



Månadsnytt

Årgång 28 – Nr 8 – November 2012

Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen

God Jul och Gott Nytt År 2013



Det är advent! Läs Jultankar av Monica Albertus på sidan 4.

**Bengt Aldén
minns
Alf Bande
på
sidorna 6-7**

**Läs på sid 10
vad två ingenjörer
fick uppleva
i apartheidens
Sydafrika.**

**Lider Du av
ÅNK?
Ulla
förklarar
på sidan 14**

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt tisdagen den 15 januari.

Distribution fredagen den 25 januari.

Måndag 3 december kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdag 4 december kl. 14.00

Månadsmöte. Rävåskyrkans samlingssal.

Torsten Rönn och **Gunilla Grafström**

– Resereportage från sydvästra USA. Se notis!

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag

3 december kl. 11.30.

Torsdag 6 december kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.



Torsdag 13 december kl. 14.00

OBS veckodag!

Vetgiriga veteraner. Rävåskyrkans samlingssal.

Besök av Karlskoga Lucia. Se notis! Anmälan

till exp. tel. 302 40 senast onsdag 12 december

kl. 11.30.

Tisdag 15 januari kl. 14.00

Vetgiriga veteraner. Rävåskyrkans samlingssal.

Kenneth Sundquist – att arbeta som närpolis-

chef. Se notis! Anmälan till exp. tel. 302 40

senast måndag 14 januari.

Tisdag 5 februari kl. 14.00

Årsmöte. Se notis!



Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Inger Andersson, Slörvägen 7

Kjell Eriksson, Sandtorpsvägen 13

Rolf Hammarbäck o Gunilla

Hammarbäck Sundblad, Morellvägen 9

Boris Holm, Noravägen 32 B

Carina Lilja, Värmlandsvägen 20 B

Christel Nilsson, Kungsvägen 39

Siw Randén, Bangatan 6

Elsa Robinson, Längdhoppsvägen 11

Margareta Zetterqvist, Gränsvägen 7



Välkommen till föreningens ÅRSMÖTE

Tisdag 5 februari kl 14

i Rävåskyrkans kyrksal.

Mer om programmet i Januarinumret.

Anmälan till exp. tel. 302 40

senast fredag 1 februari.

Juluppehåll

Expeditionen håller stängt
fr o m 17 december och öppnar igen
den 7 januari.

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
Birgitta Hede, Roland Ekelund och Majken Lasson. E-post: m-nytt@spfkarlskoga.se
Marie-Louise Nauclér, tel 545 84. E-post: nauciler@surfpost.se
SPE, Solbringan 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.
E-post: spfkarlskoga@telia.com Öppen vardagar kl. 10-12.
Kajsa Werner, tel 072-277 99 39. E-post: kajsa.werner@folkbildning.net
Per Aspeli, tel 537 81. E-post: per.aspeli@hotmail.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

Det behövs ett forskningscentrum i geriatrik, tycker Gunnar Akner, professor i detta ämne. Med geriatrik menas läran om ålderdomens sjukdomar och dessa sjukdomar har Gunnar Akner arbetat med i hela sitt yrkesverksamma liv. Han tycker att staten ska anslå 75 miljoner kronor till forskning i ämnet under fem år. Man bör också utbilda fler specialistläkare inom området. Geriatrik anses inte så glamoröst inom läkarvetenskapen, säger han. Men med en ökande andel äldre i befolkningen kan det ju vara befogat med en sådan satsning.

Gunnar Akner menar att de äldre inte får en tillräckligt bra vård idag, och att de och deras anhöriga måste framföra sina klagomål för att både vård och omsorg ska bli bättre. Han har behandlat patienter och även besökt äldreboenden och bl.a. studerat vilken mat som serverats där.

När Ulf Grell, projektledare för mattesterna som gjorts i Örebro län, ska lägga fram projektets slutrapport, kommer även Gunnar Akner att vara med. Rapporten ska också redovisas på Läkarstämman. Det är positivt att äldres vård, mat och levnadsvillkor studeras kontinuerligt, särskilt med tanke på vissa missförhållanden som avslöjats under det gångna året. De drabbar inte bara de äldre utan också de anhöriga, som ofta känner sig maktlösa.

Kajsa Werner

Vetgiriga veteraner

Torsdagen den 13 december kl. 14.00
i Rävåskyrkans samlingsal.

Program:

Traditionellt besök av Karlskoga lucia

Välkomna till en lättsam, julorienterad eftermiddag. Förutom luciatåg och kaffeservering även besök av Tomten Jonsson.

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

Kjell Selander



Månadsmöte

Tisdagen den 4 december kl. 14.00
i Rävåskyrkans samlingsal.

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.”

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

Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 15 januari kl. 14.00
i Rävåskyrkans samlingsal.

Program:

Kenneth Sundquist – att arbeta som närpolischef

Närpolischefen Kenneth besöker oss för att berätta om polisarbete i allmänhet och arbetet i Kga/Degerfors i synnerhet.

Förvänta dig en trevlig stund med en berättarglad person. Tillfälle till frågestund.

Så bäste medlem, utrusta dig med frågor, sätt på dig vinterkläder och kom till Rävåskyrkan. Vi ska väl börja det nya året med riktigt mycket folk?

Kaffedrickning och sedvanlig gemytlig samvaro. Anmälan till exp tel 302 40 senast dagen före.

Välkomna!

Kjell Selander

Käre Gud!

Min bön för 2013 är att få ett fett bankkonto och en tunn kropp!

Var så snäll och blanda inte ihop dessa som du gjorde förra året . . .

Amen

Jultankar



God jul – och frid och fred på jorden!

Längtar vi till julen? En fråga med många svar och mycket känslor och tankar. För många blir den här julen kanske annorlunda eftersom en viktig person saknas. Ännu en jul, men aldrig som förr.

Nyss var man barn, som satt där med tindrande ögon framför den nyklädda granen, och de spännande paketen med sina hemligheter, som var mycket intressantare före jul än efter. Oftast var det så, eftersom det för många sällan fanns möjlighet, då som nu, att uppfylla barns önskan. Julen kan vara förenad med besvikelse, om förväntningarna är för stora.

– I år ska vi inte ha så många paket, bara ett per person. Så har vi sagt de senaste åren, men i år skall det bli verklighet. Det är dags att återställa julen i godtagbara proportioner. Kanske att titta närmare på varför vi firar jul.

Julen har ett budskap till oss från skilda världar, jordens och himlens. Här på jorden har vi som uppgift att på olika sätt bidra till överlevnad och utveckling. Vi betalar skatt och försöker få livet att gå ihop, med allt vad det innebär.

Många har inget hem, eller fördrivs från sina hem på grund av krig och katastrofer. Så har det varit genom århundradena, men vi är till för varandra! En jord – där vi alla skall leva tillsammans och hitta vår plats.

All jordens möda, krav och förändringar tränger sig på, men kommer aldrig att kunna tysta den änglasång som bröt sig fram i julnatten en gång: Var inte förskräckt! Det finns glädje i det barn som fötts. Och vem kan motstå glansen i ett par barnaögon?

Tidevarv komma, tidevarv försvinna, släkten följa släktens gång! Ännu en jul, men vem vet om det är den sista? Vad gör jag i så fall med den?

Att fira jul är en konst. Det handlar inte om utsidan utan vad vi har på insidan – i hjärtat. Var inte rädd, gläd dig! Himlens budskap är en gåva! Det vi behöver är fred och frid!

Så får vi önska varandra:

En Riktigt God och Fridfull Jul!

Monica Albertus

En av våra mest älskade julpsalmer är nr 114:

*Stilla natt, heliga natt!
Allt är frid. Stjärnan blid
skiner på barnet i stallets strå
och de vakande fromma två.
Kristus till jorden är kommen,
oss är en Frälsare född.*

*Stora stund, heliga stund!
Änglars här slår sin rund
kring de vaktande herdars hjord.
Rymden ljuder av glädjens ord:
Kristus till jorden är kommen,
eder är Frälsaren född.*

*Stilla natt, heliga natt!
Mörkret flyr, dagen gryr.
Räddningstimman för världen slår,
nu begynner vårt jubelår.
Kristus till jorden är kommen,
oss är en Frälsare född.*

 BOFORS
MUSIKKÅR

Erbjudande till SPF:s medlemmar

Bofors Musikkår har Julkonsert

söndag 16 december kl 18.30
i Karlskoga kyrka.

Sångsolist: **Åsa Bergfalk.**

**Vi får rabatterat pris 125 kr
och ingen förköpsavgift.**

Anmälan till SPF:s expedition
0586-302 40 senast 7 december.

Biljetterna hämtas på exp. måndag 10 dec.

OBS! Antalet biljetter är begränsat.



Ateljé
Katrina

Jag stickar sjalar, koftor m.m.

Öppet: Oftast, men ring innan. Humlevägen 4. Tel: 0586-522 12, 070-695 22 12
Välkommen på ett besök! *Ingrid Persson*

**Allt under
ett tak!**

Öppet alla
dagar 8-21

Telefon 676 70

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA

**Bad &
Värme**

**Orolig för vattnet och
värmén i huset i vinter?**



Lugn, det ordnar vi!

Ring oss så kommer vi och besiktigar vatten- och värmesystemet utan kostnad i din villa eller sommarstuga, så att inget läcker eller kan frysa sönder i vinter. Om något behöver åtgärdas gör vi det till ett bra pris med full garanti. Annars kostar det ingenting. Ring oss idag eller kom in i butiken och boka tid för ett kostnadsfritt hembesök. Sedan kan du vara trygg hela kalla vintern.

Bad & Värme. Dina VVS-proffs i Karlskoga.

Bad & Värme Örebrovägen 27 Tel 0586-350 50
Öppet: Mån-Fre 10-18 Lör 10-13

**Bad &
Värme**



Alf Bande, redaktören och SPF:s förnyare

När Alf Bande övertog ordförandeklubban efter Olov Nordström 1982 blev det början till flera av föreningens milstolpar.

Med sitt kontaktnät bland både kommunpolitiker och andra medverkade han till att föreningen kunde etablera värdefulla kontakter med kommunledningen och dåvarande avdelningschefen på Socialkontoret Åsa Lindberg.

Det gällde bl.a. att bli likvärdig representant med det då redan etablerade PRO när det gällde bidrag och pensionärspolitiska frågor och som talesman för de äldre i samhället.

Han hade också förmågan att omge sig med kunniga och drivande medlemmar. Självt nämnde han betydelsen av organisationsmänniskan Ingvar Kanvik, som hade varit den stora organisatören under Kanonloppetets storhetstid. Andra som kom att betyda mycket för föreningen var Elisabeth Holm, Olle Stråth, Uno Breij, Lennart Pepa, Olov Aronsson, Allan Johansson, Erik Bodin, Ingrid Jansson, Maj-Britt Källberg, Inga Leander och Einar Claesson m.fl. Många av dem är nu tyvärr borta.

En annan viktig del i PR-arbetet var också hans journalistiska kontakter med lokalpressen. Allt det här sammantaget gjorde att SPF blev mer känt och



Föreningens förste ordförande Olov Nordström överlämnar ordförandeklubban till Alf Bande. Foto: KT.



Alf Bande framför AB Boförs huvudkontor. Foto: KT.

medlemsantalet steg från blygsamma ca 300 till 1000 efter några år.

Som den journalist han var startade han de första numren av Månadsnytt med lite information om våra föreningsaktiviteter. Det var ett maskinskrivet häfte i A5-format som delades ut till medlemmarna med hjälp av de nybildade Brevduvorna. Sedan följde SPF:s egen expeditionslokal på Solbringan. Mötesserien Vetgiriga Veteraner star-

tade han också och det var nog den programpunkt som han var mest stolt över. Andra saker som han medverkade till att de kom i gång var studiecirkel och Clubarrangemangen på de olika servicehusen plus andra föreningsaktiviteter som än i dag är fast förankrade i föreningsarbetet.

Detta blev också början på det som kom att kallas Karlskogamodellen inom SPF centralt och ute bland andra SPF-föreningar i landet.

Även långt efter det att Alf Bande hade lämnat ordförandeposten bidrog han på många sätt till att göra PR för föreningen. Han medverkade t.ex. som skribent och föredragshållare i otaliga sammanhang.

Tillsammans med Nils Hahne och Sven Charlie Falk gjorde han programserien Trio Nostalg på Träffen.

Mötesserien Karlskogiana var en annan aktivitet han medverkade i. Andra åtaganden var som ledare för Vuxenskolans kurser om Hembygden, som auktionsutropare m.m.



Alf Bande, Sven Charlie Falk och Nils Hahne i Trio Nostalg.
Foto: KT.

Han gav också ut flera böcker om Karlskogas och Bofors historia och dess människor. Seriefigurerna Kalle Kanon och Frille i Bråten som speglade aktuella lokala händelser var också stående och omtyckta inslag i lokalpressen.

Alf Bande hade långt upp i åldern en fin näsa för redaktionella nyheter och uppslag både för Månadsnytt och för lokalpressen. Bland de utmärkelser han fick kan nämnas att han utnämndes till Hedersordförande i samband med SPF:s 10-årsjubileum i november 1987 i Folkets Hus av distriktsordförande Hilla-Britta Lindeborg. Han tilldelades också kommunens Kulturstipendiums hedersdiplom.

Det kan väl nämnas att Alf var född och växte upp i Backa. Jag tror att det var hans farmor som



Alf Bande i sitt arbetsrum i hemmet på Bergsmansgatan. Foto: KT.

var litterärt intresserad och kunnig och som säkert bidrog till att han valde journalistiken som yrke. Han kom att arbeta som redaktör för både Nerikes Allehanda och Karlskoga Tidning.

De sista åren av sin levnad vårdades Alf på Karlskoga lasarett. Vid mina återkommande besök där på hans rum hade han alltid nya artiklar på gång i sin skrivmaskin och fullt av tidningsklipp, fotografier och teckningar i sina byråådor.

Det var också Alf som pratade sig varm för att jag skulle bli medlem i SPF efter min pensionering från Karlskoga Tidning och jag var inte den ende han värvade som medlem.

I Alf Bande förlorade både SPF och Karlskoga en uppskattad och fin människa och jag en vän.

Text: Bengt Aldén



Alf Bande som aktiv kursledare i en Hembygdskurs. Foto: KT.

SPF har planerat följande resor och aktiviteter den närmaste tiden:

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 i januari pigga upp oss med vinprovning. 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.

Anmälan senast 8 januari. Information om pris, tid och plats: Kontakta Marianne eller Siv.

Chess på svenska på Göteborgsoperan

Lördag 23 februari. Pris 1.260 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.

OBS! Anmälan omgående!



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 Seniorsdans 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

Datorkursen pågår. Om du är intresserad av den eller en ev. ny kurs, hör av Dig till SPF:s expedition, tel. 302 40 måndag till fredag kl 10.00-12.00 och lämna namn och telefonnummer!

Kajsa Werner

Advent och Jul i kyrkan

1:a Advent, 2/12	10.00	SÖDERKYRKAN. Högmässa, D. Pereyra. Söderkyrkans kör
	11.00	KARLSKOGA KYRKA. Högmässa, J. Edlund. Johan Unéus - trumpet, Chorus Catilli
	15.00	KARLSDALS KAPELL. Återinvigning, P. Rosin
	18.00	KARLSKOGA KYRKA. Adventskonsert med Värmlandspojkarna
2:a Advent, 9/12	15.00	KARLSKOGA KYRKA. Joulukonsertti. Catarina Lundgren, sopran
	15.00	KEDJEÅSGÅRDEN. Musikgudstjänst
Onsdag 12/12	19.00	KARLSKOGA KYRKA. Luciakröning
Torsdag 13/12	18.00	ÖSTERLEDSKYRKAN. Andakt "Lugn och Ro" med Luciatåg av barn och ungdomar
Lördag 15/12	17.00 och 19.30	KARLSKOGA KYRKA. Konsert "Vi sjunger in julen"
Julafton 24/12	11.00	KARLSKOGA KYRKA. Gudstjänst vid julkrubban, D. Pereyra
	17.00	KARLSKOGA KYRKA. Julbön, P. Henriksson
	23.30	KARLSKOGA KYRKA. Midnattsmässa, D. Pereyra. Chorus Catilli
Juldagen 25/12	06.00	KARLSDALS KAPELL. Julotta, P. Rosin. Felicia Fernandez Lauri, sång
	07.00	KARLSKOGA KYRKA. Julotta, S. Wahlfridsson
	08.00	TAVLANS KAPELL. Julotta, P. Rosin. Felicia Fernandez Lauri, sång
Annandag jul 26/12	13.30	SÖDERKYRKAN. "Jul i gemenskap"
	15.30	SÖDERKYRKAN. Vi sjunger julens sånger
	18.00	KARLSKOGA KYRKA. Konsert. Åsa Bergfalk, Kent Lundberg, Bengt Sundkvist, Malena Karlsson

Välkommen in i värmen!

se vidare i dagspressens predikoturer och www.svenskakyrkan.se/karlskoga

Svenska kyrkan 
KARLSKOGA FÖRSAMLING

Några upplevelser av Sydafrika under apartheid

Under SPF:s resa till Sydafrika i slutet av 2010 slogs vi av det numera ganska avspända umgänget mellan svarta och vita efter apartheid. Utifrån dessa iakttagelser föddes tanken att presentera en självupplevd skildring av hur det var när apartheid fortfarande präglade detta stora land.

Vid oktober månads Vetgiriga Veteraner berättade Henry Holmström och Folke Spjut om detta. Bakgrunden var Bofors stålsektors leveranser till Sydafrika av infordringar för cementkvarnar. Detta skedde (fullt lagligt) via det engelska bolaget.

Det var med inlevelse som Henry och Folke skildrade de orättvisor mot svarta och färgade som de upplevde under sin 2 veckors tjänsteresa under 1972. Här är några exempel.

Henry berättade hur han vid en bjudning hos Bofors lokala representant Anders Ullerstam fann familjens svarta hemhjälp gömd i garaget, storgråtande och skälvande i hela kroppen av rädsla. Inga

förklaringar ville hon ge och det var först efter övertalning som värdparet förklarade varför hon var så ledsen och rädd. Alla svarta och färgade måste nämligen vara ute ur innerstaden före kl. 21.00 (då ljud sirenerna och kyrkklockorna ringde). Hon hade inte hunnit bli färdig i tid på grund av alla sina sysslor (kokerska, servitris och diskerska) och gömde sig därför i garaget för att inte bli arresterad, för då kunde hemska saker hända.

Man såg också orättvisan och förtrycket illustrerad med de gamla och skraltiga bussarna för de svarta, till skillnad mot de vitas moderna dubbeldeckare.

Ett annat exempel. Vid en färd med lastbil till en arbetsplats fick Folke sitta bredvid chauffören (vit förstås) medan den svarte arbetaren som också följde med fick hålla till på flaket. På Folkes fråga om varför denne inte åkte med inne i bilen, blev svaret: "Om din fru åkte med här inne, skulle du då låta den svarte mannen åka med inne i bilen?". Vad svarar man på en sådan fråga?

Vid en inspektion av en kvarninfördring under närvaro av en vit förman och en svart arbetare rådde arbetaren göra ett felaktigt montage. Förmanen gav honom en riktig smäll som straff.

– Ung som jag var, blev jag heligt f---d och frågade förmanen vad han höll på med, berättade Folke. Förmodligen hade förmanen inget vettigt svar på detta, Folke fick i alla fall inget.

De vita var dock säkert rädda att de svarta och färgade en dag skulle få nog av allt, för många vita hade egna skjutvapen och det sades att de tränade skjutning regelbundet.

Allt var dock inte svart eller vitt för Folke och Henry. De fick också tillfälle till lite rekreation över en veckända. Man tog med dem på en resa från Johannesburg till Krügerparken. Från denna utflykt fick vi se bilder av vild och vacker natur liksom av olika vilda djur.

Det är inte svårt att förstå att för Folke och Henry var det säkert en prövning att tvingas se all orättvis, kränkande och brutal behandling av den svarta och färgade befolkningen i apartheidens Sydafrika.

Text: Roland Ekelund

Bild: Folke Spjut



Det var skillnad på "svart" och "vit" buss.



80+-medlemmarna har haft höstträff

Service till äldre kan erbjudas av Seniorfixaren, Kommunens Fixarservice och Kontaktservice. Seniorfixaren besökte 80+-träffen i mitten av november.

Seniorfixaren

Företaget startade i december 2008 och har en god utveckling. All personal är 50 år och därutöver. Extra sommarjobbare är yngre. Kunderna som behöver hjälp av olika slag finns från barnfamiljer till pensionärer. Främst är det trädgårdsarbeten och städning i hemmen som efterfrågas. Trädgårdsarbeten kan vara lövkattning, grävning, buskklippning, gräsklippning, snöskottning med mera. Städning finns av varierande slag, flyttstäd, grovstäd, företagsstäd, industristäd, fönsterputs, hemstäd. Seniorfixaren kan också vara behjälplig med juldekorationer, gardinuppsättning och liknande. Ring **070-496 12 40** och meddela hjälpbehovet. Seniorfixaren kommer kostnadsfritt och tittar på uppgiften och om de kan genomföra den utifrån sina möjligheter. Efter slutfört arbete skickas faktura med ROT- eller RUT- avdrag reglerat.

Kommunens Fixarservice

Ring **070-416 27 98** om du vill nå Kommunens Fixarservice, som hjälper äldre personer och funktionshindrade. Syftet med verksamheten är att göra hemmen tryggare och minska risken för olyckor och fallskador. De hjälper till med vardagssysslor, t.ex. omflyttning av möbler och lampor, sladdöversyn, byte av batterier och glödlampor, tar fram jul- och påskpynt, hänga upp adventsbelysning med mera. Tjänsterna är gratis.

Kontaktservice

Har du ärenden att uträtta eller vill ta en promenad och behöver stöd och hjälp? Ring Kontaktservice telefon 617 44 för ledsagning. Tjänsterna är kostnadsfria.

Det finns goda möjligheter att få den hjälp vi önskar. Bra att själv försöka klara uppgifter men samtidigt vara införstådd med luriga fallrisker och andra skador.

Viktiga trygghetsråd

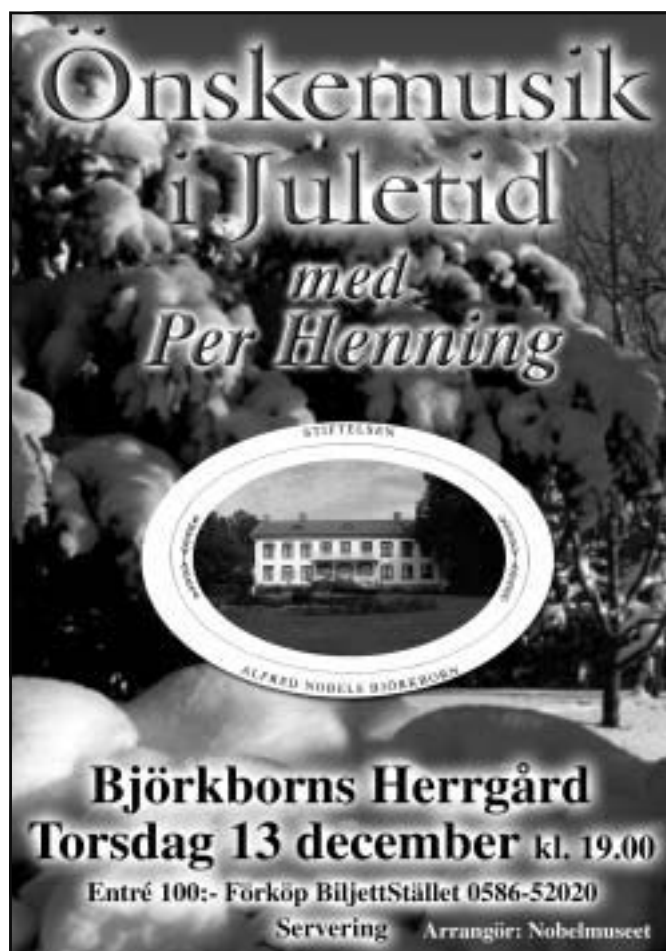
Efter kaffestunden samtalande vi om trygghetsfrågor. I media kan vi höra och läsa om tråkiga incidenter. Tjuvar, skojare och bedra-

gare har många fula knep för att komma åt andras värdesaker. Det gäller att vara listigare och mer förutseende.

- Ha koll på handväskan, helst hängande frampå kroppen. Lägg den aldrig i kundvagnen eller rullatorn utan uppsikt.
- Ha koll på plånboken, helst i innerfickan, aldrig i bakfickan.
- Ha inte alla pengar, nycklar, kort med mera på ett ställe. Dela upp på olika platser i kläderna.
- Ha inte guldsmycken synliga.
- Släpp aldrig in någon du inte känner i ditt hem. Titta i kikhålet eller fråga i postluckan. Dricka vatten, låna penna eller telefon är inte tillförlitliga orsaker. Kräv legitimation av yrkeskärer.
- Säg NEJ till all telefonförsäljning eller tiggeri. Begär skriftlig information eller broschyrer om du vill veta mer.

Det var en trevlig 80+-träff med intresserade deltagare som ställde många bra frågor.

Britt-Marie Danielsson
Ledamot i KPR





*Vi finns, om
du behöver oss!*

Med personligt engagemang
präglat 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 försvinns 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.



HSB KARLSKOGA-DEGERFORS

**BO KVAR PÅ ÄLDRE DA'R
HSB EN FOLKRÖRELSE
FÖR GODA BOSTÄDER**



HSB – där möjligheterna bor

**HSB KARLSKOGA-DEGERFORS EK FÖR
Bergsmansgatan 1 A, Karlskoga • 0586-362 90**

www.hsbkarlskoga.se

Reflektera mera!

Jag vill informera om vad som gäller då det handlar om synbarhet och då främst för mig som gående.

Det finns ingen lagstiftning om allmän reflexanvändning, det finns bara rekommendationer. När det gäller **reflexer för synbarhet** är det ganska enkla och självklara rekommendationer och en lagstiftning i det här avseendet skulle vara mycket svår att övervaka.

Vad säger då rekommendationerna? Ja, de säger helt enkelt, att man ska se till att **ha ordentliga reflexer på kläderna då man är ute och går i mörker.**

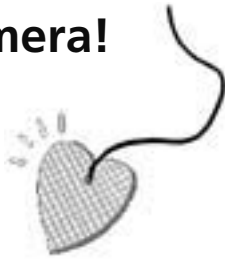
Det finns olika typer av reflexer och här vill jag påstå, att den absolut bästa reflexen är den som hänger och slänger utmed sidan.

Reflexvästarna är bra, men den reflex som syns bäst är den löst hängande. Reflexen är en billig livförsäkring och den är till lika stor nytta inne i tätorten som ute på vägen på landet.

Reflexen är färskvara och mister i sin förmåga att reflektera om den är äldre. Se därför till, att alltid ha nya reflexer, som reflekterar mycket bättre. En annan sak i det här sammanhanget är att se till att bära ljusa kläder i stället för mörka. De mörka kläderna suger åt sig fordonsljuset, medan de ljusa reflekterar ljuset.

Om jag är ute och går på vägen och det är mörkt och jag är mörkt klädd och inte bär reflex, syns jag först på 25 meters avstånd av en bilförare som kör på halvljus. Detta gäller även i tätortstrafik där gatuljus finns. Hålls hastigheten 90 km/tim så rullar bilen 25 meter på reaktionstiden som är en sekund. Med andra ord: reflexen kan vara skillnaden mellan liv och död. Om jag har ljusa kläder utan reflex syns jag på c:a 60 meters avstånd och om jag dessutom bär reflex upptäcker samma bilförare mig på 125–150 meters avstånd. Därför gäller det att se till, att alltid ha reflexer på kläderna då jag är ute och går i mörker. Om bilisten kör på helljus, jag bär mörka kläder och saknar reflex, upptäcks jag först på 150 meters avstånd, med ljusa kläder på 300 meter och om jag dessutom bär reflex upptäcks jag på 450 meter.

Det är alltså ganska stora skillnader om jag väljer ljusa kläder och bär reflex i stället för mörka och går utan reflex.



*Sven Dahlskog
Trafikombud*



Pekka Kamholm tar emot vandringspokalen SPF-kannan av Lennart Avesand.

SPF-GOLF 2012

Under 2012 har ett 60-tal golfare (varav cirka 15 damer) genomfört 18 tävlingar på onsdagar från den 25 april till den 12 september. 5 juli till den 1 augusti var det sommaruppehåll. En avslutningstävling med efterföljande lunch och prisutdelning hölls fredagen den 21 september.

Spelarna har varit indelade i en A-klass (handicap 0-25,0) och en B-klass (handicap 25,1-36,0).

Vinnare i A-klassen blev Pekka Kamholm med Lars Andersson på 2:a plats och Janne Elgh på 3:e.

I B-klassen blev Bruno Svensson 1:a, Inga Svensson 2:a och Rolf Frölin på 3:e plats.

Striden om vandringspokalen ”SPF-kannan” vanns i år av Pekka Kamholm, som därmed tog sin 1:a in-teckning i den. Det behövs 3 in-teckningar i kannan för att få behålla den.

Funktionärer, som sett till att allt fungerat under tävlingarna har varit: Leif Herlufsén, Marie-Louise Nauc-lér, Kjell-Åke Gustafsson, Conny Hjalmarsson, Göte Krantz, Bengt Andersson, Lennart Avesand och Göran Malmberg.

Månadsnyttts redaktion behöver en ny medarbetare

Du kommer att ha huvudansvar för annonserna men vi ser gärna att du också kan delta i det övriga redaktionsarbetet.

Det är en fördel om du har dator och mail.

Kontakta någon i redaktionen (se rutan på sidan 2) eller ring till expeditionen tel. 302 40.

Hälsningar Redaktionen

Har Du också fått en släng av ÅNK? När Du läst sidan kanske du vet svaret!

Varje morgon när jag slår på min facebook på datorn möts jag av rubriken "Vad gör du just nu?"

Den är lite uppfordrande och inte vill man t.ex. svara: tar ur papiljotterna! Men idag har jag bestämt mig för att svara ärligt! Sitter med Cecilia Hagens senaste bok i hennes Kulla Gullaserie och där står det "en spade är en spade"! Med detta menar hon nog att man skall kalla saker vid deras rätta namn.

Alltså: jag håller på att dödssanera! Låter det makabert? Inte alls, för under de senaste 4 åren har vi haft två dödsfall i familjen, som i första hand min dotter fått reda ut och hantera. Det är fullständigt otroligt vad man samlar på sig under sin levnad.

Regel nr 1: det gäller att stålsätta sig. Ta t.ex. alla dess härliga barnteckningar! Handen på hjärtat, hur ofta tar ni fram dem och tittar, njuter, suckar av vemod över tiden som flytt? Och alla dessa gamla kläder som jag inte har nänts kasta eller skicka iväg till insamlingar eller s.k. recycling. Dom är ju av så goda kvaliteter, gubevars! Nej, nu skall det väck, det blir ju säkert tillräckligt för mina efterkommande att släpa iväg med ändå. Affektionsvärden är ju sällan något man delar med barn, barnbarn och barnbarnsbarn – de blir så att säga en smula avslagna för varje generation. Så jag fortsätter att dödssanera.

Något jag ofta retar mig på är alla dessa bokstavskombinationer (ofta sammandrag av företag, föreningar, sjukdomar m.m.) som det vimlar av i media. Nog kunde man i tidningsartiklar åtminstone initialt skriva ut det fullständiga namnet en gång! Nu har jag i alla fall lärt mig en ny sådan förkortning, återigen via Cecilia Hagen, min favoritkäsör. Ordet är ÅNK = Åldersbetingad Ned-sättning av Korttidsminnet. Jag känner att jag börjar få en släng av ÅNK. Det gör inte ont, men är en smula retsamt. Häromveckan försökte jag t.ex. komma på vad jag lagat till middag de senaste dagarna och fick verkligen kämpa för att komma på det. Jag vill ju så gärna se till att variera kostintaget lite. Så nu skall det skrivas ordentliga veckomatsedlar. Men när jag i saneringsarbetet hittar

ett klasskort från första klass 1935 kan jag räkna upp namnen på varenda unge – jaja man kan inte få allt här i världen, men nog vore det mer praktiskt att minnas vad som hände förra veckan än för 77 år sedan.

För övrigt tycker jag att vi har haft en osedvanligt trist novembermånad vädermässigt sett. Vissa dagar har jag fått ha lampor tända hela dagen. Men nu vänder det snart. Redan till advent brukar jag bli lite gladare till sinnes när man får njuta av alla adventsljusen i fönstren hemma och runt omkring i grannskapet. Att det sen är lika skönt att få plocka bort dom efter helgerna är en annan historia. Några tomtar och troll eller annat julpynt tar jag numera aldrig fram (bör bli nästa saneringsobjekt) eftersom jag under den helgen alltid bjuds till ett barnbarn. Det får räcka med lite julblommor och levande ljus, men tänk på brandfaran!

Till slut önskar jag er alla läsare av Månadsnytt en riktigt skön och God Jul – vem vet, kanske drabbar jag er en och annan gång även 2013.

Hej då och tack för i år!

Ulla



Ur
Gunilla Dahlgrens
Ingen ålder för
en domkyrka

Vi byter ut de vanliga gåtorna mot några julnötter att knäcka

Den här sortens nötter är helt kalorifria. Ett antal mycket välkända ordspråk och talesätt har förvandlats till värsta sortens kanslisvenska. (Den här gången har redaktören hittat på dem alldeles själv.)



Vilka är ordspråken?

1. Om ett fluidum med alkoholhalt ca 12-13 % får tillträde, föreligger en välkänd tendens att intelligenskvoten minskar i åtminstone motsvarande grad.

2. Om ett önskemål föreligger att uppnå ökad grad av sådana yttre egenskaper som ger ett positivt intryck på andra individer, måste man räkna med att utsättas för en viss grad av kroppsligt obehag.

3. En kriminell karriär kan inledas med ett spetsigt metallföremål avsett som hjälpmedel vid arbete i den textila branschen, men den eskaleras ofta till ett samlarobjekt av metallen argentum.

4. Cylinderformade kärl av tämligen stor volym har en tendens att producera kraftiga ljud av mindre angenäm typ om deras innehåll har reducerats till ett minimum.

5. Brister i det cerebrala området kan i ett övervägande antal fall kompenseras av färdigheter i de nedre extremiteterna.

6. Det föreligger ingen anledning att ta fluidum från en körtel i ögat i anspråk enbart på grund av att en kvantitet drickbart sådant från ett domesticerat däggdjur har gått förlorat.



7. Om ett mindre bakverk har utsatts för orala

åtgärder i form av dental bearbetning och nedsväljning, så måste man inse att det aktuella föremålet därmed har upphört att existera.

8. Ett besviket däggdjur som inte ville erkänna sitt misslyckande försökte kamouflera detta genom att göra ett synnerligen negativt uttalande om det för honom ouppnåeliga födoämnet.

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

Vinsten (2 trisslotter) lottas ut bland alla som har 5 rätt eller mer. Svar och vinnare i nästa nummer.

Svar på gåtor i oktobernumret

1. Manila 2. Pau 3. Genua 4. Baku 5. Ávila (ligger i Spanien) 6. Edam 7. Valencia 8. Segovia.

Vinsten lottades på **Eivor Nyborg**, Hotellgatan 12, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

Sir Henry har många talanger, men han är kanske ingen dansör direkt? Hör här: Sir Henry dansade med en ung dam. Efter en stunds tystnad säger damen till sin kavaljer:



– Jag dansar tango, vad dansar du?

Flickan till soldaten under dansen:

– Vet du vad det är för skillnad mellan att dansa och marschera?

– Nej, vad då?

– Precis vad jag trodde, kom så sätter vi oss!

Den unga damen filosoferar:

– Det spelar ingen roll hur en karl ser ut eller hur gammal han är. Huvudsaken är att det klappar ett varmt hjärta bakom plånboken.

Saxat ur Veteranen och SPF-bladet

Från Veteranens nätupplaga



Kloka frågor

Ny folder "Kloka frågor" finns att beställa i webbshopen www.spf.se
Den vänder sig till dig som är äldre och använder läkemedel.
Här får du tips och råd om hur du kan ställa frågor för att säkert veta
varför och hur du ska ta dina läkemedel.

SPF hyllas för sitt arbete med äldre och läkemedel

Får ett hedersomnämmande i "Guldpillret"

Socialstyrelsen:

Nya regler om bemanning ska gälla alla äldreboenden

Kommunerna måste förstärka bemanningen på landets alla särskilda boenden.
Socialstyrelsen har beslutat att de regler som gäller för demenssjuka från 1 januari 2014
också ska gälla för alla äldre i boendena.

2012-11-15

SPFs styrelse: Pensionärerna måste få rätt att förhandla

SPF kräver att få reell förhandlingsrätt med regering och riksdag. Eftersom allt fler
pensionärer bidrar till samhället måste de också få möjlighet att förhandla om
sin andel av den gemensamma kakan.

Stödtelefon för äldre som mår psykiskt dåligt

020-22 22 33

Vardagar 10.00 - 15.00

Mattester/matprojekt i Örebro läns kommuner presenteras på läkarstämman i Älvsjö den 29/11

Den 30/11 är SPF- föreningar välkomna att ta del av rapporten i Örebro.

Från SPF-bladet nr 11

Bladet innehåller denna gång mest anvisningar för projektansökningar under 2013.
Förbundet kommer att ordna seminarier med information om årets genomförda projekt
i början av 2013.