



Månadsnytt

Årgång 29 – Nr 7 – Oktober 2013

Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen



De här små krabaterna har ofta lyst med sin frånvaro i år. Bättre tur nästa höst!

**Har du koll
på dina
läkemedel?
Läs på
sidan 5**

**Läs om en
intressant
anhörig- och
äldredag
på sidorna 6-7**

**Ulla har
varit på
begravning.
Läs mer på
sidan 14**

Almanackan

(Sparas till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt tisdagen den 19 november kl. 16.00.

Distribution fredagen den 29 november.

Lördag 26 oktober kl. 10.00 - 12.30

Träffen. Lördagsträffen. **Bengt Aldén** kåserar.
Se notis!

Måndag 4 november kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdag 5 november kl. 14.00

Månadsmöte. Rävåskyrkans samlingsal.

Bo Fransson – Det var dans i Folkets Park.

Se notis. Anmälan till exp. tel. 302 40 senast
måndag 4 november kl. 11.30.

Måndag 18 november kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdag 19 november kl. 14.00

Vetgiriga Veteraner. Rävåskyrkans Samlingsal.

Agne Nihlson – Tandhälsa i internationellt
perspektiv – inte bara statistik! Se notis.

Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag
17 november kl. 11.30.

Lördag 30 november kl. 10.00 - 12.30

Träffen. Lördagsträffen. **Kjell Selander** kåserar.
Se notis!

Måndag 2 december kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.



Liten manusskola

I förra numret skrev vi om hur viktigt det är att lämna material i god tid. Vi har inga särskilda krav på manus, bara några enkla tips:

1. Om du har dator och mejl så är det praktiskt för oss att få material den vägen. Men du kan också lämna en handskrivna text på expeditionen så skriver vi ut den i en dator. Ring då gärna någon i redaktionen.
2. Du behöver inte skriva i spalter men tänk gärna på att använda enkelt radavstånd.
3. Du kan skriva med det typsnitt och den textstorlek du är van vid. Det ändrar vi lätt.
4. Indrag och extra radavstånd före och efter styckena bör du undvika liksom centrerung av texten. Det blir bara extra jobb för oss att ta bort allt sådant.

Lördagsträffen

26 oktober kl. 10.00 – 12.30

Program: Kåseri av **Bengt Aldén** under rubriken ”Mitt liv som konstcyklist, fotograf och journalist”.
Vi välkomnar alla, även icke medlemmar!

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Herbjörg o Hendrik Grendel, Sandtorpsv. 3 B
Christina o Lars-Gustav Hansson,
Knut Wistrands väg 7
Marianne Leijder, Kamratstigen 4 A
Riitta Elo o Kenneth Nilsson, Flygfältsv. 15 A

**Våra arrangemang
sker i samarbete med
Studieförbundet
Vuxenskolan**



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@spfkarskoga.se
Lena Kinell, tel 557 57. E-post: lenakinell@gmail.com
SPF, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.
E-post: spfkarskoga@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.spfkarskoga.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

Nu blir kvällarna allt mörkare, och många äldre drar sig för att gå ut när det är mörkt. De är rädda för att bli överfallna och rånade. Trafiken kan också vara farlig, i synnerhet om man är klädd i mörka kläder och inte bär reflexer. Då kan man bli påkörd.

Folkhögskolan deltog i ett EU-projekt tillsammans med England och Tyskland. Deltagarna var lärare och vuxenstuderande. En eftermiddag fick vi instruktioner i hur man skyddar sig från överfall och rån.

Det första rådet var att om man blev angripen skulle man skrika allt var man orkade. Vi fick öva oss i att skrika på hjälp riktigt högt och blev hela tiden uppmanade att skrika högre. Skrik väcker uppmärksamhet och det vill inte brottslingar ha.

Däremot skulle man inte skrika "idiot", "svin" eller liknande invektiv, för det ökade angriparnas aggressivitet och kunde utlösa mer våld.

Våra instruktörer hade själva en kriminell bakgrund, vilket vi senare fick veta. Men nu gick den en yrkesutbildning i sin hemstad och var välanpassade.

Kajsa Werner

Sixten Albertus in memoriam

Den 6 oktober avled överläkaren Sixten Albertus efter en tids sjukdom i en ålder av 79 år. Han var under tiden 2001–2002 ordförande i SPF och var både i styrelsen och som ordförande en mycket engagerad medlem. Bl.a. ansvarade han för föreningens deltagande i en mäsas i Nobelhallen samt i flera andra arrangemang. Med sitt medicinska kunnande hade han också flera idéer om hur SPF kunde engagera sig för de äldres behov.

Under flera år var Sixten KT:s musikrecensent och han komponerade flera musikstycken, bl.a. en kantat för orkester och solister. Flera av hans verk finns också utgivna på skivor. Många minns också han intressanta kåserier på Humanistiska.

Han sörjs närmast av maken Monica, barn och barnbarn samt av många vänner.

Bengt Aldén



Månadsmöte

Tisdagen den 5 november kl. 14.00
i Rävåskyrkans samlingsal.

Program:

Bo Fransson –

Det var dans i Folkets Park.

Bo besökte oss under 2012 med sitt program om Jussi Björling. Han återkommer nu med ett program i nostalgins tecken. Vi får i stillbild, film och ljud träffa Folkparkernas artister.

Vi får höra artisterna sjunga och även intervjuas av Bo himself. Ett tekniskt och tillbakablickande program av hög kvalitet.

Kaffeservering, lotterier och samvaro.

Anmälan till exp. tel. 30240 senast måndag 4 november kl. 11.30..

Unna dig denna trevliga eftermiddag hälsar SPF genom

Kjell Selander

Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 19 november kl. 14.00
i Rävåskyrkans samlingsal.

Program:

Agne Nihlson:

Tandhälsa i internationellt perspektiv – inte bara statistik!

Berättelse och bilder från arbete vid Rotary Läkarbanks Tandkliniker i Kenya.

Kaffedrickning och sedvanlig samvaro.

Anmälan till exp tel 302 40 senast måndag 18 november kl. 11.30.

Välkomna till en intressant och lärorik träff!

*Sten-Åke Bengtsson
Gunnel Ringman*

Lördagsträffen

30 oktober kl. 10.00 – 12.30

Program:

Kåseri av Kjell Selander under rubriken "Mitt liv som filmnörd".

Först kaffe med dopp och därefter får vi höra Kjell berätta kl. 11.

Vi välkomnar alla, även icke medlemmar!

Adressen är Hotellgatan 10 där en skylt visar mot SPF-träffen.

Rapport från KPR-möte 3/9

För att ge ledamöterna kunskap om kommunens olika verksamheter hölls mötet på biblioteket. Emma Elofsson guidade oss och beskrev bibliotekets omfattande verksamhet.

Mål och budget 2014-2016

Förvaltningschef Karin Björkman berättade att socialnämnden har att hantera en reduktion om 4,5 mkr under 2014. Då tillkommer kostnader för 20 nya vårdboendeplatser, ökat försörjningsstöd samt för invandrade personer som efter två år blir kommunens ansvar. Socialnämnden behöver då minska sina kostnader med 23,6 mkr under 2014.

Socialnämnden bedömer inte att det finns några verksamheter inom förvaltningen som kan tas bort i dagsläget. Förslagsvis fördelas därför den nödvändiga ramreduktionen procentuellt över hela förvaltningen. Då nämndens budget till största del utgörs av personalkostnader så innebär det att antalet personal behöver minskas, varvid risk finns för att personal kan behöva sägas upp. Detta går dock stick i stäv med Socialstyrelsens nya föreskrift om bemanning i särskilda boenden.

Reduceringsbehov inom vård och omsorg – vårdboende

Områdeschef Lisa Kihl nämner att Karlskoga då det gäller bemanning ligger lågt i jämförelse med andra kommuner. Med nuvarande besparingskrav går det inte att minska antalet personal utan lösningen blir att befintlig personal får gå ner i tid. Som exempel nämner hon att på en grupp om tio boende krävs minst tre personer i tjänst varje morgon och två personer varje kväll. Detta innebär 8 anställda varav ingen heltid, 2 personer får cirka 85 % och 6 personer får 75 % och att alla får arbeta varannan helg. Även Lisa anser att en minskning av personal går stick i stäv mot Socialstyrelsens nya, bindande föreskrift om ansvaret för demenssjuka personer i särskilt boende.

Sparbetinget uppfattas som orealistiskt. Sista ordet är inte sagt och budgetarbetet fortsätter.

Genomlysning av Socialnämndens verksamhet

Detta är en extern utredning som bland annat handlar om ekonomistyrning och resursfördelning som gjordes i början av 2013. Karin Björkman redogjorde för resultatet och berättade att man under 2014 kommer att arbeta med förbättringsområden som pekas ut i utredningen.

Nästa KPR-möte äger rum i november.

Jan-Olof Forsling
Ersättare i KPR



Vi finns, om du behöver oss!

Med personligt engagemang präglad av omtanke och valfrihet, hjälper vi dig med allt som rör en stilfull och värdig begravning.

Varmt välkommen !

Värmlandsvägen 2
Karlskoga
Tel: 0586 - 534 10

FONUS
Jour dygnet runt • fonus.se

Var finns ditt testamente?

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

Vi hjälper dig, för en tryggare vardag.

Värmlandsvägen 2, Karlskoga.
Tel 0586-545 72.



Familjens jurist
www.familjensjurist.se

Har du koll på dina läkemedel?

På Månadsmötet den 1 oktober var Gunnel Lindgren engagerad för att prata om smärta och smärtbehandling samt nyheter inom läkemedelsområdet. Gunnel är apotekare till professionen och är läkemedelsansvarig för distriktet.

Många äldre äter väldigt många mediciner dagligen och Socialstyrelsens mål är att ändra på detta. Olämpliga kombinationer av läkemedel skall bort men det går sakta.

Gunnel förklarade skillnaden mellan värk och smärta. Smärta är påverkan utifrån t.ex. brännskada, slag och liknande. Värk kommer inifrån och är molande. Det finns olika form av smärta. Smärta kan bero på skadad vävnad eller att en nerv kommit i kläm. Det finns också något som kallas fantomsmärta då det känns som om man har ont i en kroppsdel som inte längre finns. Man talar också om psykisk smärta.

Styrkan på smärtan kan vara olika hos olika människor. Man säger att de har olika hög smärtröskel beroende på olika tolkning av signalerna. Det är viktigt att veta orsaken för att värk och smärta skall kunna behandlas. Förr trodde man att man skulle vila om man hade ont. Nu rekommenderas man att röra sig för att inte smärtan skall bli kronisk.

30 % av dem som söker på vårdcentralen har värk eller smärta. Har man ont skall man inte avstå från att ta tabletter mot detta. Men man skall inte ta mer än rekommenderad dos. Alvedon t.ex. kan om det missbrukas ge leverskador. Ibland ger det större effekt om man förutom Alvedon också tar Ipren eftersom de verkar olika. Har man mycket ont kan man få kortisoninjektioner under kortare tid.

TENS – Transkutan Elektrisk Nervstimulering kan användas då smärtan har sitt ursprung i leder, skelett, muskler och hud och när smärtan härstammar från nervsystemet. Den bygger på stimulering



Kjell Selander tackar Gunnel Lindgren med blommor.

med svaga elektriska strömmar. Metoden har visat sig ge smärtlindring och förbättrad sårhäkning vid perifera cirkulationsrubbingar. Den är helt ofarlig.

Äldre personer är ofta känsligare för läkemedel vilket beror på att de har mer fett och mindre vätska än när de var yngre. Olika sjukdomar kan påverka effekten av läkemedel. Passar dina läkemedel ihop eller har de negativ påverkan på varandra? Läkaren som skriver ut ny medicin bör kolla detta, men går man hos flera läkare kan detta missas. På Apoteket kan man få hjälp med detta.

Gunnel tog upp några nyheter. T.ex. är varningstriangel för bilkörning borttaget. Alla nya läkemedel skall förses med svart triangel. Man bör då anmäla biverkningar till Socialstyrelsen.

Det var ett intressant och lärorikt föredrag. Man kan tycka att fler borde tagit del av detta med tanke på att de flesta pensionärer använder flera olika mediciner.

Text och foto: Majken Lasson

**Allt under
ett tak!**

Öppet alla dagar 8-21

Telefon 676 70

www.ica.se

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA

Anhörig- och äldredagen

Torsdagen den 3 oktober anordnades den sedvanliga anhörig- och äldredagen i Nya Folkets Hus i Karlskoga.

Inledning

Karin Björkman, chef för socialförvaltningen, höll ett intressant inledningsanförande. Hon betonade vikten av det arbete som görs av anhöriga till äldre, dementa och funktionshindrade. (Det har senare nämnts i TV att om all anhörigvård upphörde, skulle samhället braka ihop totalt på bara ett dygn!)

Många av de anhöriga har ofta kontakter med socialtjänsten och sjukvården. De tycker ofta att den de vårdar inte får tillräcklig hjälp. Men ofta tänker man inte på att efterfråga hjälp och stöd för egen räkning. Det kan bli en nästan omöjlig situation om man aldrig kan komma ifrån och få lite ledig egen tid. Men det finns faktiskt möjlighet till stöd och avlastning för anhöriga.

Några fakta: Mer än 1 miljon människor i vårt land ger vård och stöd till någon anhörig. I Karlskoga är 25 % av befolkningen över 65 år och det antyder att behoven är stora på det här området.

Annelie Thelander är anhörigstödare när det gäller långtidssjukdom, funktionsnedsättning och missbruk. Ann-Marie Englund har motsvarande uppgift när det gäller demens och hon arbetar också i demensteamet.

Man ordnar bl.a. studiecirklar för anhöriga. Man får bl.a. lära sig hur viktigt det är med rätt bemötande och man får hjälp att kontakta sjukvård och hemvård. Den anhöriga kan få avlastning en tid för att t.ex. kunna resa bort.

Underhållning

Efter den seriösa och mycket faktpäckade inledningen var det dags för nära en timmes underhållning.

Sabina Henriksson och Christer Grandin kallade sitt program "Kärlekens ljuva stund". Sabina spelade fiol, gitarr och nyckelharpa, Christer spelade gitarr och munspel och båda sjöng!

Vi fick höra flera finstämda visor som t.ex. "Bara om min älskade väntar" av Bob Dylan och "Kärleksvisa" av Allan Edvall.

Christer erkände att han var fascinerad av Cornelis Vreeswijk. Vi fick ta del av flera av hans visor.

En visa som inte lämnar någon oberörd är "Somliga går med trasiga skor".

Avslutningen var Evert Taubes "Så länge skutan kan gå". I den texten finns mycket som anknyter till dagens tema.



Sabina och Christer hade många strängar på sin lyra.

Mässa med många utställare

Det fanns många utställare som hade intressant information. Här nedan följer en kort beskrivning av en del av det stora utbudet.

Demensteamet kan hjälpa till att ordna en utredning för den som börjar få problem med minnet. De informerar om de olika stödåtgärder som finns och kan också göra hembesök. De kan då ge råd och stöd till anhöriga på flera sätt. Man kunde också få en intressant skrift som berättar om olika sjukdomar som ger glömska.

Fixarservice ger hjälp med många saker som kan vara svåra när man t.ex. har lite svårt med balansen, som att byta glödlampor och gardiner, byta batteri i brandvarnaren och en del annat. Men man kan inte utföra tjänster som konkurrerar med lokala firmor, som reparation av maskiner, städning o.s.v. Fixarservice når man på tel. 070- 416 27 98.

Personligt ombud kan den få som har en omfattande psykisk funktionsnedsättning. Man kan nå dem på tel. 0586-622 27.

God man eller förvaltare kan den få som på grund av sjukdom och liknande behöver hjälp med att sköta sina angelägenheter. Den som får god man blir inte alls omyndigförklarad. När det inte räcker med god man kan en förvaltare utses.

Det är överförmyndarexpeditionen som sköter sådana frågor och de nås på tel. 0550-869 90.

Hörselskadades förening kan ge massor av hjälp när hörseln börjar svikta. Man kan genom dem bland annat få rabatt på diverse hjälpmedel. Man kan få kontakt med Karlskoga-Degerforsföreningen på tel. 0586-180 85.

Kontaktservice är en ideell förening som bedriver väntjänst för äldre och funktionsnedsatta personer i Karlskoga. Man når dem på tel. 0586-617 44. Ring också dit om du vill engagera dig inom föreningen. De har stort behov av flera som hjälper till.

Konsumentrådgivningen kan vara till stor hjälp t.ex. när man är osäker på vad som gäller i fråga om köp, bytesrätt, reklamation m.m. Vid telefon- och hemförsäljning måste man se upp med vilka regler som gäller. Man når konsumentrådgivningen på tel. 0586-615 60.

Anhörigstöd finns för den som vårdar en närstående som är äldre, långvarigt sjuk, har en funktionsnedsättning eller ett missbruk. Syftet är att stödja den anhöriga på olika sätt. Ring genom kommunens växel tel. 0586-610 00.

Dagvård bedrivs för att ge människor möjlighet att fortsätta bo hemma och öka sin livskvalité. Man får stimulans, social gemenskap och möjlighet att upprätthålla aktivitetsförmågan genom olika aktiviteter. Det kan vara sittande gruppgymnastik, spela spel, ta promenader, laga mat o.s.v. Man fikar och äter tillsammans. Bilskjuts finns för den som behöver. Man kan få kontakt via kommunens växel tel. 0586-61 000.

Hemrehabilitering kan vara till stor nytta för den som har legat på sjukhus eller har en skada eller sjukdom som gör det svårt att klara av vardagen. Man kan få hjälp av arbetsterapeut eller sjukgymnast och de kan också förskriva hjälpmedel som de ser att man kan ha nytta av. Det kan också vara nödvändigt med anpassning av bostaden på olika sätt. Sjukgymnast når man på tel. 0586-66542 eller 664 86. Arbetsterapeut kan man ringa på tel. 0586-613 20.

Patientnämnden är till för dig som har synpunkter på vården. Det behöver inte bara vara klagomål, det kan också vara förslag eller frågor om bemötande och omhändertagande. Man kan ringa dem på tel. 019-602 70 00.

SPF och några andra pensionärsföreningar var naturligtvis också representerade med information av olika slag.

Text och foto: Birgitta Hede

När orden inte räcker till

Som avslutning på anhörig- och äldredagen berättade Sabina Henriksson om hur man kommunicerar med hjärnskadade och dementa med sång och musik. Hon kallade sig nyfiken musikant som rest runt i olika kommuner och spelat och sjungit. Sabina började med att berätta om sig själv. Vid 23 års ålder födde hon en dotter som visade sig ha en svår hjärnskada. Det gick inte att kommunicera med henne. Sabina fick kontakt med henne genom kramar och beröring. Musik var också ett sätt att få kontakt. Hon kunde ju inte tala om för flickan att hon skulle på sin dagliga gymnastik så hon spelade samma melodi varje gång detta var aktuellt. Det gjorde flickan lugn. Erfarenheterna av detta använde hon för att hjälpa andra med liknande problem.

Sabina spelar flera olika instrument såsom nyckelharpa, flöjt, fiol och gitarr och visade hur hon använde dessa i sin verksamhet. Samma melodi kunde användas vid olika tillfällen för att uttrycka olika känslor.

Sabina har utarbetat en del material för hur man kan jobba med människor som inte förstår. Att sjunga är ett bra sätt att få dementa att känna igen sig. Kanske har de kunnat sången en gång och nu väcks minnet igen. Lukter är en annan sak som kan väcka minnen. Att få lukta på olika kryddor kan ge associationer till olika maträtter som man ätit tidigare.



Hon pratade också om hur viktigt det är att ge beröm. Man hoppas att människor som jobbar inom vården fanns med och lyssnade på och tog till sig alla tips och råd som hon förmedlade. Tyvärr var det ganska tomt i den stora teatersalongen. Jag tycker att kommunen kunde haft en annons i tidningen så det hade lockat fler. Det var nämligen ett mycket bra föredrag.

Text och foto: Majken Lasson

SPF har planerat följande resor och aktiviteter:

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).

Nu finns det bara möjlighet till biljetter vid eventuella återbud! Ring om du är intresserad!

Julmarknadsresa till Torpa Stenhus



Lördag 7 december. Pris: 510:-

Vi avreser från Karlskoga kl. 8.00 och gör stopp efter vägen för kaffe.

Lunchen intar vi på samma ställe som julmarknaden är.

Näst efter Glimmingehus i Skåne brukar Torpa Stenhus i Västergötland räknas som landets bäst bevarade senmedeltida borg. Under sommaren har den privatägda borgen ett rikt utbud: utställningar, visningar, sommarteater, hantverksbod med lokalt hantverk och gårdsbutik.

I priset ingår: Bussresa, lunch inkl. måltidsdryck och kaffe, samt kaffe med smörgås.

Nya Parkteatern

"Gilla Hjalmar"

Planerad resa i januari. Datum, tid och pris kommer i nästa nummer av Månadsnytt!

Vinprovning Fredagen den 7 februari Pris: 160:- /pers

Än en gång gör vi ett försök med provning av vita viner.

Och även denna gång kommer Gunnell Schenk, som skrivit böcker i ämnet och berättar om olika druvor. Hon kommer att ge förslag på vad man kan äta till de olika vinerna. Vi får också se bilder från vinproduktionen i Alsace.

I priset ingår provning av vitt vin med små smakbitar till.

Plats: SPF:s lokal på Hotellgatan (Träffen).

Anmälan senast den 31 januari till Marianne Cornelid, tel. 505 98 eller 070-316 64 65 eller Siv Kanon, tel. 513 57.



Göteborgsoperan

"La Cage Aux Folles"

Söndag 2 mars. Pris: 1160:-

Mikael Samuelsson, känd för svenska folket som Fantomen på Operan, är tillbaka på musikalscenen, när han nu gör rollen som dragshowartisten Zaza. Hans make, nattklubsägaren och konferencieren Georges, görs av folkkäre **Hans Josefsson**. Musikalen är fylld av kärlek, värme, humor och storslagna shownummer.

Det är också en gripande berättelse om fördomar, att stå upp för sig själv och för rätten att få vara den man är.

I priset ingår: Bussresa, teaterbiljett och en tvårättersmiddag inkl. dryck och kaffe.

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

Fria ord

Hej!

Mitt namn är Bengt Andersson och jag har varit med som funktionär och tävlingsledare dom 3 sista åren inom SPF-golfen. I år tog jag över som ansvarig för densamma eftersom Lennart Avesand tyckte att det blev lite för mycket för honom, och jag hade varit med längst av oss funktionärer, så jag tog det som ett prov i år. Jag tänkte ta det även nästa säsong också och hoppas att jag får behålla dom personer som har varit engagerade i golfen även nästa säsong.

En kort presentation av mig, jag är en person som är 70 år fyllda nu i höst, jag har spelat golf i 6 år och blev intresserad av det när jag jobbade på golfbanan mina sista år, förr var det mest utförsåkning som gällde på vintern, jag är även intresserad av att gå i skogen och plocka svamp och bär, samt att försöka hjälpa till hemma i trädgården så gott det går. Dom flesta som spelar golf vet vem jag är.

Det var en liten presentation av mej.

Bengt Andersson

På sidan 13 kan man läsa mer om årets golfresultat och även se Bengt på bild.

Red:s kommentar

Kulturdag

SPF Örebrodistriktet

Onsdagen den 27 november kl 13.00

i Lundhagskyrkan i Hovsta

Jan Mårtensson

Diplomat och författare

”En skrivbordsmördares bekännelser”

Magnus Wetterholm

Konstnärlig ledare för Stadra teater

berättar och sjunger

Roland Edlund, SPF:s distriktsordförande hälsar välkommen. Dessutom medverkar **elever från Kävesta folkhögskola**.

Ca 15.45 Avslutning och lottdragning.

Bindande anmälan. Sista dag 20 november.

E-post: info@spforebrodistriktet.se eller tel 019-611 30 55 måndag – torsdag 10 – 12.

Viktigt!

Ange: KUL13, namn, adress, telefon, e-post och föreningstillhörighet.

150 kr betalas vid entrén, kaffe ingår.

Fastighetsbyrå

Swedbank 

fastighetsbyran.se

Förbered försäljningen med vårt Steget-före-paket, så blir det enklare när det väl är dags.

Funderar du på att sälja din bostad så småningom, är det bra att vara väl förberedd. I vårt kostnadsfria ”Steget-före-paket” ingår bland annat värdering, råd om ev. förbättringar, beskrivning och foto-grafering av bostaden. Vi gör också en nettokalkyl som visar hur mycket pengar det blir kvar efter skatter m.m. Men försäljningen startar först när du har hittat ditt nya boende.

Kontakta oss så berättar vi mer.

Tre välutbildade fastighetsmäklare till din tjänst.



Anders



Ann



Christoffer

Telefon 0586-333 02
www.fastighetsbyran.se

Vetgiriga Veteraner: Hongkong och Macau

Vi var ca 50 personer som ville höra och se när Boris och Christina Holm berättade och visade bilder från Hongkong och Macau.

Boris och Christina har besökt Hongkong två gånger, vilket till stor del kan förklaras av att deras dotter arbetar som ridinstruktör på en stor ridskola där.

Man kan ta sig till Hongkong på olika sätt, t.ex. genom att flyga via Peking eller Singapore.

Språket i Hongkong är kantonesiska, en kinesiska som är lite annorlunda än mandarin. Engelska kan man sällan. Ska man åka taxi bör man ha sin destination skriven på ett papper, annars vet man aldrig var man hamnar.

Det första opiumkriget innebar engelsk ockupation av Hongkong från 1842. Ett andra opiumkrig utkämpades på 1850-talet. Hongkong återlämnades till Kina 1997 och man har inrättat sig efter parollen "Ett land – två system".

Som vi nog känner till är Hongkong oerhört tätbefolkat. Man har inga råvaror utan lever mer eller mindre av bankverksamhet och finanser. Skatterna är låga, men det är dyrt att bo, speciellt med havsutsikt. I gengäld är maten billig.

Christina berättade att det första synintrycket av Hongkong var hus som på långt håll liknade tändstickor. De är höga, smala och många. Ofta är skyskraporna mycket spektakulärt byggda. Att man bygger på höjden beror förstås på de skyhöga markpriserna. Boris påpekade att med ett sådant byggnadssätt skulle man kunna få plats med alla invånare i Degerfors i ca 5-6 hus och alla kunde få sjöutsikt!

Men det finns inte bara nya eleganta byggnader utan även en hel del gamla dåliga hus. Det pågår en frenetisk byggverksamhet.

Det går många båtar mellan öarna, t.ex. mellan Hongkong och Kowloon som är ett av huvudområdena.

Man ser mycket ofta gatustädare. Det är ofta kvinnor som är iförda typiska stora hattar som solskydd. Mycket riktigt ser man inte heller något skräp på gatorna. Detsamma gäller tunnelbanan, fri från både skräp och klotter.

En söndagsbild från en park visade en stor mängd lediga hembiträden. De är som regel från Indonesien eller Filippinerna. Det lär finnas ca

700 000 sådana hembiträden i Hongkong. De jobbar 6 dagar i veckan och har söndagen ledig, då de kan gå ut och träffas t.ex. i parker. De här hembiträdena lever ofta under ganska dåliga förhållanden, de kanske mer eller mindre "bor under köksbordet".

I andra parker kunde man se motionsredskap som ofta används av pensionärer. Det kanske vore något att ta efter i vårt land?



Motion i parken.

Det finns alla möjligheter att shoppa i Hongkong. Det finns t.ex. gott om dyra modehus och massor av köpcentra. Ett sådant har t.o.m. en skridskobana.

Guld är populärt, bland annat som present till brudpar. Är det harens år så kan det bli en hare av guld. Om man vill trängas ordentligt ska man gå till kvällsmarknaden vid Temple Street. Vi kunde verkligen se folkträngseln och dessutom bilder som visade att där fanns i stort sett allt.



Ladies Market, ett exempel på shopping och folkträngsel.



Vanlig syn i fågelparken.

Det finns fantastiska blomstermarknader, fågelmarknad och även en med akvariefiskar. Det var vanligt, speciellt kanske bland äldre män, att man hade en bur med fågel i som man bar med sig. Då kunde man sitta på en bänk och prata med den en stund. På fågelmarknaden kunde man också köpa gräshoppor att mata sin fågel med.

Mat är ju alltid intressant i en främmande kultur. Pekinganka har vi hört talas om och det såldes mycket kött av både ankor och gäss. Fisk och skaldjur är vanliga. Ofta såldes torkad fisk, t.ex. ett slags torkade rockor. Man äter förstås med pinnar, men det går att få kniv och gaffel. Eftersom menyerna som regel är på kinesiska är det ibland lite av ett äventyr att beställa mat, men ibland finns det bilder som underlättar.

Hongkong består av ca 260 öar och man kan åka båt mellan många av dem. Det finns många fina stränder. En vardag är de ganska tomma för då arbetar man. Folk har bara en ledig dag i veckan + 12 dagars semester.

Något som vi nog ofta inte känner till är att galoppsport är enormt populärt här. Den står för en stor del av statens inkomster. En stor galoppbana tog ca 55 000 åskådare och där var det tävlingar 2 gånger i veckan. De 10 loppen på en kväll kan omsätta mer än 1/2 miljard kronor, inga småslantar alltså.

Vi fick också se och höra berättas en del från Macau. Där bor bara 556 000 invånare på tre öar. Macau tillhörde Portugal till 1999 då det överlämnades till Kina. Där talar man kinesiska, portugisiska och engelska. Det går bättre här än i Hongkong att göra sig förstörd på engelska. Mellan Hongkong och Macau åker man båt på ca 1 timme.

En speciell företeelse i Macau är den enorma mängden kasinon. Vi såg många foton på sådana, det ena större och vräkigare än det andra. De omsätter motsvarande 38 miljarder US-dollar per år. Motsvarande belopp i Las Vegas är omkring 1/6 av den summan.



Kasinot Venetian Macau.

Det var en intressant och omväxlande bildrapso-di vi fick se från miljöer som är totalt olika de vi är vana vid. Föredragshållarna tackades med applåder och blommor.



Föredragshållarna pustar ut efter den uppskattade presentationen. Foto: Birgitta Hede

Som avslutning kan nämnas att Kjell Selander nu hade hand om sitt 53:e och sista Vetgiriga Veteraner. Kajsa Werner höll ett kort tacktal och lämnade en blomma.

Text: Birgitta Hede

Foto: Boris Holm

Äta bör man . . .



och gärna tillsammans!

Onsdagen 20 november kl 13 träffas vi på PRISMA.

Där kostar lunchen 80 kr och då ingår soppa, litet sillbord, salladsbord, 2 varmrätter, hembakat bröd, dryck, kaffe med kaka.

För att kunna boka bord någon dag i förväg vill vi gärna få en intresseanmälan (ej bindande) till exp. tel 302 40 eller e-post spfkarskoga@telia.com senast måndag 18 november.

Ingalill Ericson och Ulla Forsling

Lördagsträffen
28 september

Konst Runt Möckeln

Lördagsträffen hade öppet hus med anledning av detta evenemang. Vi hade två utställare med i Konst Runt Möckeln.

Gunnel Grahn ställde ut oljemålningar och smycken, hamrade silverarmband och halsband av agater i läckra färger.

Majken Lason visade textila konstverk, tavlor vävda av garn och trasor. Vackra trasmattor hade hon också. Hennes motiv kom från Bohuslän, Västergötland och Island.

Många kom för att beundra konstverken och dricka kaffe med dopp. Det blev ca 60 besökare under förmiddagen.

Kajsa Werner



Klipp ut kupongen och ta med den till butiken!

Bad & Värme

Orolig för vattnet och värmen 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



Resultat SPF-golfen 2013

Den sammanlagda tävlingsserien över hela säsongen vanns av Sven Dahlskog före Pekka Kamholm. Inga Svensson kom på tredje plats.

1	Sven Dahlskog	122 poäng
2	Pekka Kamholm	121 poäng
3	Inga Svensson	116 poäng
4	Bengt Aldén	108 poäng
5	Rolf Frölin	100 poäng
6	Bengt Nordin	99 poäng
7	Egon Vörde	93 poäng
8	Karl-Erik Oskarsson	92 poäng
9	Aaro Saukko	90 poäng
10	Lennart Avesand	85 poäng

Vid avslutningsrundan den 20 september med prisutdelning på årets SPF-golf på Karlskoga Golfklubb delades vandringspriset "SPF-kannen" ut. Aaro Saukko blev vinnare genom en fin tävlingsrunda på 66 slag den 12 september.



Tävlingsledaren Bengt Andersson (t.h.) gratulerar Aaro till segern.

Golfsektionen tackar tävlingsledaren Bengt Andersson för ett mycket väl genomfört arbete med att planera och genomföra vårens och höstens tävlingsverksamhet inom SPF-golfen där hela 66 spelare startat och återfinns i den totala resultatlistan.

Lite påminnelser och information om bilkörning inför vintersäsongen

Dubbdäck på personbilen är tillåtet från 1 oktober – 15 april, men de får användas även under annan tid, om det är eller befaras bli vinterväglag.

Krav på vinterdäck är det 1 december – 31 mars.

Vinterväglag anses råda när det finns snö, is, snömodd eller frost på någon del av vägen.

Det är polisen som avgör, om det råder vinterväglag på platsen.

Vinterdäck kan vara dubbade eller dubbfria, mönsterdjupet på däcken ska vara minst 3 millimeter, när det är vinterväglag. Däcken med största dubbutsticket bör monteras bak.

Här kommer några råd till vintertrafikanter:

- Ta det lugnt och visa hänsyn.
- Sänk hastigheten och håll avstånd.
- Ta till lite extra tid för resan.
- Se över vinterutrustningen, kolla vinterdäcken.
- Se upp för frosthalka i dalgångar, sänkor och på broar.
- Håll koll på väderprognoser och trafikinformation.

Vinterrusta bilen och dig!

Bra att ha med sig i bilen på vintern: Snöborste och isskrapa, snöskyffel, startkablar, bogserlina, reflexväst, pannlampa, varma kläder, filt och extra varningstriangel.

Monica Carlsson
Trafiksäkerhetsombud

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*

En glad begravning - är det möjligt?

(Läs och avgör själv.)

Egentligen förstår jag inte hur det kommer sig att när man blir pensionär går tiden så fort, jag brukar säga att det är måndag varenda dag.

Jag hinner knappt leverera manus till min månadsskröna förrän Birgitta Hede ringer och undrar om jag har något klart till tidningen igen.

Birgitta Hede ja, utan henne kan jag tala om för er skulle det inte bli något alls från mig i Månadsnytt. Jag skriver mina kåserier för hand främst p.g.a. att jag inte kan skriva maskin. Datorn finns ju, men det skulle ta sån himla tid för mig att vi kan glömma den lösningen. Birgitta skriver rent mina kråkfötter, plockar fram en lämplig illustration ur någon av Gunilla Dahlgrens roliga "fruntimmersböcker", så ni förstår att min lilla månadsskrönika är ett riktigt teamwork. Tack Birgitta!

Men nu skall vi gå på begravning. Jag har just kommit tillbaka från ett sällsynt trevligt och på alla sätt positivt besök i kära gamla bohuslänska hemtrakter. Vi kommo från öst och väst som det står i den gamla läsarpсалmen, ett 100-tal släktmedlemmar från hela Sverige för att delta i begravningen av en kär farbror, kusin, syssling o.s.v. och det hela formade sig dels till en ljus och vacker begravningshögtid och dels till ett stort släktmöte.

Den avlidne som var en kusin till mig hade varit en mycket älskad person i livet, levnadsglad och rolig och omtyckt av alla han kom i kontakt med.

Nu hade han det senaste året (han blev 87) mycket noggrant skrivit ner exakt hur han ville att hans avsked skulle se ut – från själva kyrkoceremonin till eftersitsen, och allt hade skett i samråd med hans båda döttrar. Vi samlades till dragspelsmusik (!) (E. Taube) och vacker solosång (Så länge skutan kan gå). Sedan sjöng vi alla den härliga läsarpсалmen "Pärleporten", och i den här stilen fortgick hela ceremonin utan att en enda gång rucka på det högtidliga eller förfalla till någon profanering av vare sig kyrkorummet eller det allvar som stunden krävde.

Det kändes extra högtidligt tyckte jag att sitta där i fädernas kyrka (Tanum) och se fram emot dopfunten där min far och hans 11 syskon alla blivit döpta för över 100 år sedan.

Efter kyrkan hade den avlidne bestämt hur vi alla skulle samlas på gamla gästgivaregården med anor från 1600-talet, och bestämt mat och dryck

och hur det hela skulle skötas. Alltså en rejäl silltallrik med 2 olika sorters brännvin (dom flesta var bilburna och vi avstod, men tanken var ju god) varmrätt med gott vin, kaffe med tårta och cognac eller likör!

Ja, så ansåg han att en riktig begravning skall se ut, och framför allt hans egen – och hans baktanke var, enligt döttrarna, att alla vi släktingar skulle kunna få träffas och prata, de flesta av oss har kanske inte sett varandra på dekader av år, och det hela blev alltså ett stort härligt släktkalas!

Och precis som avsikten var så skildes vi alla med en ömsint och tacksamhetens tanke om den saligt hädangångne!

Vår avslutningspsalm i kyrkan var för övrigt psalm 304: "Lär mig du skog att vissna glad en gång som höstens gula blad, en bättre vår snart blommar" o.s.v.

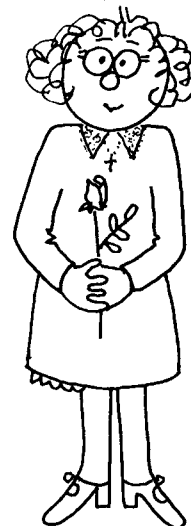
På något sätt tycker jag efter den här begravningen att den där tanken jag haft: usch, nu skall man igenom den där långa hemska vintern igen, den har försvunnit.

Vi är ju snart redan i november och sen kommer alla adventsljusen, sen jul, nyår och då är det ju nästan slut på vintern! "Tror jag tralala" sa ju alltid Astrid Lindgren, och så får det bli.

Hej då!

Ulla

Enda gången jag kommer på släktkalas är när det är begravning. Tråkigt nog är det riktigt roligt.



Ur
Gunilla Dahlgrens
Ingen ålder för en
domkyrka

? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Svaren ska bli stora städer, men ingen ligger i Sverige.

1. Kan korsett kännas som?
2. Hon har gott om mjölk
3. Skänker arm eller ben till stormakt
4. Kan man segelbåten
5. Kika på natrium
6. Behövs något mer än kompass vid orientering?
7. Engelsk pappa med shoppingväska
8. Här finns nog 1000 kg barnmat
9. Korsning mellan en råtta och dess värsta fiende



Svaren kommer i nästa nummer, men som tidigare nämnts blir det inte längre några vinster.

Frågor och kommentarer kan mejlas till birgitta.hede@bahnhof.se.

Svar på gåtorna i septembernumret:

1. Bär stor fågel! **Holland**
2. Tjuvar och banditer på orten **Pakistan**
3. Måste vinterfiskaren göra vid sträng kyla?
Slovakien
4. Tackar ja till spanskt vatten **Nicaragua**
5. Säger fula ord på viss ton **Sverige**
6. Kolväte **Bhutan**
7. Nu vill vi inte vara till sjöss längre! **Finland**
8. Måltid i England eller Skottland **Haiti**
(high tea)
9. Vet du någon skogsgud? **Japan**
10. Knark i jordbruksredskapet **Brasilien**

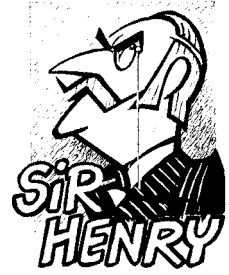
Det ska villigt erkännas att nr 8 var alltför svår, men det är med gåtorna som med livet. Ibland är det svårt och ibland lite lättare.

Jag fick en ny landgåta av grannen Inger Forsberg när hon hade kämpat med ovanstående. Den får läsarna som extra bonus:

Gjorde vi när vi var trötta.

Svar i nästa nummer.

Sir Henry har varit med länge och sett och hört en hel del om mer eller mindre haltande relationer.



Gift dig aldrig med en gammal man! Folk kommer att tro att du har gift dig med honom för pengarna – vilket du förmodligen har.

En god vän till sir Henry mår inte så bra i dag. Hans träben besvärar honom. Hans hustru slår honom i huvudet med det.

Så här berättar en annan vän till Sir Henry: En kväll fick hon tag i mina kläder och kastade dem i golvet. Olyckligtvis råkade jag vara inuti dem.

– Hördu Henry sa sir Henrys fru, den där direktör Karlsson som du var ute och åt middag med i går kväll, han glömde sin handväska kvar i bilen.

– Axel, har du sett? Det står i tidningen att en präst blev överfallen i går. Det är ju den prästen som vigde oss!
– Jamen det var inte jag.

– Hur gick det när du grälade med din fru i går?

– Jo tack, till slut kom hon faktiskt krypande på alla fyra.

– Minsann! Vad sa hon då?

– Jaså. Ligger du här under sängen din fege usling!

Under en skilsmässoprocess berättade en kvinna om prövningarna hon fått utstå:

– En enda gång har min man fört in en strimma solsken i mitt liv. Det var den morgonen han kom hem full och slog igen dörren så hårt att persiennen föll i golvet.

– Hör du Elsa lilla, nu har du väl varit trogen mot mig medan jag har varit borta?

– Få se nu . . . vilken dag var det du reste?

– Varför jag vill skiljas? Jo, vi har ingenting gemensamt längre. Jag gifte mig med honom för pengarnas skull och nu är dom ju slut!

Saxat ur Veteranens nätupplaga

2013-10-08

Vill ha platsgaranti på äldreboende

SPF i Västerås föreslår att det införs platsgaranti på boenden för alla som fyllt 80.
Detta sedan en 99-åring som vägrats boende uppmärksammats i tv.

2013-10-01

Var finns våra organisationer?

Under gårdagen, 30/9, ägnades en stor del av sändningstiden i tv och radio åt pensionsfrågor. Vår första fråga är: Varför underrättades inte vi pensionärer i förväg om att detta skulle ske, och varför har inte på Veteranens hemsida rapporterats något om vad som hände? Under dagen hölls en rad föredrag om pensionsfrågorna, men de närvarande företrädarna för våra förbund yttrade sig inte, inte ens med frågor. Bland de närvarande var vad vi kunde se Curt Persson PRO, däremot upptäckte vi inte Karl Erik Olsson. Vår andra fråga är: Varför utnyttjade ingen företrädare för våra förbund möjligheten att bemöta åsikter som framfördes?

”DNs rapportering missvisande och fördomsfull”

Karl Erik Olsson: Att påstå att ”Äldres ekonomi håller ställningarna” är djupt missvisande och ålderism i sin fulaste form anser SPF:s ordförande.
De fem största pensionärsorganisationerna markerar mot DN.

Fattigpensionärerna har inte pengar till mediciner och läkarbesök

Låt de med grundpensionen få fri läkarvård, fria mediciner och fria resor tycker insändarskribenten.

2013-10-10

Krav till partiledarna: Säkra fler äldre på valbar plats

Arbeta för en ökad representation av äldre i politiken! Den uppmaningen riktar de fem stora pensionärsorganisationerna i ett brev till riksdagspartiernas partiledare.

2013-10-03

Kryssa in en senior

Närmare var fjärde väljare är 65+, men bara 7 procent av ledamöterna i riksdagen är seniorer.
– Vi vill ha in nya fräscha 70-åringar, säger SPF:s ordförande Karl Erik Olsson.

Du har väl inte missat nya korsordet?

Har du sett att det nu finns ett nytt korsord på Veteranens spelsida?
Kom igen och lös det!