



Månadsnytt

Årgång 23 - Nr 8 - November 2007

Sveriges Pensionärsförbund - Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen



*God
Jul*

*Gott
Nytt
År*

Friskvården satsar

Läs mer om detta
på sidorna 4, 5, 8 och 9

Om hjaltekungen Gustav II Adolf

Läs på sidan 7

Ost- och plastkrängel

Läs Ullas C:s
krönika på sid 14

Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt, tisdagen den 15 januari.

Distribution, fredagen den 25 januari.

Lördagen 1 december kl 10.00-12.30

Träffen. Lappisorna och Karin "Salvia" Eriksson med julklappsprylar.

Måndagen 3 december kl 14.00-16.00

Träffen. Karlskogiana. Gunborg Ericsson från Kärne om "Livet i Nolsockna" sett ur en Piteflickas synvinkel. Även något om slakten Ericsson och deras anor.

Tisdagen 4 december kl 14.00

Vetgiriga veteraner. Missonskyrkan. Anders Jacobsson "Fritt ur hjärtat om Sune, Bert och andra fantasigrabbar." Förhandsanmälan till tel: 30240 senast måndag 3 december kl 11.30. Kaffeservering.

Lördagen 8 december kl 10.00-12.30

Träffen. Luciaåg.

Onsdagen den 12 december kl 15.00

Seniorbio på Sagabio: Stolthet och fördom. Pris 50 kr. Se notis sid 4.

Torsdagen 13 december kl 14.00

Månadsmöte. Missionskyrkans samlingssal och kyrksalen. Föreningsinformation. Sedvanligt Luciafirande. Kaffeservering med lussekatter och pepparkakor samt lotterier. Förhandsanmälan till tel 30240 eller 30288 senast onsdagen 12 december kl 11.30.

Tisdagen 8 januari 2008 kl 14.00

Vetgiriga Veteraner. Missionskyrkan. Adjunkt Janne Karlsson – Att leva och arbeta som lärare i Thailand efter tsunamin.

Torsdagen 10 januari kl 14.00

Träffen. Kafferepet.

Fredagen 11 januari kl 17.00-ca 21.15

KNUTSFEST med DANS. Solbringan. Rune Lundells Trio. Pris 140 kr. Anmälan senast 20 december (telefonsvarare) till exp. 30240.

Torsdagen 24 januari kl 14.00

Träffen. Kafferepet.

Måndagen 28 januari kl 14.00

Träffen. Karlskogiana. Karin Öman berättar om Karlskogas Historia.

Torsdagen den 31 januari kl 14.00

Missionskyrkans kyrksal. ÅRSMÖTE.

Underhållning av Per Sörman. Årsmöteshandlingar finns på expeditionen och på hemsidan fr.o.m. den 18 januari.

Återkommande aktivitet:

Stavgång: Torsdagar kl 10.00 samling vid Aggerudsspårets parkeringsplats. Kom med eller utan stavar. Kolla gärna före med Lili-Ann Regestad tel 531 18 eller Inga-Stina Ander tel 552 40.

Expeditionen har stängt från och med den 17 december och öppnar den 7 januari 2008.

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Astrid Bjurström, Hotellgatan 12
Kerstin Boman Jansson, Lupinvägen 11
Johnny Jansson, Lupinvägen 11
Eivor Edlund, Bregårdsgatan 16 B
Dan Ericsson, Gottebol 331
Rolf Eriksson, Källmossvägen 1
Lennart Grek, Gustavsgatan 18 B
Margareta o Rune Karlsson, Bleckslagarev. 10
Sylvia Larsson, Hallänningsvägen 11 A
Inger Rondahl, Värmlandsvägen 30
Margareta Skyllkvist, Viaduktgatan 17

Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:
Kansli och expedition:

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

Jan-Erik Averås, tel 72 53 00, 070-328 11 77. E-post: m-nytt@karlskogabredband.se
Bengt Aldén, Jan-Erik Averås, Ulla Carlström, Birgitta Hede och Inge Liljegren.
Solbringan, Loviselundsv. 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.
E-post: 0586-30240@telia.com Öppen vardagar kl. 10-12.
Allan Hede, tel 536 02. E-post: hede.abma@telia.com
Ulla Averås, tel 72 53 00. E-post: ulla@averas.se
Gunnar Nordström, tel 546 79. E-post: gunnar.nordstrom@tele2.se
www.spf.karlskoga.just.nu
94 41 25-4
5715-5640
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden har ordet



Julen



Så närmar vi oss snabbt slutet av år 2007 och det är dags att sammanfatta vad vi i föreningen ägnat åt oss åt under det gångna året i en verksamhetsberättelse. Samtidigt måste vi börja fundera på vår verksamhet nästa

år. Vad behöver förbättras, är det någon ny verksamhet vi bör ta upp och finns det kanske verksamheter som vi faktiskt borde lägga ned? Min förhoppning är att vi i styrelsen vid månadsmötet nu i november skall få många synpunkter på detta. Vi är ju totalt över 1400 medlemmar i föreningen, så det måste finnas många synpunkter. Tyvärr befarar jag dock att mindre än 10 % av våra medlemmar kommer till månadsmötet och ger sina synpunkter. Av den anledningen vill jag uppmana alla Er som inte kommer att skicka in Era synpunkter till expeditionen. Även synpunkter som ”inga kommentarer” är värdefulla att få. En sådan synpunkt kan visserligen tolkas på flera sätt, men den innebär väl ändå att man inte önskar någon avgörande förändring i verksamheten.

Av 2007 års förändringar upplever jag den satsning på friskvård som vi nyligen inlett som den viktigaste. Att få vara frisk och rörlig, vara fysiskt och mentalt aktiv, äta gott och nyttigt och inte minst ha det trivsamt måste väl vara bland det viktigaste för oss pensionärer. Med eldsjelen Inga-Stina Ander som samordningsansvarig för detta område tror jag att 2008 blir ett mycket intressant och givande friskvårdsår.

Utöver friskvård vill vi nästa år prioritera insatser för våra äldsta medlemmar samt utveckla vår verksamhet så att även den stora gruppen fyrtio-talister finner det intressant att bli aktiva medlemmar.

Eftersom det här är min sista ordförandespalt för det här året vill jag passa på och tacka alla funktionärer och medlemmar för det värdefulla arbete Ni utfört för vår förening under året. Jag och styrelsen önskar alla medlemmar

En God Jul och Ett Gott Nytt År

Allan Hede

Julen ger oss en aning om tillvarons innersta mysterium, om Gud. Hur skulle människan få veta vem Gud är? Det skedde genom att Gud lät sig födas som en människa, som ett litet barn som lades i en krubba.

Jul är ljus och glädje, klappar och tomtar, glitter, tingeltangel och gemenskap. Åtminstone borde det få vara så.

Julen är brobyggandets helg, dels genom att Kristus blev en bro mellan människan och Gud, men också vi kan bygga broar. Kanske denna jul genom att just den här helgen öppna dörren för någon som tidigare varit utestängd. Säg det lilla ordet förlåt som varit fastfruset, räck en varm hand till försoning. Ljus och frid hör julen till.

Livet är en gåva som måste värdas. Ge och Dig skall vara givet! Då vi gläder någon får vi själva ofta dubbelt tillbaka.

I mötet med det lilla barnet utplånas allt det som är själviskt hos oss, vi blir mera människor.

Barnet är beroende av oss, men vi är också alla beroende av varandras hjälp och omsorger.

Så julen kan vara jobbig, krävande, förfärlig - men helt underbar.

*Det första goda ordet skall lysa djupt därinne
bevara vårt hjärta och värma vårt sinne.*

*Det andra ska lysa för alla vi känner
att alla får plats och kan leva som vänner.*

*Det tredje ska lysa för alla som lider
som kämpar och drömmer om lyckliga tider.*

*Det fjärde skall lysa för marken och skogen
för luft och för hav och vår framtid på jorden.*

Gud ge oss jul, inte en förstörd jul av jäkt, men en jul med glädje, julklappar, mat och vänskap.

Gud ge oss en jul med värme, förståelse och gemenskap. En jul med glada skratt i allvaret, en jul med den frid som världen saknar. Gud ge oss en jul.

Vi önskar Dig en god och välsignad jul!

Monica Albertus

Seniorbio

Onsdagen den 12 december kl. 15.00

på Nya Saga-Bio. Pris 50:-

STOLTHET & FÖRDOM

De fem systrarna Bennet är uppvuxna med sin mor och har ett enda mål i livet – att hitta en man att gifta sig med. Den näst äldsta systern Lizzie kan dock komma med hundra anledningar till varför hon inte vill gifta sig. När fru Bennet nås av den spännande nyheten att en förmögen ungarman i sällskap med en grupp sofistikerade vänner skall tillbringa sommaren i en herrgård i närheten, fylls både hon och hennes döttrar av hopp om ett stort urval presumtiva friare.

Nykomlingen Charles Bingley blir omedelbart intresserad av äldsta dottern Jane. Historien tar dock en annan vändning när Lizzie träffar den stilige, mörke och snobbige Mr Darcy. Det som till en början verkar som en lyckoträff blir snart en kamp om stolthet och fördom. Lyckas de ta sig över detta hinder och kommer Lizzie att gifta sig till sist?

En ny filmatisering av den klassiska TV-serien som bygger på Jane Austens bok. I rollerna bl.a. Keira Knightly, Matthew Mac Fadyen, Brenda Blethyn, Donald Sutherland och Judy Dench. Speltid 2 timmar.



Stel i lederna?

Ju äldre man blir desto stelare blir man tyvärr i lederna. Är du kanske intresserad av att börja träna dina muskler på ett roligt sätt på ett gym? Colluseum Club på Järnvägsgatan 12 erbjuder nu anpassad träning för oss seniorer både individuellt eller i grupp. Intresserade kan göra en intresseanmälan till vår exp. tel. 302 40 för ett besök på gymmet. I anmälan kan man också ange om man vill träna individuellt eller i grupp.

Även David Träningscenter på Labinhöjdsvägen 2 kan erbjuda olika upplägg av gymnastik och träning på sitt gym.

Nyheter inom friskvården

Vi har bildat en friskvårdsgrupp bestående av Gudrun Falk, Lili-Ann Regestad och undertecknad. Lili-Ann (tel:53118) leder en stavgångsgrupp i Aggerudsspåret.

Inga-Stina Ander

Nya kurser som startar 2008

Eftersom det finns intresse av en ny **datakurs**, kommer det att starta en nybörjarkurs någon gång i februari. Kurslokal blir i Bergslagsskolan och ledare blir gymnasieelever. Användning av **digital-kamera** kommer även att ingå i kursen.

Vi kommer även att starta en **läsecirkel** i början på det nya året och utbildning på **mobiltelefoni**.

Anmälan skall ske till SPF: s expedition tfn 302 40.

Jag har även försökt få tag i en **kursledare i nybörjarbridge**, eftersom intresse finns. Är det någon som vill bli ledare i bridge eller som känner någon som skulle kunna ställa upp? Lämna förslag till exp.

Anders Björndahl, cirkelsamordnare

Årsmärket till medlemskortet

... är ett litet rektangulärt märke, som skall klistras på medlemskortet för att det ska gälla 2008. Det skickas ut tillsammans med Månadsnytt i januari. Observera så att det inte kommer bort. Det är nämligen litet och sitter på en lapp av A-5 format med text "SPF – Seniorer i tiden".

Tillsammans med Månadsnytt för januari kommer vi också att skicka ut inbetalningskort för medlemsavgiften.

Träning för dig som är i åldern +60

Träning är viktigt under hela livet, i hög ålder är det ett sätt att behålla och förbättra livskvaliteten.

Seniormedlemskap innebär rabatt på träningsavgiften för dig som är +60 och som har möjlighet att träna dagtid mellan 08-00-15.00 samt helger och under våra sommartider. Seniorer erbjuds fri konsultation vid start av Medlemstränare.

Som medlem har du tillgång till all typ av träning samt fortsatt vägledning av våra medlemscoacher.

Bastubad, föreläsningar i Träning & Hälsa, medlemsaktiviteter, fester och ett unikt Ta-med-vän program, ingår i ditt medlemskap.



**Colluseum
Club**

Järnvägsgatan 2, tel. 572 10

Vi förbättrar folkhälsan i samarbete med kommunen

Månadsmötet den 25 oktober 2007 gick i friskvårdens tecken och hade samlat 55 SPF-are.

Friskvårdssamordnare Inga-Stina Ander refererade först en ny rapport från Karolinska Institutet, om hur man bör leva för att minska risken att få hjärtinfarkt. Det gäller främst att sluta röka, äta rätt (rikligt med grönsaker, frukt och fullkornsbröd varje dag, fisk och bönor varje vecka, ett halvt glas rödvin till maten) och motionera (40 minuters cykling eller promenad per dag och dessutom ett hårdare pass en gång i veckan).

Friskvårdsarbetet inom SPF lyfter fram fyra särskilt betydelsefulla områden, nämligen: Fysisk aktivitet, Bra matvanor, Social gemenskap och Meningsfull sysselsättning.

Två gäster var inbjudna: Cecilia Ljung, kommunens friskvårdsutvecklare och Jane Karlsson från Örebro läns bildningsförbund. Jane deltar i ett folkhälsoprojekt "Det goda livet genom natur, kultur och hälsa" NaKuLiv. Syftet är att sprida kunskap om hur man påverkar sin hälsa.

Bland 80-84-åriga män i Karlskoga är det 39% som mår bra/mycket bra och motsvarande siffra för kvinnor är 45%. Det är lägre än genomsnittet i Örebro län. Mer än dubbelt så många män i åldern 80-84 år uppger att de rör sig så att de blir varma, kvinnor endast 25 %, män 68 %. De allra flesta äter tre mål mat i stort sett dagligen, men vi anser oss inte ha goda kostvanor. Cirka hälften är överviktiga och 19 % av kvinnor i åldern 80-84 har kraftig övervikt. Vi i Karlskoga är mycket sämre överlag att delta i regelbundna kulturaktiviteter såsom sång, musik eller skapande jämfört med läns-genomsnittet. Vi umgås med släkt och vänner, 80-84-åringarna både män och kvinnor i högre grad än de yngre pensionärerna. Nästan 100 % känner sig trygga och säkra samt trivs med sin bostadsmiljö. Vi har större förtroende för kommunalpolitikerna än vad pensionärerna i grannkommunerna har. Undersökningen gjordes 2004 och frågan hade kanske besvarats annorlunda idag. I Karlskoga har ca 40 % stort eller mycket stort förtroende för äldreomsorgen. Förtroendet ökar med ökad ålder, berättade Cecilia Ljung.

Janes mera praktiska budskap är att kultur såväl som natur är källor till avkoppling och rekreation.



Föredragshållarna vid månadsmötet från vänster: Cecilia Ljung, Inga-Stina Ander och Jane Karlsson.

Naturen brukar värderas högt bland äldre. Det samma gäller trädgårdsarbete och umgänge med barn och barnbarn.

"Vilka aktiviteter väljer Du för att må bra?" var en fråga som diskuterades bordsvis. Svaren blev skiftande alltifrån motionsaktiviteter, kortspel och syjunta till att skälla på gubben.

Nästa diskussionsfråga väckte många intresse. "Vad tycker Du politikerna i första hand skall satsa på för att förbättra folkhälsan i Karlskoga kommun?"

Här är några axplock bland svaren:

- Sanda ordentligt på trottoarer och vägar
- Ta bort snövallen vid övergångsställen
- Hobbyverksamheterna på äldreboendena tillbaka
- Ökad läkartillgänglighet på servicehusen
- Ökad läkarkapacitet bl. a. för hälsoundersökningar.
- Ökad kapacitet för folktandvården
- Utökade bussturer till Folkhögskolan och Hembygdsgården samt möjlighet att ta sig till Östra kyrkogården under helger med buss.
- Arbeta för att behålla Fixarservice
- Bättre kontakt mellan landsting och kommun vid rehabilitering
- Ökad tillgång till färdtjänst.
- Ökat engagemang vad gäller fysisk aktivitet för äldre
- Informera och redovisa flyktingsituationen.

De här frågorna kommer att tas upp vid nästa möte med KPR, där bl.a. kommunalrådet Bengt Johansson sitter med.

Text: *Inga-Stina Ander*. Foto: *Bengt Aldén*

Hembygdsföreningens Karin Öman berättade trevligt om Hembygdsgården

Hembygdsföreningens ordförande Karin Öman är en kunnig och god berättare det kan alla besökarna på Träffen lördagen den 27 oktober intyga. Hon gav nämligen då en liten historik och redogörelse över Hembygdsgårdens verksamhet.



Karin Öman.

För den nu snart 90-åriga Karlskoga Hembygdsförening måste det ha varit ett stort ögonblick när köpet av den gamla Bergsmansgården vid Aggerud blev klart 1934. Den 26 juni 1936 kunde man sedan förrätta en högtidlig invigning med bl.a. landshövding Bror C Hasselroth i full paraduniform som invigningstalare.

Dessförinnan hade Hembygdsföreningens verksamhet bedrivits i en Kyrkstötens stuga på Rävåsen, även kallad Stötarstugan. Den som drev igenom köpet av Bergsmansgården var den driftige folkskolläraren i Lonnhyttan Lars Emil Leyler. Gården hade då ägts i 10 generationer och bland de personer som växt upp där var rektor Sigrid Jonsson.

Mycket har hänt under de drygt 70 år sedan Bergsmansgården blev Hembygdsgård. När andra världskriget bröt ut 1939 rekvirerades t.ex. gården av försvaret för att inkvartera de militärer som ingick i luftförsvaret av Karlskoga och Bofors. Sedan dess har gården använts till mycket. Förutom föreningens egna verksamheter har där hållits dopkaffe, olika jubileer, begravningskaffe, fester m.m.

Redan 1543 fanns torpet Agarud omtalat i Jordeboken – vilket betyder att det bodde folk på platsen redan tidigare. Gården har sedan dess skiftat både ägare och användningsområde. Från 1800-talets bergsmansgård finns endast mangårdsbyggnaden och magasinet kvar. Sedan hembygdsföreningen övertog ansvaret har flera andra byggnader tillkommit. Logen, linbastun, smedjan och lillstugan har flyttats dit från andra platser medan ett förrådshus innehållande toaletter, tvättstuga samt en snickarbod har byggts av hembygdsföreningen.

Karin Öman:

– Men sommaren 2003 drabbades vi av ett svårt slag när det nyss färdigställda uthuset som vi byggt för delar av Sigrid Johnssons arv totalförstördes i en brand. Brandorsaken var ett åsknedslag. Tyvärr blev förrådet av årsböcker, trycksaker, elektronik, tavlor m.m. lågornas rov, men nu är huset uppbyggt igen.

– Min ambition är att Hembygdsgården ska vara en högst levande gård. Nya tider måste också få komma till även på en hembygdsgård. Det är också många krafter som hjälper till med detta.

– Sommartid ser t.ex. hjälpsamma damer och herrar till att vi kan hålla gården öppen för bland annat kaffeservering. Nu pågår förberedelser för den årliga och populära julmarknaden. En annan populär tradition är Valborgsmässofirandet och Midsommarfestligheterna. Ett antal ”gubbar” träffas också varje måndagsförmiddag för att snickra och städa i och omkring gården.

– Jag hoppas att karlskogaborna ska fortsätta att vara intresserade av sin hembygdsgård och alla är välkomna dit, betonade avslutningsvis Karin Öman i sin intressanta berättelse.

Text o foto: Bengt Aldén

Jan-Olof Fallström lärde oss mycket om Gustav II Adolf

Novembers Vetgiriga Veteraner ägde rum den 6 november. Vad var då naturligare än att på dagen för slaget vid Lützen, när Gustav II Adolf stupade, ägna ämnet åt just denne kung. Lika självklart var det att historieläraren Jan-Olof Fallström skulle få svara för genomförandet.

Gustav II Adolf var utan tvekan en av världshistoriens främsta härförare och en odödlig hjälte. Han förde kriget som en stor strateg, undvek att gå i strid då han såg att han inte kunde vinna, men slog till med oslagbar kraft, när han hade läget i sin hand. Av sina 21 år som regent var han 18 år i krig. Han utvecklade nya stridssätt genom upp till 5 kilometer långa linjer med självständiga befälhavare och små lätta, snabbförflyttade kanoner till understöd.

Jan-Olof hade gått grundligt tillväga och gått igenom många artiklar som han tagit fram. Hur hade Gustav II Adolf blivit den han blev? Vad gjorde han för Sverige? Varför höll han på nere i Tyskland och stred med svenska insatser i 30-åriga kriget?



Jan-Olof Fallström.

Född den 9 december 1594 fick Gustav Adolf en omsorgsfull uppfostran. Han fördes tidigt ut i det offentliga livet. Redan vid femton års ålder höll han å faderns, Karl IX, vägnar sitt första trontal. Grunden var då också lagd till hans militära utbildning under samtal med inte minst de utländska officerare som kommit till Sverige för att söka tjänst. Gustav Adolfs ungdomskärlek var Ebba Brahe, men statsskäl gjorde att han offrade denna kärlek. Statsskäl fick honom även att 1620 gifta sig med prinsessan Maria Eleonora av Brandenburg. I detta äktenskap föddes hans dotter, sedermera Drottning Kristina.

Gustav Adolf tillträdde 1611 som regent 17 år gammal. Territoriellt var hans mål att Sverige skulle behärska länderna kring Östersjön. Därefter skulle fred kunna råda och Sverige bli rikt bl.a. genom tullar på all främmande handel genom detta innanhav. Denna så kallade Östersjöpolitik var den ena av kungens ledande politiska tankar. Den an-



Gustav II Adolf stupar i slaget vid Lützen den 6 november 1632.

dra, som även fick sitt uttryck i det polska kriget, var strävandet att bidra till lösningen av århundradets stora religiösa frågor. Att kriga av personlig ärelystnad var aldrig Gustav Adolfs tanke. Han krigade bara för Sveriges bästa. Det polska kriget uppfyllde, med avbrott för några vapenvilor, tolv år av Gustav Adolfs regeringstid och ledde till engagemanget i Tyskland och 30-åriga kriget. 1630 lämnade kungen Sverige för alltid för att efter många framgångsrika drag stupa vid Lützen den 6 november 1632.

Hans krigföring krävde i Sverige sin tribut. 1621-1632 dog varje år 10 000 svenska soldater i kriget. För att finansiera det hela var det i Sverige accis på bröd, kött, vin m.m. Det var t.ex. skatt på bakugnar och all slakt måste ske i beskattade slakthus. All handel måste ske i städerna med höga införseltullar. Det var hårda tider. Men det räckte inte utan kriget för soldaterna var lika mycket jakt på förnödenheter där de befann sig. Det man inte fick det tog man. Det går att följa härens väg genom Europa med hur befolkningen minskade på de platser den drog fram.

Men vad man mindre talar om under Gustav Adolfs regeringstid är reformerna i det svenska statsskicket. Den imponerande gestalten kring Gustav Adolf var Axel Oxenstierna. Nu genomfördes länsindelningen och regeringskansliet kom till, vi fick gymnasier och universitet, postverket bildades, lantmäteriet och fornminnesvården utvecklades, liksom bergsbruket. Nya städer med ensamrätter, bl.a. Göteborg, anlades och sist men inte minst krävdes renlärighet i tron, protestantismen.

Vi tackar Jan-Olof Fallström för den fina genomgången och de programansvariga som ordnat Gustav Adolfsbakelser som avslutning.

Text o foto: Jan-Erik Averås

Om Hjärnan och det goda åldrandet

Hjärnan är ett fantastiskt organ, som styr hela vår personlighet, vårt känsloliv, vår förmåga att känna empati och att hitta. Den reglerar vår möjlighet till abstrakt tänkande och att minnas. Men eftersom vi åldras minskar dessa förmågor. Nu är det visat att man kan påverka åldrandets processer på ett positivare sätt än vad man tidigare trott.

Vi var sju SPF-are från Karlskoga, som i Karlstad den 30 oktober hade förmånen att ta del av tre intressanta föreläsningar gällande hjärnans förmåga till välbefinnande genom hela livet. Inga-Stina Ander har sammanfattat föreläsningarna var för sig på detta uppslag.

Lars Nyberg:

professor i neurovetenskap
vid Umeå universitet

Det har gjorts en studie av åldrande, minne och hälsa på enskilda personer i olika åldersgrupper över lång tid. Man talar om två olika slags minnen. Det ena är det **episodiska minnet**, som kommer ihåg något som hänt vid en viss tid och på en viss plats. Det andra är det **semantiska minnet** som kommer ihåg inlärd faktakunskaper. Vid den här studien fann man åldersförändringar i det episodiska minnet, men inte i det semantiska. Det senare visar en viss förbättring med ålder, åtminstone upp till 65 år. Men spridningen är stor. Vissa 70-75-åringar har bättre minnesförmåga än medeltalet för 35-65-åringar.

Vilka faktorer påverkar minnet i hög ålder?

- **Ärftliga** faktorer 40-50%.
- **Kön.** Kvinnor har bättre minne än män.
- **Utbildning.** Personer med längre utbildning har hög minnesprestation i hög ålder.
- **Hälsa.** Högpresterande rapporterade att de hade god hälsa. "Att röra på kroppen, främjar knoppen" Det är vetenskapligt belagt att kognitiv förmåga gynnas av fysisk aktivitet. Mest gynnsam hjärntränning är t.ex. promenader och stavgång.



Professor Lars Nyberg, Umeå Universitet var en av föreläsarna.

- **Sociala** faktorer. Högpresterande var mera sällan ensamma och hade flera nära vänner.
- **Tandstatus.** Högpresterande hade mer ofta egna tänder bevarade. Kan det bero på bra matvanor? "Sitter vettet i bettet?"
- **Rökning.** Icke-rökare hade en bättre minnesfunktion.
- **Stress.** Långvarigt förhöjd stress har kopplats till ökad risk för depression och minnesnedsättning.

Sammanfattningsvis talar man om **riskfaktorer** och **skyddsfaktorer**.

Exempel på risker är genetiska faktorer, livsstil och stress medan skyddande faktorer är utbildning, matvanor, motionsvanor, minnesstimulering och socialt utbyte. Attityden till de skyddande faktorerna har stor betydelse. Var positiv! Det är aldrig för sent! Utbildning, sport och idrott på äldre dagar är att rekommendera.

Man kommer ihåg det man tycker är roligt.

Michael Nilsson:

professor i rehabiliteringsmedicin vid Sahlgrenska sjukhuset

. . . ställde frågan "Kan livsstilen påverka hjärnans välbefinnande när vi blir äldre?" Vi använder bara en bråkdel av hjärnan. Blodkärlen i hjärnan drar sig normalt tillbaka vid stigande ålder. Minskad minnesprestation kan alltså bero på en minskad blodcirkulation. Tillväxthormon kan tillföras för att stimulera cirkulationen i hjärnan. Nybild-



Bänkkade till föreläsning i Carlstads Conference Center från vänster: Kjell Selander, Inga-Stina Ander, Kajsa Werner, Liljebil Sucksdorff och Ulla Averås. På bilden saknas Lennart Avesand, som satt bakom fotografen Jan-Erik Averås. Ytterligare ca 300 deltagare fanns i salen.

ning av nervceller stimuleras av motion, intellektuella utmaningar, riktig kost och sömn.

Använd hjärnan! "Use it or lose it" (använd eller förlora), gäller för såväl muskler som hjärna.

För att optimera våra egna förutsättningar gäller

- + goda gener
- + social stimulering
- + regelbunden fysisk aktivitet
- + goda kostvanor
- + berikad miljö, miljöombyte
- + sömn
- alkohol
- rökning
- stress
- sjukdom

Lathet lönar sig inte!

Läkemedel kan påverka hjärnans plasticitet, d.v.s. hur starkt anpassningsbart vårt mänskliga beteende är för hjärnan.

Hjärnans åldrande liknar kroppens. Cellaktiviteten går ner, blir mindre snabb och effektiv. Celler dör. De flesta hjärnfunktioner är dock ograveerade.

Bra kost och fysisk aktivitet är det viktigaste. Alla delar av kostcirkeln bör finnas med på tallriken och under vinterhalvåret dessutom tillskott av en multimineraltablett innehållande selen, zink och magnesium per dag. Michael Nilsson rekommenderade även tillskott av Omega 3. För att skydda oss mot fria radikaler, som ökar åldrandetecknen skall vi äta mycket frukt och grönt. Fytokemikalier (kroppens eget skydd mot omgivningens attacker mot våra celler) finns i vindruvor, broccoli, gurkmeja, grönt te, vitlök, blåbär och lingon.

Knutsfest med dans!

**Fredagen den 11 januari 2008
kl. 17 – ca 21.15 på Solbringan.**

Pris 140:- per person (max 90)

Ånyo är **Rune Lundells Trio** engagerad!

Vi äter gott, har en trevlig samvaro och luftar våra sprittande ben om vi vill det.

Anmälan senast den 31 december 2007

till SPF-exp. tel. 302 40 eller

när den är stängd 521 72.

Varmt Vintrigt Välkomna!

SPF genom Inge L

Slutligen gav Michael konkreta råd på lämpliga aktiviteter:

- Regelbunden fysisk aktivitet, gärna dans
- Meningsfull fritid, som innehåller mentala och sociala aktiviteter
- Mycket grönsaker och frukt. Gör måltiden till en fest gärna med ett glas vin
- Öka komplexiteten i vardagen
- Sov gärna och mycket
- Håll Dig frisk
- Tro på Dig själv

Tomas Danielsson

"stressdoktorn"

. . . föreläste om "stressen av att åldras" på ett underhållande sätt. Han gav oss råden:

- Välj bort
- Sätt rimliga mål
- Erkänn våra begränsningar
- Tala om vad vi kan
- Jämför oss inte med andra
- Våga samtala om det som gnager
- Ta tag i konflikter
- Tänk positivt.
- Våga vara naturlig

Och till sist: **Varför varva upp för något innan det har hänt?**

NYA LOKALA BÖCKER

Bokia
I afton Landgrens
Bok + CD
280:-
Signerade ex finns så långt lagret räcker



Utstickare
245:-
Signerade ex finns så långt lagret räcker



Böckerna finns även hos
Pysslet
Degerfors

Spongs
BOKHANDEL
Bergsmansgatan 4, Box 30, 691 21 Karlskoga
Telefon 0586-374 00. Telefax 0586-398 32

9

KJELL SELANDER

Nytt ansikte i SPF-ledningen

För en del SPF:are är kanske Kjell Selander en ny bekantskap. Men när han tackade ja till valberedningens förslag till en styrelsepost i SPF och blev vald vid det senaste årsmötet fick föreningen en duglig funktionär.

Hans vagna lär ha stått i Karlberg 1938 och efter folkskola och realskola tog han som tjugoföråring studenten. Läraryrket lockade vilket ledde till att det blev en examen som mellanstadielärare och adjunkt. Under några år på 60-talet arbetade han som mellanstadielärare i Degerfors, Storfors, Kristinehamn och Karlskoga. 1968 fick han en tjänst som högstadielärare på Skrantaskolan, den tjänsten skötte han fram till 1974. Därefter var han lärare på Karlbergsskolans högstadium och de ämnen han undervisade i fram till sin pensionering 2003 var svenska och SO (= SamhällsOrienterande ämnen).

– Jag har väl alltid varit en engagerad och intresserad föreningsmänniska vilket bl.a ledde till att jag under åren 1982-1993 valdes som ordförande för lärarfacket Sveriges Lärarförbund, sedermera Lärarförbundet. Det var parallellt med mitt arbete som lärare arbetsfyllda men mycket trevliga år som jag minns med glädje, säger Kjell Selander.

1983 klämtade bröllopsklockorna för paret Kjell och Inger. Inger hade liksom Kjell valt läraryrket och hon tjänstgör som speciallärare på lågstadiet på Karlbergsskolan. Paret bor nu i en villa på Frövägen.

Kjell berättar:

– Mitt intresse för film har alltsedan barndomen varit stort. Under de senaste 30 åren kan man nog säga att det har varit mycket stort. Jag tror nog att jag under ett år ser närmare 100 filmer på stor duk plus nästan lika många på TV och DVD.

– Under åren 1976 fram till min pensionering var jag också filmansvarig för grundskolans utbud av filmer. Mellan 1984 – 1992 var jag med i Filminstitutets barnfilmsstyrelse. 1987 bildades Karlskoga filmstudio och alltsedan dess har jag varit deras ordförande. Nu försöker jag väcka liv i de tidigare dagbioföreställningarna på Nya Saga-Bio. Intresset hade dock vid de första försöken kunnat



Kjell Selander.

vara bättre. Mitt filmarbete har också inneburit många trevliga resor till filmmönstringar och festivaler. Höjdpunkten var besöket på Cannesfestivalen 1989, betonar Kjell Selander.

Vid sidan om familjen och arbete är han intresserad av idrott, litteratur, teater och resor. När det gäller resor är USA favoritlandet.

Som pensionär saknar han sina elever, kollegor och skolarbetet, men han finner sig väl tillrätta även nu och är ofta väl sysselsatt. Han säger sig också trivas mycket bra med seniorerna i SPF, men påpekar att många fler medlemmar borde ställa upp som funktionärer och uppleva den fina gemenskapen som det innebär.

Som bekant valdes Kjell vid det senaste SPF-årsmötet in i styrelsen med speciellt ansvar för Vetgriga veteraners verksamhet, ett uppdrag han sköter med den äran.

Text o foto: Bengt Aldén

SPF:s reseverksamhet, en tillbakablick och lite om framtiden

SPF:s reseverksamhet är en av medlemmarna mycket uppskattad föreningsverksamhet. Nästan alla resor som resekommittén inbjuder till blir nämligen snabbt fullbokade. Att reseverksamheten blivit så framgångsrik beror i hög grad på Sickan Andersson som under dryga 10 år varit ansvarig för denna verksamhet samt Ingmar Carlsson som bistått Sickan under de senaste åren. De har en känsla för vilken typ av resor medlemmarna vill ha, de kan arrangera resor på ett sätt som gör dem både intressanta och prisvärda och de kan ta hand om resenärerna på ett fantastiskt bra sätt. Deras goda relation med busschaufför och övriga berörda bidrar också till en bra stämning under resan. Allt detta positiva fick jag och många med mig uppleva under SPF-resan till Ven tidigare i år.

Totalt lär Sickan ha planerat och genomfört ca 130 resor under sin tid som reseansvarig, en fantastisk bedrift. Det har gällt endagsresor till intressanta platser eller uppträdanden i närheten av Karlskoga, till musikaler, teateruppsättningar och liknande i Stockholm och Göteborg, konst- och upplevelseresor av olika slag i Sverige men också flera utlandsresor som exempelvis till London, Prag, Mainau och Hurtigrutten Kirkenes-Trondheim. Sickan har lovat att hon i något kommande nummer av Månadsnytt kommer att berätta om intressanta resor, upplevelser och episoder från sina 11 år som reseledare.

Sickan och Ingmar har nu meddelat valberedningen att de fr.o.m. verksamhetsåret 2008 inte längre är beredda att svara för reseverksamheten,



Kafferast vid Kullaberg under Venresan: Sickan, Ingmar och busschauffören Leif.

ett mycket beklagligt men förståeligt besked med tanke på deras mångåriga och tidskrävande insats för SPF:s reseverksamhet. Ett varmt tack från oss alla i SPF för Era fina insatser. Samtidigt önskar vi de som kommer att efterträda Sickan och Ingmar år 2008 Lycka till!

Vi i styrelsen har under det senaste året granskat och diskuterat SPF:s olika verksamhetsområden och således även reseverksamheten. Vi har funnit att denna fungerar mycket bra och vi ser få förändringsbehov. För den framtida reseverksamheten vill vi poängtera följande:

- Det är viktigt att alla medlemmars önskemål och förväntningar når fram till resekommittén, inte bara stamresenärernas.
- Reseverksamheten skall ha stor bredd, ha många intresseinriktningar och omfatta både korta och långa resor.
- Gärna resesamverkan med andra pensionärsföreningar då så är befogat.

Ett exempel på bra samverkan är de vänortsresor som genomförts inom KPSO de senaste åren, t.ex. Riihimäkiresan 2007.

Nästa gemensamma vänortsresa går förhoppningsvis till Island och Húsavik 2008. Hittills har 30 SPF-medlemmar gjort intresseanmälan. Dock går åsikterna något isär om när resan bör göras, om vilka platser som skall besökas och hur mycket resan får kosta.

Allan Hede

Månadsnytt 2008

Dagar för manusstopp och utgivning

Nr	Månad	Manusstopp	Utgivning
1	Januari	tisdag 15/1	fredag 25/1
2	Februari	tisdag 19/2	fredag 29/2
3	Mars	tisdag 18/3	onsdag 2/4
4	April	tisdag 15/4	fredag 25/4
5	Augusti	tisdag 19/8	fredag 29/8
6	September	tisdag 16/9	fredag 26/9
7	Oktober	tisdag 21/10	fredag 31/10
8	November	tisdag 18/11	fredag 28/11

*När du mist någon
som står dig nära*

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

Värmlandsvägen 2, Karlskoga

Tel. 0586-534 10

Välkommen!

Vi gör gärna hembesök • Jour dygnet runt

FONUS

www.fonus.se • 020-87 00 87



Gift? Skild? Sambo?

- Skapa trygghet för hela familjen!

Vi hjälper dig med rådgivning och upprättar handlingar inom bl. a.

- gåvobrev
- samboavtal
- deklarationer
- bodelningar
- testamenten
- äktenskapsförord

Välkommen till Värmlandsvägen 2 i Karlskoga!
Tel. 0586-545 72, 534 40

Familjensjurist

www.familjensjurist.se • 020-97 00 97

Du kan sitta på ett guldläge.

MÅNGA ÄR BEREDDA att betala mycket för rätt bostad. Det kan vara din. Funderar du på att sälja kommer vi gärna ut och berättar skillnaden mellan en **bra** och en **riktigt bra** försäljning. Vi har sett att ju bättre förberedd du är desto bättre affär gör du. Kontakta oss redan nu för offertförslag. Du har inget att förlora!

Välkommen in när det är läge.



Git Bengtzing



Daniel Färdigh



Ann Skoglund

SVENSK  FASTIGHETFÖRMEDLING

Från ett läge till ett annat

Bergsmansgatan 4, 691 31 Karlskoga • Telefon 0586-552 00 • www.svenskfast.se

”Vid svenska ljud Kristina Alexandra förs över bron till obekanta land”

Sammanställt av Bertil Edling

Så är det åter Julmånad eller Christmånad, som också var en gammal beteckning i Bondepraktikan. Den förespår att en kall december med mycket snö lovar ett gott år, medan en månad som börjar och slutar kallt men har mildväder i mitten ger oss en långvarig vinter.

Men vi som bor söder om Bergslagen kan väl aldrig i förväg vara säkra på svaret på de klassiska frågorna: Vit eller grön jul? Brask eller slask? Ty **julmånaden** kan bjuda på mycket obehagligheter i väderhänseende när milda och kalla luftmassor möts. Lucia, jul- och nyårshelgerna räknades förr som en särskilt magisk tid då spådomar och varsel fick en extra djup betydelse. Dagarna före jul, då mörkret är som störst, skulle man sålunda hålla sig inomhus nattetid ty då var alla spöken, bäckhästen och de ”nedstötta änglarna” ute och färdades.

Det var **dagen före julafton år 1655** som en av Europas mest kända kvinnor med stort följe gjorde ett bejublat intåg i Rom. Hon mottogs av påven, kardinalerna, höga dignitärer, kanonsaluter och stora jublande folkmassor. Själv kom hon ridande på en vit häst, enkelt klädd i grå dräkt, svart hatt och utan smycken. Och på själva juldagen höll påven en mässa till hennes ära och i Peterskyrkan konfirmerades hon och antog ett nytt namn, Kristina Alexandra. Hon kom att bli sin tids mest berömda kvinna i hela Europa och hon var svenska. Hon hade året innan abdikerat som drottning och med det ändat den dåvarande svenska kungaätten alltsedan Gustav Vasas tronbestigning år 1523. Vi känner henne från våra historieböcker som drottning Kristina, ”drottningen som övergav sin fars land och religion” som våra gamla skolböcker gärna betonar.

Drottning Kristinas tronavsägelse och övergång till katolicismen är en av sin tids mest omdiskuterade händelser. Historikerna är som bekant lite oense om skälen. Oavsett vilka de var, kan man konstatera att Kristinas beslut väckte en enorm uppmärksamhet i Europa. För katolikerna blev abdikationen en gudasänd gåva, som de inte var sena att utnyttja i sin propaganda mot den nyblivna stormakten Sverige.

Men hur gick det för Kristina och hur blev hennes liv? Jo, det blev bra, tack vare fortsatt rätt till apanage från svenska områden och de värdefulla kulturskatter i form av konst, böcker och värdeföremål hon lyckades ”ta med sig”, så kunde hon fortsätta leva furstligt och agera kraftfullt både i det politiska och kulturella maktspelet i intrigernas Rom. Men



Den 23 december 1655 gjorde hon sitt bejublade intåg i Rom.

ibland blev det misslyckat, som när hon försökte göra sig till drottning i kungariket Neapel och beordrade mord på en av sina hovmän. Trots detta förblev hon ända till slutet en av de stora berömdheterna i Roms kulturella högre värld.

Den **19 april 1689 på morgonen** avled hon, 62 år gammal. Ingen svensk fanns vid hennes sida endast några bedjande nunnor. Många av oss äldre är från skoltiden bekanta med scenen kring hennes dödsbädd genom Carl Snoilskys ”Svenska bilder”. Där har han i tidens nationalromantiska anda i dikten ”Kristina” tecknat dödsbäddsscenen som så: Liggande på sitt yttersta i sängen hör hon genom fönstret en sång, som kommer från en man som sitter utanför hennes port. Det visar sig vara en svensk student, som sjunger en morgonpsalm. Sig själv ovetande skickar han därmed en sista hälsning från hemlandet till den döende drottningen: ”Vid svenska ljud Kristina Alexandra förs över bron till obekanta land”.

Drottning Kristinas begravning blev en av de ståtligaste som Rom sett, kanske en av de ståtligaste som arrangerats för en kvinna. Hon är en av de två svenskar som förärats **gravplats i S:t Peterskyrkan**.

Ost är ost och plast är plast – tyvärr så mötas de två!

Ja, så står vi återigen inför det sista numret av Månadsnytt för det här året.

Snart har vi advent och då skall fönstren vara putsade för att adventsstakarna skall tindra riktigt vackert och grannarna ska se det(!) – köket måste få sina julgardiner o.s.v. i all oändlighet – vi är låsta i gamla konventioner, som vi kallar traditioner, men som enligt min mening nu på äldre dar bara är till besvär. Lik förbaskat fortsätter jag med dumheterna fast jag inte begriper varför. Nå, det får väl bli som vanligt den här gången, men nästa år . . .

Jag träffade nyligen en SPF-medlem på bussen, som tyckte att vi har alldeles för många resereportage i Månadsnytt, men många av våra läsare tycker nog att det är intressant att följa våra resenärer till platser man aldrig besökt eller kan tänkas komma till.

Under mina yrkesverksamma år tvingades jag resa rätt mycket, från Canada i norr till Australien i söder och blev ganska trött på det. När jag sedan blev pensionär lovade jag mig själv att nu får det vara färdigrest – och det löftet har jag hållit åtminstone vad gäller längre distanser.

I TV-programmet "Landet runt" härom veckan fick vi veta att det skall startas ett STCC-gymnasium (ni vet racersport) i Anderstorp i Småland. En blivande ung elev från Vilhelmina i Lappland intervjuades: "Hur tror Du det ska bli att flytta så långt bort från Norrland?" Svar: "Jo, det blir ju skillnad men det ska bli roligt att få se **världen**!"

Jag tycker det var en så rar replik – och tänkvärd. Man behöver inte resa till Sydamerika eller Fjärran Östern – det kan räcka med Småland för att det ska bli en upplevelse!

F.ö. har begreppet "krutgumma" nu tagit gestalt i mitt medvetande. Den 12 november gjorde TV ett reportage om Maja – 94 år. I 45 år har hon drivit hotell Palace (storslaget namn) i Hultsfred, där hon själv utfört alla sysslor – tvättat, manglat, städlat och lagat mat till hotellets gäster – ännu denna dag! Vid toppar som t.ex. Hultsfredsfestivalen tog hon lite hjälp av brodern (86 år) men han tycktes mest vara till besvär. Nu hade hon fått ett anbud om att sälja hotellet, men visste inte riktigt hur hon skulle göra. Huset behövde ju renoveras o.s.v. "Hade jag varit 71 så skulle jag ha satat själv" . . .

Nu ingrep ödet så hon slapp bestämma sig – 3 dagar efter att reportaget spelats in avled hon. Men kom inte och säg något annat än att kvinnor kan!

Jag har på senare tid gjort en upptäckt som nog har med åldern att göra – min lilla värld krymper alltmer. Plötsligt blir minsta småsak något väsentligt och jag kan reta upp mig och förstora rena petitesser – som det här med att köpa OST! Jag älskar ost – inte sådana där som ligger färdigpackade utan omsorgsfullt framsmakade vid en riktig ostdisk. När jag gjort mitt val utspelas följande:

In med godbiten i plast, sedan i en plastpåse som expediten snurrar ihop och så – tjoff – på med en stor blaffig prisetikett tvärsöver hela påsens öppning!

Och – snacka om vidhäftningsförmåga – den prislappen visste var den satt. Vid hemkomsten är det bara den vassaste saxen eller kniven som kan få ut min goda ost! Så här gör man överallt där jag köpt ost. Går alla ostmånglerskor något slags paketeringskurs för att reta upp kunderna? Ho vet – men dumt i alla fall!

Nu skall ni slippa mig ett tag. Tack för i år och väl mött 2008, hoppas vi alla!

Hej då!

Ulla C



Ur
Gunilla Dahlgrens
**LILLA
FRUNTIMMERS
BOKEN**

? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Ny omgång med några huvudstäder och andra stora städer. (Stavningen stämmer som vanligt inte alltid.)

1. Sjukdom hos religionsgrundare
2. Titta på hus
3. Titta och ge dig iväg
4. Sa kanske dräng om (och till) sin arbetsgivare
5. Lugn på hamnplatsen
6. Stickig snabelabuske
7. Reklamhalvgräs
8. Fruset tvåtal
9. Nekande i söder
10. Vacker göteborgska



Lämna svaren på SPF:s exp. senast fredagen den 11 januari 2008 även om Du inte löst allt. Du kan vinna i alla fall. Svar och vinnare meddelas i nästa nummer.

Svar på gåtor i oktobernumret

1. Är tvillingar olika?: **Nejlika**
2. Moderatur: **Blåklocka**
3. Fet växt: **Smörblomma (el. smörboll)**
4. Bordsvatten för fyrbent vän: **Hundloka**
5. Misses tass: **Kattfot**
6. Liten tagelsträväxt: **Mandelblom**
7. Den som just köpt ättika . . . : **Harsyra**
8. Björnens julträd: **Idegran**
9. Sydligt träd med matlagningsdoft: **Kokospalm**
10. Torr plats för odling av gräs: **Vallmo**
11. Fransk stad, fast mer allvarlig: **Havre**
12. Den engelska pappans strömförande träd (finns inte i Sverige): **Dadelpalm**
13. Fridfullt vid dumburken, javisst: **Teveronika**

Först öppnade lösning med 13 rätt var inlämnad av Olle Engman, Lugna vägen 21, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

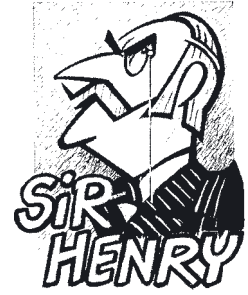
•

– Nu barn, sade lärarinnan, nu skall jag berätta för er hur de två första människorna skapades.
– Det vet vi redan, sa en av eleverna. Vi vill mycket hellre höra hur den tredje människan kom till.

Gamle verkmästaren Svensson skulle avgå med pension. Jobbarna samlade ihop till en present och en blomsterkvast och fackklubbers ordförande höll tal:

– Jaha, nu skall Svensson lämna jobbet och oss.

Det skall du ha tack för.



En man kör på en landsväg.

En kvinna kör samma väg men åt motsatt håll.

När de möts lutar sig kvinnan ut genom fönstret och ropar: ”Gris!!!”

Mannen sticker omgående ut sitt huvud och ropar tillbaka: ”J-a kärring!!!”

Båda fortsätter sin färd.

När mannen i hög fart kör genom nästa kurva kolliderar han med en enormt stor gris som står mitt på vägen.

Tänk om män kunde lyssna på kvinnor någon gång!!!

Glöm dina
bekymmer,
i morgon
kommer nya.

SVT 1.

cla
-07

SPF:s resekommitté inbjuder till Rivierans Guldgossar på Cirkus i Stockholm

Lördagen den 23 februari 2008. Pris: 1.320:-

I priset ingår bussresa, 2 rätters lunch på Ulla Winblads restaurang
och teaterbiljett samt kaffe och smörgås på hemresan.

Med bl.a. Susanne Reuter, Robert Gustavsson, Tommy Körberg och Charlotte Strandberg.

OBS! Anmälan snarast dock senast den 10 december. OBS!



Är Du intresserad och för anmälan hör av Dig till resekommittén eller till expeditionen.

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

Välkomna att resa med oss i Resekommittén:

Sickan Andersson tel. 140 03 • Ingmar Carlsson tel. 390 08 • SPF:s expedition tel. 302 40.

OBS! Till er som betalar till SPF:s expedition: Medtag jämna pengar.

Resekommitténs bankgiro: 885-2634

Redaktionskommittén önskar Månadsnyttts läsare

En riktigt God Jul och Ett Gott Nytt År

Nästa nummer kommer fredagen den 25 januari 2008

hälsoliv

Auktoriserad hälsobutik

Bergsmansgatan 2, 691 31 Karlskoga • Tfn 0586-300 66



**Välkommen
till oss!**

**Öppet alla dagar
till kl. 21.00**



KARLSKOGA & DEGERFORS