KOL och lungcancer. Däremot förekommer inte allergier eller diabetes. En annan positiv effekt av den låga temperaturen är att det inte finns råttor och flugor.

Många frågor ställdes till Barbro. En löd: Skulle du kunna tänka dig att återvända till Grönland? Jo, det skulle hon men då vill hon uppleva mörkertiden. Hon hade lärt känna många människor under sommaren 2011 som hon gärna ville möta igen.

*Text: Majken Lasson*

*Foto: Barbro Nordenhäll*

SPF har planerat följande resor och aktiviteter den närmaste tiden:

### **Julmarknadsresa till Ekenäs slott**

**Torsdag 15 november. Pris 480 kr.**

Vi kommer först att besöka Cloetta Chokladfabrik. Sedan åker vi till gamla Linköping för lunch på Vårdshuset. Vi får också lite egen tid i gamla Linköping. Därefter åker vi till julmässan på Ekenäs slott.

I priset ingår bussresa, lunch med dryck och kaffe, busskaffe samt entré på julmässan.

### **Amadeus på Örebro stadsteater 14 december kl 19.00 Pris 320 kr**

Ta en paus från julstöket och följ med in till Örebro. Vi åker och ser en musikteater på Stadsteatern i Örebro. Musiken är av Mozart.

Länsteatern fick hösten 2011 en konstnärlig och publik succé med Peter Schaffers pjäs Amadeus.

”Amadeus” är en hyllning till medelmåttan, till alla oss vanliga, som strävar utan geniets begåvning.

I priset ingår: Bussresa och teaterbiljett.



### **Vinprovning fredag 18 januari**

Efter allt jobb med helgerna kring jul och nyår behöver vi pigga upp oss med vinprovning i januari. Den här gången blir det vita viner.

Gunnel Schenk, som skrivit böcker i ämnet kommer och berättar om olika druvor och förslag på vad man kan äta till de olika vinerna.

Tid, plats och pris kommer i nästa nummer av månadsnytt.



### **Chess på svenska Göteborgsoperan**

**23 februari**

**Pris 1260 kr**

Storyn i korthet: Ett TV-sänt schackmästerskap blir en match där allt står på spel. När allt är över, är ingen av deltagarna densamma som före sista draget.

I priset ingår: Buss från Karlskoga, tvårätterslunch med dryck och kaffe, parkettbiljett till föreställningen.

### **Program för mars kommer i nästa Månadsnytt.**



### **Möt våren i New York!**

**16 – 23 april**

New York är staden som aldrig sover. Staden är full av sevärdheter, museer, Central Park, fantastiska restauranger, Harlem, Ellis Island, teatrar m.m. Det enorma utbudet av kultur, nöjesliv, historia, parker m.m. gör att alla generationer kan hitta ”sitt New York”.

**Intresseanmälan bör göras snarast!** (se fakturatan nedan)

Därefter skickas mer information om resan.

**För mer information om resorna, kontakta Marianne Cornelid, tel 505 98, 070-316 64 65 eller Siv Kanon, tel 513 57.**

**Anmälan till resorna kan göras till Marianne Cornelid.**



## Intresset för Seniordans har hittills varit obetydligt.



Vi gör ett nytt försök i början av nästa år. Ring exp. tel 302 40 och anmäl ditt intresse.

*Kajsa Werner*

## Datorkurs för SPF-medlemmar

Flera medlemmar har på sistone hört av sig till mig med önskemål om en datorkurs. Det som speciellt efterfrågats hittills är information om hur man söker telefonnummer och adresser till personer och företag på Eniros Internetplats.

Flera är också intresserade av att lära sig hur man betalar räkningar via Internetbank på nätet.

Om Du är intresserad, hör av Dig till SPF:s expedition, tel. 302 40 måndag till fredag kl 10.00-12.00 och lämna namn och telefonnummer! Jag kommer att ringa upp dem som anmält intresse!

*Kajsa Werner*

## Månadsmöte

**Tisdagen den 4 december kl. 14.00  
i Rävåskyrkans samlingsal.**

(OBS ändring av datum p.g.a. kollision  
med Bokens Dag)

### Program:

**Torsten Rönn och Gunilla Grafström –  
Resereportage från Sydvästra USA.**

Paret Torsten och Gunilla kommer att på sedvanligt lärorikt och intressant vis berätta och visa mycket professionella bilder från resan.

Torsten säger så här om resan – ”Vi besökte rätt många nationalparker, nationalmonument och andra parker för att få uppleva geologins under, indianmålningar och djur och fågelliv.”

Anteckna att föredraget äger rum i december.

Efter föredraget kaffe, smörgås, kaka och framför allt gemytlig samvaro.

Eftermiddagen avslutas med sedvanliga lotterier. Anmälan till exp. tel. 302 40 senast dagen före.

**Välkomna!**

*Kjell Selander*

## Inbjudan till Jubileums- firande

**SPF/Karlskogaföreningen  
fyller 35 år  
och det ska vi fira!**

**Välkomna till festen  
fredag 23 november kl 14.00  
i Teatersalongen Nya Folkets hus**

Anmälan till SPF:s expedition 0586-302 40  
eller till spfkarlskoga@telia.com  
senast den 16 november

### Program:

Inledning av **Kajsa Werner**,  
ordförande i SPF Karlskoga

Inbjudna gäster intar scenen  
Musikunderhållning med

**Kent Lundberg**, sång  
**Sören Ågren**, piano

Utställning/bildspel  
Värmlandsvisan

Kaffe med landgång och tårta  
Allsång  
Avslutning

**Pris 50 kronor**

## Till alla SPF-medlemmar!

**Kom med dina önskemål  
om resor, aktiviteter och  
utflykter!**

Då är det mycket lättare att ordna  
något som många uppskattar.

# Rapport från äldre- och anhörig- dagen den 4 oktober i Karlskoga

Klockan 13.00 hade ca 70 personer bänkat sig i teatersalongen i Folkets hus för att få information om kommunens verksamheter för äldre och anhöriga.

Först ut var Anna Lindqvist som skulle leda dagens övningar. Hon informerade om att detta var sjunde året man körde en sådan här informationsdag. Socialnämndens ordförande Ingegerd Bennysson höll därefter ett kort hälsningsanförande och tog upp frågan om när man blir äldre. Är det när man själv ser sig som äldre eller när andra tycker att man är äldre? Ett litet barn ser 25-åringen som äldre och de flesta av oss som var i Folkets hus hade nog passerat den åldern, att döma av alla ladies och gentlemen med vackra silverfrisyrer som satt behagligt tillbakalutade i salongen. Anhöriga är vi väl alla, men dagen var avsedd för de anhöriga som vårdar en anhörig.

## Underhållning

Karlskoga Quartetten skulle stå för underhållningen. Denna eftermiddag hade tydligen även kvartetten drabbats av kommunala besparingar för det var två åldringar som stappade in på scenen. Väl på scenen måste de ha druckit av livets vatten, ty åren föll av dem och de showade för fullt och utgöt sig över besväret att köpa en kopp kaffe och en macka. Valfriheten är besvärlig för den som inte är van vid att kaffe är kaffe latte, cappuccino, caffè crema, espresso eller något annat – vad är det? Inte heller blir det lättare av att en macka kanske är en baguette, en panini, en subway eller någon annan förklädd form av bröd med pålägg. Sedan följde ett antal goda vitsar och därefter var det dags för allsång innan den reducerade kvartetten drog sig tillbaka för en paus.

## Lisa Kihl informerade

Så började det mer seriösa programmet och först ut var Lisa Kihl som informerade om att vi är 7400 över 65 år i Karlskoga. Därmed utgör vi ca 25 % av befolkningen i kommunen.

Socialtjänsten har nu att följa den nationella värdegrunden som talar om att äldre har rätt till ett värdigt liv och till möjlighet att påverka den service man behöver. Nu är det 650 personer som dag-

ligen får besök av hemtjänsten och ca 400 har andra insatser som trygghetslarm och städning. Det är 320 anställda som ger denna service.

För de som behöver trygghetslarm gäller att man skall ansöka om detta och sedan prövas behovet och man får ett beslut.

I Karlskoga finns ett antal vårdboenden och tillsammans har de 276 platser varav 178 för demenssjuka. Hyresbostäder håller på att bygga om ett hyreshus till vårdboende på Skrantahöjden och detta kommer att ge ett tillskott av vårdplatser och möjliggöra att de som bor på Treklövern och Utsikten kan få ett fullvärdigt boende. Bygget skall vara inflyttningsklart till januari 2014. När det gäller vårdboende så står kommunen för en säng, för övrigt skall den enskilde ta med de möbler, lampor och textilier man önskar. Torpdalen kommer att byggas om helt för dem som har en demenssjukdom och korttidsvården förläggs till lasarettet.

## Anhörigstödet

Man informerade också om anhörigstödet som är en lagstadgad aktivitet, men kommunen kan bedriva denna verksamhet på olika sätt, vilket gör att det kan se olika ut i olika kommuner. Kommunen kan även bevilja avlastning med upp till 16 timmar i månaden för att en anhörig skall få ”lite eget liv”. Har du behov av information om hur anhörigstödet är utformat i Karlskoga bör du ringa för information och följande telefonnummer gäller: **620 16, 622 77, 620 93** (samtliga 0586). För den som är vän med datorn finns mycket information på [www.gapet.se](http://www.gapet.se)

För att dagen inte skulle kännas för tung återkom den reducerade kvartetten och visade sitt oerhörda vinkännande. Man hade en del ovanliga definitioner och kombinationer, eller vad sägs om brännvin till grillat eller annat bränt och naturligtvis renat till renstek. Golfande pappor fick sig en känga – kanske det gäller även golfande mor eller farföräldrar. Glada skratt hördes i publiken.

Sist på programmet stod allsång med It-stöd. Vi sjöng om en guldbrun Taube – eller var det guldbruna ögon?

Till alla er som inte var där: **Ni missade något och jag hoppas att fler tar sig tid och kommer på nästa års anhörig- och äldre-dag - om det blir någon.**

## Mässa och utställning

Mellan 14.30 och 16.30 fanns det en mässa i källaren att besöka och få mer information och möjlighet att ställa frågor. Jag skall försöka att kortfattat ge information från denna.



*Bilden visar att utställningen var välbesökt.*

**1. Fixarservice** – kan hjälpa till med att byta trasiga glödlampor, flytta tunga möbler, smörja kinkande lås och reda ut sladdvindor, d.v.s. enklare saker men saker man ibland behöver hjälp med. Tjänsten är avgiftsfri, men du måste själv tillhandhålla ev. material. Fixarservice utför inte tjänster som konkurrerar med det lokala näringslivet. D.v.s. det är NEJ till gräsklippning, snöskottning och fönstertvätt och dylika tjänster. **Tel. 070-416 27 98.**

**2. Lyftet** – Karlskogas behandling av människor med alkoholproblem. Har du någon närstående eller arbetskamrat kan du ringa och få hjälp och stöd för vad du kan göra som medmänniska. **Tel. 0586- 616 86.**

**3. Enkla tips om hur man skall undvika att falla** – Landstinget har en liten broschyr som man kan beställa via Universitetssjukhuset vx. **Tel. 019-602 10 00.**

**4. Boendestöd för personer med psykiska och neuropsykiatriska funktionshinder** – målet är att stödet skall leda till ett mer självständigt liv och man ansöker muntligen eller skriftligen hos en handläggare på Handikappomsorgen. Man får då en tid för ett möte och sedan startas en utredning. **Tel. 621 26 eller 612 31.**

**5. Personlig assistans** – om man behöver praktisk hjälp för att klara de grundläggande behoven (exempelvis till dig som vårdare eller om man stöttar en demenssjuk - personlig service, måltider eller att kommunicera) kan man ansöka om att få detta stöd. **Tel. 612 31 eller 62 126.**

**6. Demensteamet** – alltid beredda att ge vägledning eller stöd till dig som stöttar eller vårdar en demenssjuk person.

Om du själv känner att du har problem med minnet kan du få personligt stöd och även hjälp vid en ev. utredning. **Tel. 620 93 eller 622 77.**

**7. Kontaktservice** – en ideell förening som bedriver väntjänst för äldre och funktionshindrade. Man kan få hjälp med ledsagning till olika aktiviteter, till exempel till ett teaterbesök, tandläkar- eller läkarbesök, en shoppingrund och en del annat. Besöksverksamheten kan ge en stunds närhet och lite prat, man kan spela kort eller ett sällskapspel och naturligtvis har alla tystnadsplikt. Föreningen samarbetar med exempelvis Socialförvaltningen, Arbetsmarknadsenheten, Röda Korset, Svenska Kyrkan med flera.

**För dig som är lite piggare och vill göra en insats för andra söker vår förening fler frivilliga. Ring 617 44 och kom med i ett trevligt gäng.**

SPF hade en egen monter i ett hörn där besökande kunde få information om vår verksamhet och se mängder med fina bilder tagna under olika aktiviteter.

Jag hoppas att fler tar tillfället i akt och kommer ett annat år. Det finns massor med lättillgänglig information och det bjuds på trevlig underhållning. Själv var jag tvungen att bryta och fick ej se Mikael Andersson, men Majken Lasson tog över och hennes rapport finns också att läsa i tidningen.

*Text: Agneta Wästbjörk  
Bild från kommunens hemsida*

## Att göra det omöjliga möjligt

Det är anhörigdag den 4 oktober i Folkets hus i Karlskoga. Som sista punkt skall det bli föredrag av Mikael Andersson.

Han sitter på podiet i Teatersalongen. Han har inga armar eller ben. Det blir en personlig berättelse om drömmar, mål och vägval men också om att ta ansvar för sitt liv.

Mod för Mikael är:

- att vara annorlunda
- att göra annorlunda
- att bryta mönster
- att välja en egen väg

Det har varit ett hårt jobb att nå dit. Mikael är 48 år. När han föddes blev det en chock för alla. På den tiden fanns inte ultraljud. Föräldrarna råddes att glömma honom och skaffa ett nytt barn. Han skulle aldrig ens kunna lära sig att sitta på läkarna. Men hans mamma och pappa kämpade för att få hem honom. Långa perioder vistades han på Eugeniahemmet i Solna där han skulle tränas att använda proteser.

Mikael är idag mycket kritisk till detta, även om han förstår att tanken var god. Men han fick gå i en vanlig grundskola i Örebro där han växte upp. Där blev han alltid accepterad av sina kompisar. Vuxna var ofta mer ifrågasättande. I skolan klarade han sig bra utom i gymnastik. Han fick då hjälp av Birgitta som fick honom att tro på sig själv, vilket gjorde att han växte psykiskt och t.o.m. klarade att gå på händer!

I tonåren hatade han sin kropp och ville göra om sig och bli normal men han har kommit fram till att han hellre är unik än normal. Men han vill klara sig själv. Varje dag är en utmaning för att klara sådant som för oss andra är självklart. Det dröjde tills han var 25 år innan han klarade av att gå på en offentlig toalett på en väggkrog. Det var en stor personlig seger. Nu klarar han av att göra allt själv. Han har ingen personlig assistent. Han reser själv med tåg, flyg eller bil. Han är gift med Kristina och har fyra barn. Han är mycket ute och föreläser om tankens kraft. Det gäller att se möjligheterna, inte begränsningarna.

Det var en fantastisk upplevelse att få lyssna till Mikael. I över en och en halv timme höll han på. Man skrattade ofta men många torkade en tår ur ögonen när vi gick ut. Mikael Andersson var armlös och benlös men – **makalös!**

*Text: Majken Lasson*



## Om sjuka datorer

Som alla väl känner till, händer det en del oönskat på Internet. Nyligen fanns det i de flesta dagstidningar en notis om brister i Internet Explorer som tillåter elaka individer att komma åt information i ens dator. Det kan vara väldigt obehagligt! Ett par goda råd:

**För det första**, se till att du har ett antivirusprogram. Det finns ingen anledning att betala för ett sådant, för det finns flera gratisprogram som fungerar alldeles utmärkt, t ex Avast Home Edition ([www.avasthome.se](http://www.avasthome.se)), Avg Antivirus ([free.avg.com](http://free.avg.com)) och Microsoft Security Essentials ([microsoft.com/security\\_essentials](http://microsoft.com/security_essentials)). Man laddar hem dem på nätet och installationen gör man genom att följa enkla anvisningar. Fria uppdateringar hämtas automatiskt när du är uppkopplad och dessutom helt gratis.

Observera att du bara kan ha ett antivirusprogram åt gången installerat på din dator. Har du redan ett antivirusprogram måste du alltså först avinstallera detta innan du installerar ett nytt!

**För det andra** ska din dator alltid vara inställd på att automatiskt hämta uppdateringar för Windows, och om man får frågan ska man acceptera att uppdateringarna hämtas och installeras. Det sker normalt en gång i månaden.

Man ställer in automatiska hämtningar från Start – Kontrollpanelen – Säkerhetscenter. Det är skäligen enkelt, så tveka inte! Välj samtidigt att brandväggen skall vara på.

*Text: Christer Lasson*



# Kontaktservice

Till månadsmötet denna gång hade Siv Philipsson engagerats. Hon berättade om vad Kontaktservice är och hur det bildats.



*Kjell Selander tackar Siv Philipsson för informationen.*

Kontaktservice är en ideell förening som bedriver besöksverksamhet, kontaktsamtal och ledsagning för äldre och funktionshindrade. Syftet med föreningens verksamhet är att bryta ensamhet och att skapa engagemang och glädje. Man vill vara ett komplement till anhöriga, hemtjänst och vårdpersonal.

1996 bildade Väntjänst en arbetsgrupp på 4-5 personer, men det var bara besöksverksamhet som planerades. Intresserade var Karlskoga församling, Röda Korset, AME, Frikyrkorna och handikappföreningarnas samarbetsorgan HSO. Verksamheten startade 1997 med 16 arbetslösa och 14 frivilliga. Facken var negativa till verksamheten då de menade att det tog bort arbetstillfällen. År 2000 bildades Kontakten som var en förening med 14 arbetslösa och 26 frivilliga. En person projektanställdes till 2008. Siv Philipsson anställdes på 50 %. Man började diskutera en sammanslagning av Kontakten och Ledsagarservice. Detta skedde 2010. Det nya namnet blev Kontaktservice. Siv Philipsson blev samordnare på heltid.

Kontaktservice har många aktiviteter. Man kan få hjälp med ledsagning till teaterbesök, tandläkar- eller läkarbesök, shoppingrunda, idrottsevenemang eller kyrkobesök. Man har 110-130 ledsagningar per månad. Besöksverksamhet kan vara en pratstund, en promenad, att läsa en bok eller tidning, spela kort eller sällskapsspel. Man har också börjat med kioskverksamhet på sjukhemmen.

Matlag är en ganska ny aktivitet. Det är tråkigt att sitta ensam och äta. Därför träffas 5-10 personer varje vecka för att äta på någon av stadens restauranger.

Kulturrundan är en idé som Siv plockat från Örebro. De olika pensionärsförbunden är värdar vid de olika tillfällena. Studieförbund och föreningar bjuder på olika program. Det är gratis entré och man bjuds på kaffe och kaka. Varannan onsdag kan man gå på Kulturrunda på Solbringan, Torpdalen, Geologen, Nickkällan och Bergmästaren.

När man hört Siv berätta inser man att det är en stor apparat att hålla igång Kontaktservice. Ett stort problem är att det bildas en lång kö efter semestern. Då finns många uppdämda behov som kräver lösning. Ett annat problem är att det är alltför få frivilliga som ställer upp.

Kontaktservice söker därför hela tiden personer som vill arbeta för föreningen.

*Text och bild: Majken Lasson*



På våra välrenommerade julbord finns allt du kan önska dig och lite till. Vi serverar vårt julbord till lunch vardagar och på kvällar och helger. Efter den goda julmaten njuter ni av ett underbart gottbord i våra salonger. Pris från 425 kronor.

För bordsbeställning ring 0586-811 09 eller se [www.boforshotel.se](http://www.boforshotel.se)

**VÄLKOMNA!**

# Bruket av böcker, varma tofflor, plädar och mysljus rekommenderas just nu. Gardera med D-vitamin!

Tillhör ni skaran av äldre som tycker illa om ordet "brukare" i alla möjliga och omöjliga sammanhang så snart det handlar om någon form av äldrevård/omsorg?

Jag har i flera år avskytt det ordet och letat efter ersättningsord utan någon vidare framgång. Men häromdagen läste jag i Svenska Dagbladet en stor intervju med en numera "vit" f.d. narkoman som var väldigt intressant. I artikeln använde han hela tiden ordet "brukare" om sina f.d. narkomankompisar, det är alltså tydligen ett vedertaget ord i dessa kretsar.

Jag upptändes plötsligt av helig vrede – är det så här vi alla dras över en kam i de sociala registren, oavsett vilka tjänster vi kommer att behöva nyttja i omsorgssvängen eller om vi helt enkelt är socialfall.

Jag fick plötsligt en idé. Hur skulle det vara om man istället för att leta synonymer till "bruka" började i den andra änden och funderade över vilka de olika "brukarna" är och vilka tjänster från samhället vi använder oss av.

I dag erbjuds ju enklare medicinska behandlingar t.ex. såromläggningar, hjälp med medicinering, sprutor m.m. i hemmet genom de s.k. vårdlagen. Här kan man ju helt klart kalla vårdmottagarna för patienter.

Andra äldre, även på den typ av boende jag själv har på Solbringan, sköter sig själva så länge det går, kanske köper städning eller andra enklare tjänster från den sociala omsorgen. Vi betalar för detta och är alltså kunder eller klienter. Det vore intressant om någon av våra läsare hörde av sig med synpunkter och uppslag, kanske rent av kan hitta på ett alldeles nytt ord i stället för det förhatliga ordet

"brukare", som alltså av allt att döma också används om missbrukare.

Nu är hösten och den annalkande vintern definitivt här – och den minst sagt solfattiga våren och sommaren gör att vi lär vara i stort behov av D-vitamin. En överläkare, Mats Humble, i Stockholm har nyligen publicerat en del forskningsrön kring D-vitaminets många positiva hälsoeffekter bl.a. vad gäller vårt immunförsvar. Naturligt hittar vi D-vitamin i fisk, lever, äggula och mejeriprodukter m.fl. födoämnen.

Själv gick jag till apoteket och inhandlade D-tabletter och fick veta att det har blivit en ökad efterfrågan i höst – kanske beroende just på den ovannämnda artikeln. Mitt råd är: Gå in på Google och sök på D-vitamin, där finns mycket intressant att läsa!

Just nu duggar Nobelprisen tätt och jag måste säga att norska fredspriskommittén borde få Nobels fredspris själva på grund av sin sagolika förmåga att utse de mest udda mottagare av priset. Vem förstår bakgrunden till att EU skall få 2012 års fredspris? Så mycken osämja som visats upp i den församlingen under årens lopp kan dom väl knappast framstå som lämpliga företrädare för någon fredssträvan – eller?

Börja "boa" in er nu för att möta novembermörkret med bra böcker, varma tofflor, plädar o.s.v.

Ett och annat mysljus skadar inte heller!

Hej då!

Ulla

Rik känner jag mig när jag har en krave olästa böcker bredvid mig.



Ur  
Gunilla Dahlgrens  
Lilla fruntimret  
& Amor

## En liten uppmuntran i höstmörkret:

*"Det känns som vanligt. Men jag önskar att jag var lite yngre, 100 år eller så, för då orkade jag mer."*

Sagt av Ruth Engström när hon intervjuades inför sin 110-årsdag.

# ? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

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

1. Kvinna är bra, och då är ....
2. Ej av
3. Donera genast vokal!
4. Barium Q
5. Bästa sortens återhämtning
6. En kvinna som uppför sig väl . . .
7. Stel och domnad underrättelsetjänst
8. Titta och ta latinsk väg



Lämna svaren på SPF:s exp. senast fredag 16 november 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 septembernumret

1. Elegant soffa **Kanapé**
2. Där har det skjutits, baklänges **Sallad**
3. Kolla läget (för en äkta stockholmare) **Räka**
4. Den engelska pappans ström **Dadel**
5. Klosterbroder med tovtigt hår och skägg **Raggmunk**
6. Dubbelkonsonant är på gott humör **Glass**
7. Lugnet hos rensläktingen **Hjortron**
8. Rätta som har en aning **Hummus**

Nr 2: Här kom det en del olika svar, men Dalas är nog fortfarande en av de mest kända platserna där det har skjutits. Några hade förstås inte förstått vad baklänges innebär i detta fall.

Nr 3: Lyssna t.ex. på Suzanne Axell i Fråga Doktorn, så får ni höra hur en äkta stockholmare uttalar ä-ljudet, så att räka blir reka.

Vinsten lottades på **Ann-Louise Robertsson**, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

Sir Henry har semester men som tur är har han en vikarie, Agneta Lautman, som levererar några självupplevda historier från jobbet.



## Inblickar i biblioteksvärlden

En gång var jag stationerad på avdelningen för skönlitteratur och det kom två killar och skulle göra ett skolarbete om Strindbergs Fadren. De fick boken, men kom tillbaka efter en stund och sa: – Det här är ju mera som en pjäs, har ni den inte som vanlig bok?

En annan minnesvärd gång kom en distingerad herre och ville låna en viss bok. Jag slog upp den i katalogen och kollade att den fanns inne, gick till hyllan och hämtade den. Mycket förvånad sade denne man: – Åh, har ni ett system i det här så att ni vet var ni har böckerna?

En flicka kom fram till informationsdisken och frågade: Har ni alfabetet här?

– Ja, svarade jag, för jag tänkte att vi hade böcker om alfabetets historia, vi hade ordböcker och uppslagsböcker.

– Jo, de där nere vid ingången sa att jag skulle gå upp till avdelning G. Som tur var fanns avdelning G = Litteraturvetenskap på den sal där jag just tjänstgjorde. Det visade sig att hon ville ha en bok om Selma Lagerlöf.

Man vill gärna spara det bästa till sist, en sann historia ur livet på systemavdelningen på Göteborgs stadsbibliotek: En person från ett av stadsdelsbiblioteken ringer in till supporten och säger att datorerna på deras bibliotek inte fungerar. Så här går samtalet:

(S = supporten, K = kunden)

**S:** Har du kollat att sladdarna sitter i? Har du stängt av strömmen och slagit på datorn igen? (Detta är inom parentes åtgärd nr 1 vid alla datorfel! Löser det mesta.)

**K:** Ja, det har jag gjort.

**S:** Kan du göra så här . . . ? och så vidare i flera omgångar.

Till slut har supporten gått igenom allt som kan göras utom ett: Kan du gå ut till skåpet ute i tamburen där servern står och kolla . . . ?

**K:** Nej där är så mörkt.

**S:** Är det mörkt? Varför det?

**K:** Jo, vi har strömbrott här!

Ridå. (Supporterkillen får ett lätt sammanbrott.)

# Saxat ur Veteranen och SPF-bladet nr 11

## Från Veteranens nätupplaga

2012-10-01

### **Pensionärsseger i Piteå: Politiker tvingas halvera höjning**

Nu backar politikerna i Piteå från att höja måltidsavgifterna på kommunens äldreboenden. "Det känns som en halv seger", säger Gunilla Bergstedt, SPF:s företrädare i det kommunala pensionärsrådet, KPR.

Kommunen ville höja avgiften med 300 kronor i månaden. Gunilla Bergstedt och hela det kommunala pensionärsrådet protesterade högljutt.

2012-10-01

### **Problem när konsumentvägledarna blir färre**

Konsumentvägledarna blir allt färre. Det är ett problem, inte minst för äldre, som ofta har lättare att framföra sina frågor vid ett personligt möte.

I Värmland finns idag ingen konsumentvägledning i Munkfors, Hagfors och Årjäng.

Små kommuner går ofta samman, eftersom de inte kan fylla en heltidstjänst själva.

Karlstads kommun säljer konsumentvägledning till fem andra värmländska kommuner.

### **Träna hjärnan – Tänk dig yngre och gladare**

Du kan träna hjärnan att se ljusare på tillvaron. Det gör dig gladare – och kan faktiskt göra dig friskare.

## Från SPF-bladet nr 11

### **Öppet brev till finansminister Anders Borg**

Den 27 september skrev SPF och PRO ett öppet brev till finansminister Anders Borg. Brevet tar upp att det egentligen är åldersdiskriminering att pensionärer betalar mer skatt än de som förvärvsarbetar. Budgetpropositionens 50 kronor per månad räcker inte.

Nu står hoppet till valåret 2014. Och brevet avslutas med: Vi pensionärer utgör 1,9 miljoner väljare och vi kräver lika skatt för lika inkomst. Finns att läsa på [www.spf.se](http://www.spf.se)

Brevet har publicerats och kommenterats i många tidningar över landet.

### **FN:s internationella äldredag**

FN:s äldredag inföll i oktober. Med anledning av denna dag gjorde förbundsstyrelsen ett uttalande under rubriken "Gärna en medalj men först en rejäl pension".

Uttalandet avslutas med orden:

Det är inget fel på äldredagar och äldreår, men det vore bättre om rättvisa skipas för dem som är gamla och ålderismen avskaffas.

(ålderism betyder ungefär fördomar som leder till diskriminering på grund av ålder)