



# Månadsnytt

Årgång 29 – Nr 3 – Mars 2013

Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden  
Karlskogaföreningen

---



Läs på  
sidorna 6-7  
om Anderna  
och  
Machu Picchu

Resumé över  
alla våra  
ordförande  
på  
sidorna 10-12

Kommer Ulla  
med något  
i hästvåg?  
Läs på  
sidan 14

# Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

**Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt tisdagen den 16 april.**

**Distribution fredagen den 26 april.**

**Lördag 6 april kl. 10.00-12.30**

**Träffen.** Lördagsträffen. Se notis!

**Måndag 8 april kl. 14.00**

**Träffen.** Stickkafé.

**Tisdag 9 april kl. 14.00**

**Månadsmöte.** Rävåskyrkans samlingssal.

**Bror Gillström** – Bilder från det gamla

Karlskoga. Anmälan till exp. tel. 302 40 senast  
måndag 8 april kl. 11.30.

**Torsdag 11 april kl. 14.00**

**Träffen.** Kafferepet.

**Tisdag 16 april kl. 14.00**

**Vetgiriga veteraner.** Rävåskyrkan.

**Katarina och Sten-Åke Pettersson** – Rapport  
från Gambiaprojektet. Anmälan till exp. tel.

302 40 senast måndag 15 april kl. 11.30.

**Måndag 22 april kl. 14.00**

**Träffen.** Stickkafé.

**Torsdag 25 april kl. 14.00**

**Träffen.** Kafferepet.

**Måndag 6 maj kl. 14.00**

**Träffen.** Stickkafé.

**Tisdag 7 maj kl. 14.00**

**Månadsmöte.** Rävåskyrkans samlingssal.

**Leif Hultins pianobar.** Anmälan till exp.  
tel. 302 40 senast måndag 6 maj kl. 11.30.



## Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Des Allen, Värmlandsvägen 7 B

Kjell Larsson, Mellanågatan 13

Inger Ohlsson, Kornvägen 17

Alice Sjöstrand, Skrågatan 4

Birgitta o Jan Wählstedt, Filipstadsvägen 27 A

Anita Österberg, Landavägen 31

## Lördagsträffen kommer tillbaka

SPF:s styrelse har beslutat att försöka återuppliva Lördagsträffen, som Majken Lasson drev så framgångsrikt under flera år.

Första lördagen i varje månad tänker vi oss, utom under sommar- och juluppehållen.

### Vi gör ett försök och startar lördag 6 april kl 10.00-12.30

Vi träffas, pratar och dricker kaffe med dopp. Det kan bli en trevlig paus i lördagsshoppingen. Vi välkomnar alla, även icke medlemmar! Adressen är Hotellgatan 10. Där sitter en skylt med texten SPF-träffen som pekar ner mot Ekmandalen. Följ den nerför backen så kommer du till vår klubblokal!

**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)  
**Lena Kinell**, tel 557 57. E-post: [lenakinell@gmail.com](mailto:lenakinell@gmail.com)  
**SPF, Solbringen 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** 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 av SPF:s funktionärer har genom ett medborgarförslag uppmärksammats av lokalpress och kommunfullmäktige. Ni har säkert redan läst om Britt-Marie Danielssons förslag att pensionärer ska få åka gratis på Karlskogas stadsbussar på dagtid, 9-15, då det finns många tomma platser.

Många äldre är ensamma och isolerade och behöver komma ut, och det nya betalningssystemet är krångligt, i synnerhet för äldre. Britt-Marie Danielsson har varit ansvarig för SPF:s verksamhet för 80+medlemmar och känner starkt för denna åldersgrupp. Hon representerar också vår förening i kommunens pensionärsråd. Med starka argument och mycket känsla presenterade hon sitt förslag som ledde till en debatt i fullmäktige och till en återremiss till Samhällsbyggnadsnämnden.

Nu gäller det att ta reda på vad gratis bussresor för de äldre i kommunen skulle kosta. Å andra sidan är det många äldre som undviker att åka buss på grund av betalningssystemet, och det leder ju redan till minskade intäkter för kommunen.

*Kajsa Werner*

P.S. Läs om bussbiljetter på sidan 15!

## Månadsmöte

**Tisdagen den 9 april kl. 14.00** (OBS datum)  
i Rävåskyrkans samlingsal.

### Program:

#### Bror Gillström –

#### Bilder från det gamla Karlskoga.

Karlskogabördige Bror besökte SPF för precis 3 år sedan med visning av Karlskogabilder.

Han återkommer med ”nya gamla bilder” – om ni förstår vad jag menar.

Intressant för oss som är infödingar och minst lika intressant för inflyttade medlemmar.

Efter föredraget och före lotterierna trevlig samvaro med kaffe, smörgås och liten kaka.

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

**Välkomna!**

*Kjell Selander*

## Månadsmöte 7 maj kl 14.00

### Hultins pianobar.

Leif Hultin från Molkom besöker oss. Han framför sånger och visor och berättar däremellan om skaparna.

## Bästa möjliga liv – hela livet en ”komma igång”-cirkel

Vår hälsa är i hög grad beroende av våra levnadsvanor och vår livsstil då det handlar om mat och dryck, fysisk aktivitet och sociala relationer. Många har den här kunskapen. Ändå är det säkert många som tänkt att ”jag borde leva lite sundare” men det har antingen inte blivit av eller så har små försök kommit av sig.

Känner du igen dig? Då kanske det kan vara lättare att ”komma igång” i en grupp. Men villkoret är förstås att du har intresse av att förändra och nyfikenhet att prova nya vanor.

Det är dina mål och förslag till förändring som är utgångspunkten och det är du som genomför förändringen. Vi arbetar i en grupp, en cirkel, där vi tar del av varandras kunskaper och erfarenheter, vi stöttar och uppmuntrar varandra. Och vi följer tillsammans upp hur vi successivt lyckas genomföra de individuella mål var och en har satt upp.

Vi har inga experter till vår hjälp. Det är inte fråga om stora förändringar som kräver expertkunskaper. Det handlar i stället om att ta små, små steg och att var och en vid cirkelns slut ska ha lyckats vidmakthålla något av de mål man själv satt upp.

Är du intresserad? I så fall är du välkommen med din intresseanmälan till expeditionen, tel 302 40, eller att kontakta undertecknad.

*Jan-Olof Forsling, friskvårdssamordnare*  
tel 0586-549 23, e-post jof@blixtrail.se

## Vetgiriga veteraner

**Tisdagen den 16 april kl. 14.00**  
i Rävåskyrkans samlingsal.

### Program:

#### Katarina och Sten-Åke Pettersson berättar om Gambia

De har nyss kommit hem från sin senaste resa och berättar i ord, ton och bild om landet Gambia och Gambiagruppernas biståndsprojekt.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.

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

**Välkomna!**

*Siv Kanon*

# Rapport från KPR-möte 11 mars

## Ett hälsosamt åldrande

Folkhälsoutvecklare Birgitta Spens redogjorde för ett samverkansbeslut med Örebro Läns Landsting, ÖLL. Tidigare har fokus riktats mot barn, ungdomar och föräldrar men nu står de äldre i tur. Mottot är *Ett hälsosamt åldrande*. Olika områden kommer att belysas. För att klarlägga de äldres behov och förutsättningar kommer dialogforum att inleda arbetet.

## Ekonomi

Förvaltningschef Karin Björkman informerade om årsredovisningen för 2012, kvalitetsregister, måluppfyllelse för 2012, ekonomin, mål- och budgetprocessen inför 2014 -2016 för socialnämnden, jämförelser angående vård och omsorg med andra kommuner. Ett litet +-resultat, drygt 2 miljoner, kan föras över till 2013. Dock ökar utgifterna för försörjningsstöd, samt kostnader för nyanlända.

De två första åren ligger kostnaderna för de nyanlända hos arbetsförmedlingen men om de inte blivit självförsörjande under dessa år övergår kostnaderna till kommunen.

## Minoritetsspråk

I Karlskoga finns numera ett *finskt förvaltningsområde*. 2009 antog Sveriges riksdag en Språklag som förutom svenskan berör de nationella minoritetsspråken som är finska, jiddisch, meänkieli, romani chib och samiska. Det allmänna har ett särskilt ansvar för att skydda och främja de nationella minoritetsspråken och att var och en som är bosatt i Sverige ska ges möjlighet att lära sig, utveckla och använda svenska liksom sitt eget minoritetsspråk. De äldre har därmed rätt att få hela eller delar av sin service och omvårdnad av personal som talar deras språk.

I Sverige finns 20 000 – 35 000 **samer** som talar samiska, 450 000 – 600 000 **sverigefinnar** som talar finska, ca 50 000 **tornedalingar** som talar meänkieli, 50 000 – 100 000 **romer** som talar romani chib 20 000 – 25 000 **judar** som talar jiddisch.

## Seniordag

PRO anordnar en Seniordag den 25 april i Folkets hus. ALLA är välkomna oavsett om man till-

hör en annan pensionärsförening eller ingen alls. Annons kommer i april i pressen.

## Bostadsplanering

Områdeschef Lisa Kihl berättade om det Bostadsplaneringsprogram som arbetats fram utifrån Vision 2020 och Översiktsplanen. Visionen sätter upp mål och ambitioner som kommunen ska sträva mot. Översiktsplanen anger strategiska riktlinjer, färdriktning och vissa prioriteringar. Bostadsplaneringsprogrammet ska visa hur allt ska kunna förverkligas.

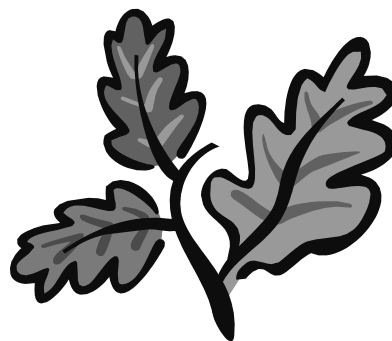
## Näringslivsbolag

Kommunstyrelsen kommer att tillsammans med näringslivet bilda ett *Näringslivsbolag*. Önskan är att få ett samlat grepp på utveckling av områden som turism, näringsliv, integrationsfrågor m. fl.

*Britt-Marie Danielsson*  
Ledamot i KPR

## 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)

Välkommen till oss!  
Butiken med kläder för mogen tjej och kvinna

## Larssons Mode

Sandviksvägen 10, KARLSKOGA  
TEL 40377

[www.larssonsmode.se](http://www.larssonsmode.se)

*Titta gärna in!*

## Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-21

Telefon 676 70

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

*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](http://fonus.se)

### *Var finns ditt testamente?*

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

Vi hjälper dig, för en tryggare vardag.

Värmlandsvägen 2, Karlskoga.  
Tel 0586-545 72.



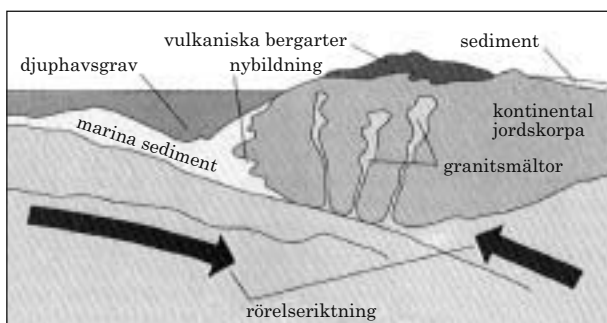
# Anderna och Machu Picchu

Allan och Birgitta Hede gjorde nyligen en resa till Peru. Där fick de återigen uppleva Anderna, som de har sett också i några av Sydamerikas övriga länder. Vid februari månads Vetgiriga Veteraner berättade Allan om denna bergskedjas historia och geologi medan Birgitta gav oss en inblick i inkafolkets historia och kultur med inkastaden Machu Picchu som resans höjdpunkt.

## Anderna från Colombia till Kap Horn

Den bergskedja vi kallar Anderna är ca 720 mil lång och som mest 80 mil bred. Den sträcker sig från norr till söder genom flera länder i Sydamerika, med toppar på upp till 7000 m.ö.h.

Tesen om en enda stor superkontinent på jorden i tidernas begynnelse är numera fullt accepterad. Då var också de kontinenter vi idag kallar Afrika och Sydamerika en del av denna superkontinent. Efterhand började våra nuvarande kontinenter att bildas genom att de sakta gled isär. Om man betraktar en geografisk karta över området, så ser man att de båda världsdelarna tydligt "passar ihop".



Vertikalt snitt genom kollisionszonen längs Sydamerikas västkust (från NE).

Den underliggande Nazcaplattan i Stilla Havet började samtidigt röra sig österut och kolliderade med den sydamerikanska kontinentalplattan. En lång mäktig bergskedja började då bildas utefter Sydamerikas västkust. Detta blev vad vi idag kallar Anderna.

Allan berättade hur allt detta startade för ungefär 200 miljoner år sedan. Berggrunden i Anderna består av sedimentära och vulkaniska bergarter samt djupbergarter (mest granit) som kommit i dagen främst genom förkastningar och vittring. I Anderna och dess närhet förekommer många jordskalv och vulkanutbrott.

Med hjälp av vackra bilder från olika sydamerikanska länder fick vi följa bergskedjan genom västra Sydamerika. Där var bilder från Venezuela med den högsta toppen Pico Bolívar (4675 m.ö.h.). I Peru finns flera vulkaner, av vilka vulkanen Misti anses förr eller senare komma att få ett häftigt utbrott. Detta riskerar att helt utplåna Perus näst största stad Arequipa, som ligger vid dess fot. Titicacasjön är en insjö, som ligger på en högplåtå 3812 m.ö.h.



Vulkanen Misti nära Arequipa.

Anderna går vidare genom Chile och Argentina ända ned till Kap Horn. På vägen dit finns bl.a. Andernas högsta topp Aconcagua (6962 m.ö.h.) och den berömda klippan Fitz Roy, som anses svårare att bestiga än Himalaya (åtminstone ur vissa synpunkter).



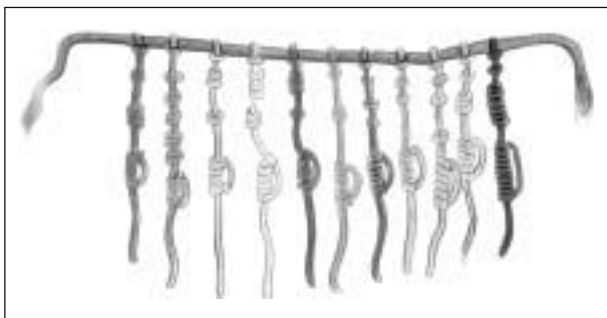
Andernas högsta topp Aconcagua.

## Inkariket

Nu var det Birgittas tur att berätta om Machu Picchu men först gav hon en bakgrund om inkakulturen.

Det har funnits ett antal olika "indian"-kulturer i centrala Anderna. Av dessa var inkariket en av de största och sträckte sig från nuvarande Ecuador genom Peru, Bolivia, Chile och Argentina. Man

vet att religionen spelade en central roll i inkariket. Guld representerade t.ex. inte rikedom utan hade enbart en religiös betydelse.



En typisk Khipu.

Man hade inget skriftspråk men kunde ändå kommunicera med varandra i detta väldiga rike med hjälp av ”khipus”, ett slags stavar med olika fastknutna band. Dessa band ska ha innehållit all information som behövdes men man har hittills inte lyckats knäcka dess kod helt. Löpare sprang kors och tvärs i det väldiga riket med sin ”khipu” för att överbringa de nödvändiga budskapen.

Den sociala strukturen hos inkafolket var strängt hierarkisk med inkan i toppen. Det existerade en viss social välfärd och också lagar och levnadsregler, som måste följas.

Inkarikets undergång inleddes i början av 1500-talet genom européernas försorg. Med moderna vapen, beridna soldater (som skrämde vettet ur inkafolket, eftersom en ryttare till häst uppfattades som en enda förskräcklig varelse) var detta ganska lätt. Parat med européernas oändliga girighet efter guld och avrättningar av betydande inka-hövdingar ledde det till slut till inkarikets fall.



Machu Picchu.

## Machu Picchu

Birgitta berättade att hon – från ”jag vill en gång se Machu Picchu” – övergick till att säga ”en gång skulle jag ha velat...”. Men hennes dröm blev trots allt verklighet och hon fick äntligen komma dit.

Runt förra sekelskiftet djupt inne i djungeln hittades de övergivna och helt övervuxna ruinerna av en inkastad, som helt hade undgått plundring från spanjorerna – Machu Picchu. Man tror att Machu Picchu var sommarstad för inkan Pachacuti. Stenmurarna i byggnaderna är ett under av precision, med fogar där inte ett knivblad skulle gå att få in. Förutom ett ståtligt byggnadsverk i form av en jättelik pyramid består staden av tempel, bostadshus etc. Intill själva staden finns odlingsterrasser, som numera endast är beväxna med gräs, dock väl anpassade för att de skall se välvårdade ut. Terrasserna är mycket välbyggda och väl genomtänkta.

– Att få se detta fantastiska byggnadsverk, som heter Machu Picchu tog helt enkelt andan ur mig, berättade Birgitta.

Vid besöket bjöds på helstekt marsvin men Birgitta erkände att de inte förmådde smaka på anrättningen.

## Ett oförlömligt besök

Peru är ett land med bedövande vacker natur och med en mycket intressant historia redan innan européerna kom dit. Allans och Birgittas korta glimtar från detta land fick säkert många av oss att önska att man hade varit med. De kommer emellertid att låta lägga ut ett bildcollage på vår hemsida för dem som är intresserade att njuta av ytterligare bilder av naturen och Machu Picchu.

Text: **Roland Ekelund**

Bild: **Allan Hede**

## Redaktionens kommentar

Kjell Selander meddelade att detta möte var nr 50 i ordningen som han har hållit i som samordnare för Vetgiriga Veteraner. Efter vårterminens slut lämnar han över till en annan kraft. Redaktionen passar därför på att gratulera till jubileet och tacka Kjell för hans säljande notiser om kommande möten i denna tidning liksom för hans spirituella och humoristiska presentationer vid mötena.



Kjell Selander under Vetgiriga Veteraner nr 50.

SPF har planerat följande resor och aktiviteter:

## Möt våren i New York!

16 – 23 april

Staden är full av sevärdheter, museer, Central Park, fantastiska restauranger, Harlem, Ellis Island, teatrar m.m. Det enorma utbudet gör att alla kan hitta "sitt New York".

Om någon är intresserad, finns det möjlighet att få följa med. Anmälan bör då ske **snarast!** För mer information om resan - ring Marianne Cornelid, tel. se nedan!

## "Ut i det blå"

Torsdag 23 maj. Pris: 460:-

Här behöver du inget veta mer än att det kommer att bli en härlig resa i vårens tid.

I priset ingår: Bussresa, mat, kaffe och guidning.

## "En utflykt i närområdet"

Torsdag 27 juni. Pris: 470:-

Vi gör en utflykt till **Grythyttan**, där vi intar **vår lunch på Grythyttans Gästgiveri**. Efter lunch far vi vidare till **Nora**, där vi ska besöka **Rosengården** och få eftermiddagskaffe. Vi har också tid att strosa runt lite i Nora.

I priset ingår: Bussresa, lunch inkl. måltidsdryck och kaffe på Gästgiveriet, entré och visning på Rosengården samt kaffe med brödportion.

## Teater Nolby Figaros bröllop

Lördag 27 juli. Pris: 330:-

Det blir skådespelet (inte operan) **Figaros bröllop**. En klassisk komedi där vi får följa Figaros och Suzannes vedermödor inför sitt bröllop, som bjuder på en del överraskningar.

Teater Nolby bjuder upp till en härlig komedi med en ensemble i fantastiska kostymer.

I priset ingår: Bussresa, teaterbiljett samt picknickkorg exkl. dryck.

Anmälan till resorna görs direkt till Marianne Cornelid, tel. 0586-505 98 eller 070-316 64 65.

## Opera på Skäret Barberaren i Sevilla

Lördag 17 augusti. Pris: 1.210:-

Barberaren i Sevilla är en komisk opera av Rossini. Den uruppfördes 1816.

I priset ingår: Bussresa, biljett till föreställningen, tvårätters lunch inkl. måltidsdryck och kaffe.

## Oscarsteatern: 30-årsfesten med Galenskaparna och After Shave

Torsdag 14 november kl. 19.30

Pris: 2.685:-

I priset ingår: Bussresa, 4-stjärnigt hotell, 2-rättersmiddag med kaffe, frukost, teaterbiljett. (Hotellet ligger 250 m från Oscarsteatern).

För att vi ska ha någon chans att få behålla biljetterna, måste vi bestämma oss senast den 7 april!

Äta bör man . . .  
Skulle DU  
vilja äta lunch  
med oss?



Torsdagen 25 april kl 13.00

Vi har provatit på ännu en av Karlskogas många lunchrestauranger, nämligen **Karlskoga Wårdshus** (tidigare Scandic, nedanför Skolgärdet). Där kostar lunchen **90 kr** och då ingår dagens rätt, fräsch salladsbuffé, smör och bröd, måltidsdryck, kaffe och liten kaka. (Veckans GI-rätt, veckans pasta eller veckans wok finns som alternativ till Dagens rätt.)

Anmäl intresse och ev. behov av skjuts (eller promenadsällskap) till exp. tel 302 40 eller e-post [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com) **senast 23 april**.

**OBS! Vi begränsar antalet ätande till 25 den här gången.** Till lunchen på Gastro i februari kom drygt 40 personer och det blev lite rörigt både för oss gäster och för personalen.

*Ingalill Ericson och Ulla Forsling*



# Jeremias i Tröstlösa

Det var många förväntansfulla som kom till månadmötet den 5 mars för att lyssna på Roine Lindström och Dixie Eriksson.

Roine är en trubadur som ursprungligen kommer från Östergötland men som sedan åtta år är närking och bor i Kumla. Dixie är örebroare och har bl.a. varit kulturchef på Nerikes Allehanda och kunde berätta mycket om Jeremias liv och diktning. Åhörarna blev inte besvikna!

Jeremias i Tröstlösa är författarnamn för Levi Rickson, ursprungligen Erickson. Han föddes den 12 januari 1868 i Almby socken nära Örebro och dog 1967, 99 år gammal. Han började skriva dikter tidigt. I en radiointervju med Gösta Knutsson berättade han hur pseudonymen Jeremias i Tröstlösa kom till. Det var när han skulle sätta ett fiktivt namn under en av sina dikter inför publiceringen i tidningen. Dikten heter *Ja ä så ledsen* och är en klagosång av en man som försmåtts av sin älskade. Rickson fann en lämplig anknytning till Jeremias klagovisor i Bibeln och satte samman profetens namn med det passande ortnamnet Tröstlösa. Så blev det ett författarnamn som egentligen bara tillkommit för en särskild dikts skull.

Han var mycket förtegen med sitt eget liv och gled alltid undan frågor om det. Han var ungt i hela sitt liv men han var mycket intresserad av syltning och matlagning. Man tror att hans stora kärlek var hans kusin Gerda Schiller.

Han skrev på närkemål men många dikter har blivit "översatta" till svenska, vilket de förlorar lite av sin egenart på.

Greta Adrian har tonsatt många av hans dikter. Hon var en känd örebroprofil som var gymnastiklärare på Karolinska läroverket i Örebro.

Hans mest kända dikter är nog *Tess lördan* och *En borde inte sova*.

## Tess lördan

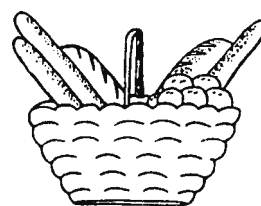
*I bugane böljer går rågfält å vete  
å vågera vaggar på krusiger sjö.  
På lekebergsåsen går korna i bete,  
å skällera pinglar,  
å svalera singlar  
i höjda där molntappar segla som snö!  
Trallallallallallej! nu tänker ja på dej!  
Trallallallallallej! nu tänker ja på dej!  
Trallallallallallej! nu tänker ja på dej!  
Trallallallallallej! nu tänker ja på dej!*



*Kjell Selander tackar Roine Lindström (t.v.) och Dixie Eriksson för ett intressant framförande.*

*Text och bild: Majken Lasson*

  
**Konditori  
Köp-City**



Sandviksvägen 12  
Karlskoga  
Tel 305 08



## SENIORER I TIDEN

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

## Artikelserie: SPF Karlskoga 35 år

I samband med 35-årsjubileet vill vi göra en liten resumé över de ordförande föreningen har haft.

Några är redan presenterade: Bertil Petterson och Olof Nordström i nr 7 2012 och Alf Bande som fick en hel minnesartikel i nr 8 2012. I samband med 30-årsjubileet presenterades alla som varit ordförande fram till detta år och större delen av nedanstående text är hämtad från Bengt Aldéns artikel i nr 3 2008, delvis förkortad.

### Henry Torvang



1987 valdes förre optikern och köpmannen Henry Torvang till ordförande. Samma år firade föreningen sitt 10-årsjubileum och medlemsantalet uppgick till 900. När medlemsantalet passerade 1000 diskuterades en

delning av föreningen, men den blev som bekant inte av. På den tiden hölls månadsmöten i Källaren i Folkets Hus.

### Elisabeth Holm

1990 valdes Elisabeth Holm till ny ordförande. Hon hade i flera år varit en starkt engagerad kommun- och landstingspolitiker och tillhörde under några år regeringen som hälsovårdsminister. Hon var en rutinerad föreningsmänniska och präglade bl.a. styrelsemötena genom att ärendena var väl förberedda och förankrade. Hon engagerade sig tillsammans med Uno Breij och Olof Stråth starkt för tillkomsten av seniorboendet Senioren vid Skrågatan.



### Ingrid Jansson

Ingrid Jansson övertog ordförandeposten 1993 och under hennes mandatperiod fram till 1997 tillkom klubblokalen Träffen på Hotellgatan. Det var hennes stora engagemang och om detta kan man läsa i nr 1 2013. Som alla vet har Träffen under åren haft stor betydelse för föreningen. Ingrid är fortfarande engagerad i verksamheten och nu är hon nog den som har det bästa perspektivet bakåt i SPF.



### Ulla Carlström

1997 övertogs ordförandeklubban av f.d. informationschefen vid AB Bofors, Ulla Carlström. Hon såg sig först som en parentes därför att valberedningen hade svårt att finna en ordförandekandidat och Ulla ville inte att en väl fungerande förening skulle stå utan ordförande. Ullas ordförandetid blev ingalunda en parentes och hon såg till att föryngra styrelsen och få in flera nyblivna pensionärer i föreningen.

Föreningens 20-årsjubileum firades med en middag på Folkets hus med deltagande av bl.a. förbundsordförande Nils Carlshamre.

### Sven Jansson

1999 överlämnade Ulla Carlström ordförandeposten till Kommunal- och landstingspolitikern Sven Jansson, även kallad Sven i Skråmmen efter familjens gård.

Han förändrade bl.a. styrelsearbetet genom att ta bort det tidigare arbetsutskottet, därför att han ville att alla i styrelsen skulle få samma information och att alla i styrelsen skulle ha ett eget ansvarsområde, något som fortfarande fungerar.





Under Äldreåret år 2000 arrangerades en Äldredag i Folkets Hus med förbundsordförande Barbro Westerholm som hedersgäst. I programmet ingick föredrag, underhållning, utställningar m.m. och det hela

uppmärksammades av pressen med stort uppslag-na reportage.

### Sixten Albertus

2001 tillträdde förre specialläkaren Sixten Albertus som ordförande i föreningen. Han hade flera visioner om verksamheten. En var ett förslag om att medlemmar i SPF skulle hjälpa till att vara elevunderstödjare



i skolorna samt att ansvara för en del planerade gruppboenden. Av olika skäl gick dock planerna om intet. Sixten ledde arbetet med SPF:s medverkan i Karlskogamässan i Nobelhallen, där SPF hade en egen monter. Vi deltog då också i SPF:s riksomfattande budkavle. Sixten tillverkade också föreningens första egna hemsida.

### Yngve Eriksson



2002 valdes Yngve Eriksson till ordförande. Som vice ordförande hade han tillträtt i förtid och skötte sig nu utmärkt i samband med föreningens stor-slagna 25-årsjubileum på Folkets Hus (se återgiven artikel i nr 2

2013).

När Yngve Eriksson avgick som ordförande konstaterade han att föreningens verksamhet under hans tid varit minst lika omfattande och framgångsrik som tidigare år, detta inte minst tack vare de c:a 140 olika funktionärernas insatser, som på olika sätt varit till nytta och glädje för medlemmarna.

### Anders Jones



Efter Yngve Eriksson som av sagt sig återval, valdes Anders Jones till ordförande 2004. Under hans ledning arrangerades bl.a. distriktets kulturdag på Folkhögskolan, årligt deltagande i lasarettets Vårmässa samt föreningsdagen på Alfred Nobels torg. Han var också engagerad i SPF:s distriktsstyrelse och samarbetet inom KPSO (Karlskoga pensionärers samarbetsorganisation).

På Månadsmötena fanns en stående punkt "Senaste nytt från styrelsemötet" som Anders föredrog, gärna med frågor och kommentarer från mötesdeltagarna.

"Vetgiriga Veteraner" hade många intressanta ämnen. Det mest minnesvärda var nog "Karlskoga under krigsåren".

### Allan Hede



Efter tre år som ordförande avgick Anders Jones och efterträddes 2007 av Allan Hede som också stannade på sin post i 3 år. 2007 gjordes en satsning på friskvård. Under hans tid startade också verksamheten med 80+.

Det gjordes även utflykter och vandringar i närområdet. Träffenlokalen rustades upp bl.a. med nytt golv och nya stolar.

### Kajsa Werner



År 2010 tillträdde vår senaste ordförande Kajsa Werner. Hennes plan var nog att sluta efter 2012, men hon stannade plikttroget kvar då man hade svårt att få en efterträdare.

Under Kajsas tid har man bl.a. satsat på friskvård som t.ex. Easyline på Träningslagret, som engagerar många. Kajsa har ansvar för cirkelverk-

samheten i allmänhet och en datorkurs för nybörjare blev populär.

Efter Inge Liljegrens avgång tog Kajsa över ansvaret för funktionärsträffarna. Två stora evenemang har Kajsa hunnit med att planera och genomföra: Örebro distriktets årsstämma på Karlskoga folkhögskola i april 2011 (i samråd med dåvarande distriktsordförande Inga Davidsson Friberg) och i november 2012 vårt 35-årsjubileum i Folkets hus.

Frågan om att värva nya medlemmar har blivit viktig och det gäller även den växande gruppen pensionärer av utländsk härkomst.

*Ursprunglig text: Bengt Aldén*

*Redigering och komplettering: Birgitta Hede*

## Föreningens två senaste vice ordförande

Inge Liljegren och Kjell Selander är våra två senaste vice ordförande som båda förtjänar att uppmärksammas för sina insatser, båda som styrelsemedlemmar under hela sex år.



Inge blev medlem i styrelsen redan 2003 och från 2004 var han vice ordförande och hade ansvar för Månadsmötena. Inge skötte också nästan allt i samband med årsmötena, alltifrån kallelser, underhållning, upp-

vaktning av avgående funktionärer o.s.v.

Funktionärsträffarna i augusti arrangerade Inge med stort engagemang. Från 2005 ordnade han varje år i maj månad den mycket uppskattade vårutflykten till Ånnaboda. 2008 var Inges sista aktiva år, då han sedan avgick av hälsoskäl.

Kjell invaldes i styrelsen 2007 och var redan första året delaktig i verksamheten Vetgiriga Veteraner, till vilken han mycket idogt anskaffade föredragshållare i vitt skilda ämnen. 2008 – 2009 ordnade Kjell seniorbio. Medlemmarna kunde se ett antal bra filmer till mycket överkomligt pris.

Kjell tog över som vice ordförande år 2009 och hade detta uppdrag i fyra år. Under hela den tiden hade han ansvar för både Månadsmöten och Vetgiriga Veteraner.

*Text: Birgitta Hede*

*(med god hjälp av uppgifter i ett stort antal Verksamhetsberättelser)*

Redaktionen välkomnar föreningens nya trafikombud och vi hoppas få många kloka bidrag och råd till Månadsnytt.



## Månadens trafikspalt

Från en folder om "Äldre och bilkörning" har jag hämtat lite att fundera över som närstående, beträffande lämpligheten att personen kör sitt fordon.

### Några exempel på vad som kan ha hänt:

- Gör omotiverade hastighetsvariationer
- Kör nära och över mittlinjen utan synbar anledning.
- Kör mot trafiken exempelvis vid enkelriktning eller i cirkulationsplats.
- Observerar inte medtrafikanter med följd att farliga situationer uppstår.
- Kör vilse.
- Visar ökad irritation i trafiken.
- Växlar fel så att motorn rusar.
- Glömmer blinkers eller glömmer att stänga av vindrutetorkarna, trots att det slutat regna.
- Blir stoppad av polisen på grund av märklig körning.
- Det förekommer flera eller allvarigare incidenter i trafiken.
- Ber om hjälp med sådant han/hon tidigare klarat själv.

**Glömmer gör vi alla, men om flera tecken enligt ovanstående uppvisas, kanske man ska kontakta läkare för utredning.**

*Monica Carlsson  
Trafiksäkerhetsombud*

# Fria ord



## SPF:s möten

Beträffande styrelsens svar på min insändare i förra numret är det väl bara att konstatera att styrelsen verkar vara nöjd med att bara ha ett 40-50-tal besökare på månadsmötena.

När det gäller den återopade handuppräckningen föregicks den, om jag inte minns fel, av ett engagerat inlägg från en etablerad "missionsvän" till förmån för Missionskyrkan.

Det är ju också anmärkningsvärt att man inte lyckats hitta ett bättre alternativ än den s.k. Mariasalen i Missionskyrkan. Solbringens matsal är nu uppfräschad och ommålad och där finns också en estrad för olika framträdanden. En sådan finns också i Källaren på Nya Folkets Hus.

Apropå Humanistiska föreningens framgång med anslutningen till sina månadsmöten så är de på kvällstid på Solbringen och efter programmet samlas de som vill till en eftersits med ostbuffé/dryck eller ett glas vin. Kostnad 50 kronor. Utan buffé ingen kostnad. Deras årsavgift är 150 kronor och de har cirka 200 medlemmar och föreningen har inget större eget kapital. SPF har 1300 medlemmar och 135.584 i eget kapital! Frågan är hur Humanistiska lyckas få sådana intressanta föredragshållare som t.ex. riksmarskalken Ingemar Eliasson?

SPF vill också engagera fler yngre pensionärer. Men dessa kanske inte vill offra tid på ett möte med ett måttligt intressant föredrag toppat med kaffe och bulle och ett kaffelotteri. De kanske förväntar sig lite mer.

Marknadsföringen kunde också vara bättre. Med tillräckligt intressanta möten ställer lokalpressen gärna upp och skriver reportage. Men jag tror inte ens vårt årsmöte blev omnämnt i lokalpressen.

Styrelsen säger i sin verksamhetsplan att man också vill ha med invandrargrupper. Och det är väl bra, men många av dem har en annan trosinriktning än vår, och skulle säkerligen inte känna sig bekväma i Missionskyrkan. Det blir som om vi skulle ha möten i en moské.

## Träffen

Träffenlokalen på Hotellgatan har många av våra medlemmar lagt ner mycket arbete på. Men om man nu tyvärr inte kan komma igång igen med de populära Lördagsträffarna får väl styrelsen övervä-

ga att, som en sista åtgärd, sälja inventarierna och säga upp hyresavtalet och därigenom spara cirka 36.000/år.

*Bengt Aldén*

## Svar till Bengt Aldén

Du har alldeles rätt i att Solbringens matsal är en trevlig plats. Ett problem är att lokalen ofta är upptagen, men nog inte mer än att man skulle kunna förhandla om tiderna. Lokalen kan vara uthyrd både på kvällstid och dagtid, som t.ex. till PRO Bingo, Humanistiska Föreningen, Kulturrundan, "Kyrkan sjunger" och som rullstolscafé. Hyresgästerna har också rätt att gå ner på e.m. och dricka kaffe - det ingår så att säga i boendet.

Orsaken till att många (inte alla) säger sig inte vilja vara på Folkets Hus, tror jag är parkeringsmöjligheterna. Man tycker det är dyrt, det kan vara svårt att få en plats och om mötena drar ut på tiden är man rädd att få böter. Det är åtminstone vad jag har hört. Nedanför Rävåskyrkan finns en rivningstomt där man kan parkera gratis. Även platserna vid kyrkan är gratis. Hur mycket en "missionsväns" ord betydde vet jag inte. Men även en sådan har ju yttrandefrihet i SPF.

För övrigt har styrelsen beslutat att återuppta lördagsverksamheten på Träffen. Roligt att du är engagerad i SPF:s verksamhet!

*Hälsningar Kajsa Werner*

## Svar till Bengt Aldén

Bengt är lite dåligt påläst men mångordig. Det är ofta vida mer än 40 – 50 personer på månadsmötena. På Träffen ryms högst 30 personer. Solbringens lokal är under renovering, men den är inte klar. Träffenlokalen används flitigt under veckan.

*Christer Lasso*

**Redaktionen välkomnar inlägg till Fria Ord:  
Kommentarer, synpunkter och debatt!**

**Hör av Dig!**

Du kan skicka dina synpunkter per brev till  
**SPF, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73,  
69183 Karlskoga** eller

e-post till **m-nytt@spfkarlskoga.se**.

Du får gärna underteckna med signatur men namn och adress måste bifogas till redaktionen.

# Något i hästväg - det går minsann inte bara utför!

Jag sitter här med ett alldeles tomt papper (och dito huvud) framför mig och försöker komma på något bra och gärna aktuellt ämne att skriva lite om.

Våren kanske – nej det är lite för tidigt även om just de här sista februaridagarna bjudit på lite föräring om att den kanske kommer även i år.

Nå, då får det bli något i hästväg istället, för nu är det lurendrejeriet med hästens väg till lasagnen (m.fl. köttfärsrätter) i våra svenska livsmedelsbutiker som är på allas läppar, eller snarare på tapeten, eftersom inga kunder köper de utpekade varorna, försäljningen lär stå helt still!

För egen del tycker jag att den ilska kritiken fokuserar för mycket på just inblandningen av hästkött istället för att riktas in på dels det bedrägliga med osanna innehållsdeklarationer, dels hur det svenska livsmedelsverket kan godkänna en import som hanterats i 5 länder innan varan slutligen hamnade i våra livsmedelsdiskar!

Om vi börjar med hästen: i alla tider har hästkött använts som föda i vårt land. Redan på 1600-talet blandades oxkött med hästdito ifrån de små idoga gruvhästarna i Falu gruva. Idag finns ju inga gruvhästar kvar men Falukorven tillhör ju basfödan i många svenska hem. Som kallskuret kan vi inhandla hamburgerkött som ju inte är något annat än just hästkött. Själv minns jag med vällust när jag någon gång på 50-talet var bjuden på en härlig middag i Närke, där varmrätten bestod av stekt fölfilé med tillbehör. Det var makalöst gott!

Nej, min ilska riktar sig i första hand mot dom samvetslösa livsmedelsdistributörer som deltar i de här svekfulla transaktionerna där vi aningslösa kunder förväntas tro på vad som deklarerats på förpackningarna! Förra året fick vi veta att oxfilé mycket väl kunde vara rödfärgad fläskfilé och även om det mesta av just den varan tydligen sålts till restauranger, så tycker jag att det ger en illavarslande fingervisning om att inte ens det viktigaste vi behöver för överlevnad, nämligen mat, får vara ifred för penninghungliga skurkar som tydligen lever efter devisen: Går det så går det – försöka duger.

För övrigt läste jag om lasagnen från Findus och Dafgård och hur köttfärsen i den rätten vandrat innan de här fabrikena kunde slutföra processen. Fem länder var inblandade: efter slakt i Rumänien skickades köttet vidare till Frankrike, Holland, Luxemburg, åter till Holland och sedan till Sverige.

Tut, tut, slut om tjyvsamhället, där det bara tycks gå utför med oss!

Alltså, raskt över till utförsäkning, inte så där högaktuellt kanske för oss pensionärer, men vi har kanske barn och barnbarn som sysslar med den här sporten. När jag läste vad vår kommun hade att erbjuda under sportlovsveckan i februari för våra skolbarn, blev jag onekligen lite förvånad, där fanns nästan bara inomhusaktiviteter och meningen är väl att barnen skall vistas ute i friska luften så mycket som möjligt vid det här tillfället. Sålunda kunde man t.ex. ägna sig åt bowling, inomhusbandy och något som hette ”pyssel”. Visst finns det längdskidspår runtom oss, men för att få åka slalom, som är oerhört populärt bland unga måste föräldrarna till stora kostnader köra antingen till Säfsen eller Storstenshöjden, som väl ligger närmast oss. Där finns många karlskogingar varje veckoslut!

Vilket fattigdomsbevis att vår kommun inte kan ställa iordning och hålla Lunedsbacken öppen några månader varje vinter i kommunal regi! Här finns pengar till egendomliga investeringar (vattenkraftverk, promenadstråk i centrum m.m.) Nej, tänk lite mer på våra barn och ungdomar, det är ju ändå dom som vi skall försöka få behålla kvar i stan om Karlskoga skall ha någon framtid!

Hej då!

*Ulla*

**P.S.** Se upp med ICA:s billiga vispgrädde – den är ”tillverkad” i Österrike, vilket står med små bokstäver i deklarationen och innehåller dessutom flera tillsatser. Leve Sveriges mjölkbönder! **D.S.**



Ur  
Gunilla Dahlgrens  
Lilla fruntimret  
50+

# ? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

**Efter den här gången upphör gåtorna.** Det är inte många som skickar in svar. Vi får se om de återkommer senare.

Några nya ätbara saker att fundera på: Det kan vara fisk, skaldjur, kött, frukt, grönsaker, godis, bakverk . . . i samtliga fall bara ett ord. (Stavningen stämmer som vanligt inte alltid.)

1. Efterrätt för hästen?
2. Bråkande instrument
3. Kånkar på valfett
4. Kan det vara spermier?
5. På den ska travhästen hålla sig
6. Tvättad knut?
8. En aning ytterligare
9. Färglöst C



Lämna svaren på SPF:s exp. senast måndag 15 april även om Du inte löst allt. Du kan också skicka mail till: birgitta.hede@bahnhof.se

**Vinsten lottas ut bland alla som har 6 rätt eller mer.** Svar och vinnare i nästa nummer.

## Svar på gåtor i februarinumret

1. Den långa raden som väntar på att få en kasse **Påskön**
2. Lådor för halvgräs från fuktig äng **Madagaskar**
3. Vokal för en helig fågel **Ibiza**
4. Fågel som är lite töntig eller velig **Lolland**
5. Gjorde den hårda vinden **Ven**
6. Tredimensionell vokal **Kuba**
7. Väl anpassad tidsperiod **La Gomera**
8. Avlida av upphettning **Värmdö**

Kommentarer:

Nr 4: En lolla är väl lite velig

Nr 7: Det behändiga ordet lagom innebär ju väl anpassad i sammanhanget.

Nr. 8: Brändö tycks inte vara någon ö.

Vinsten lottades på **Ingemar Olofsson**, Västra Nobelvägen 2, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

## Information om bussbiljetter

Det tycks vara många som anser att det är svårt att köpa bussbiljetter. Men om man åker buss lite då och då är det faktiskt inte alls svårt.

Följande information har jag inhämtat hos **Länstrafiken**:

Man kan skaffa sig ett rabattkort och det finns på följande ställen i Karlskoga:

- Busstationen
- ICA Maxi (Gesällgatan 5)
- Kronhallen (Sandviksvägen 14)
- Nöjesbutiken (Värmlandsvägen 5)
- Pressbyrån (Lasarettet)
- Spelkulan (Centrumleden 25).

Det ger 20 % rabatt på enkelbiljettspriset (just nu 16 kr i stället för 20). Kortet kan laddas med lägst 200 kr på bussen, men på försäljningsställena kan du ladda kortet från 50 kr upp till 900 kr. (När det börjar ta slut är det bara att gå och ladda på mer.) Kortet är inte personligt. Flera personer kan resa samtidigt på samma kort om man stiger på samtidigt. Kortet är inte tidsbegränsat.

Man får byta linje gratis inom 3 timmar, vilket innebär att man ofta kan hinna uträta det man behöver och åka hem igen på samma biljett.

*Birgitta Hede*

## Rapport från en Datorkurs

Vi har deltagit i en grundkurs i data för pensionärer under fem träffar. Vi har fått lära oss att hantera bland annat Word-dokument, söka på Internet, googla och titta på bankhantering. Kursen har varit mycket givande och rädslan för att använda en dator har minskat.

Vi vill tacka våra trevliga och duktiga handledare för en mycket givande kurs.

*Bojan, Gunnar, Bror, Harriet, Inger*

**P.S. Sir Henry fick semester men han återkommer. (Han reste nog till någon av öarna i spalten intill.)**

# Saxat ur Veteranen och Hänt & Händer

## Från Veteranens nätupplaga

### Det kontantlösa samhället

SPF kräver i ett brev till finansmarknadsminister Peter Norman (M) att marschen in i det kontantlösa samhället tar hänsyn till äldres behov. Nu är åtgärder nödvändiga för att inte kontanterna ska försvinna, skriver SPF.

Bakgrunden till brevet är en diskussion i SPF:s förbundsstyrelse förra veckan. Många medlemmar rapporterar stora problem till följd av den grundläggande samhällsförändringen.

Många äldre personer stöter dagligen på problem när de inte kan klara sina vardagliga inköp och transaktioner utan kontanter, skriver SPF i ett pressmeddelande och pekar på ytterligare två exempel:

- Att tvingas använda mobiltelefonen som betalningsmedel för att komma in på SJ:s toalett.
- Att en äldre kvinna tvingas kliva av en buss för att hon inte fick betala sin resa med kontanter.

### Jobbskatteavdrag

Moderaterna vill se att fler äldre jobbar längre. Därför föreslås dubbelt jobbskatteavdrag från och med 64 års ålder. Idag gäller dubbelt jobbskatteavdrag från 65 års ålder.

### Gemenskap och motion

Uppmuntra seniorerna till mer gemenskap och motion vilket minskar många besvär. Staten måste upplysa och bidra med kostnaderna för motion och gemenskap. Hälsan frigör resurser som annars används till sjukvård. En frisk befolkning är Sveriges viktigaste tillgång, och ger ökat utrymme för investeringar.

*Ulf Liljedahl, pensionär*

## Hänt och händer SPF Örebrodistriktet Nr 1/2013

### Trafik- och säkerhetsansvarig

är ett nytt begrepp för i år, som SPF centralt vill införa ute i föreningarna. Än så är det långt till vår . . . så kom ihåg att reflexer och halkskydd fortfarande är ett måste.

### SPF-Mästerskapen i bordtennis

Förra årets tävlingar i bordtennis i Örebro blev en sådan succé att vi nu har fått förtroendet att tillsammans med BTK Safir stå för arrangemangen även i år.



**Klassisk massage  
Medicinsk fotvård**

## AnneMaries massage o fotvård

**Kyrkogårdsgatan 38  
691 33  
Karlskoga**

**Tel: 0586-504 60  
Mobil nr: 070-413 60 65**