



Månadsnytt

Årgång 24 – Nr 7 – Oktober 2008

**Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen**



Äldre- och folkhälsominister Maria Larsson presenterades för Månadsnytt och höll en uppskattad föreläsning på Folkhälsodagen i Karlskoga den 8 oktober. Läs mer på sidorna 8-9.

Observera 80+ träffen

Notis på sidan 3

Húsavík på Island

Birgitta och
Allan Hede
berättar
på sidan 11

”Svinhugg går igen”

Historien om
en järnvägsvagn

Läs
Bertil Edlings
historia
på sidan 13

Tecermoni i Japan

Läs på sidan 14

Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt, tisdagen den 18 november.

Distribution, fredagen den 28 november.

Måndagen 3 november kl. 14.00

Träffen. Karlskogiana. Anders Elfvik visar bilder och DVD-film över ämnet Karlskoga.

Tisdagen 4 november kl. 14.00

Månadsmöte. Missionskyrkans samlingsal. Program: Se notis sid. 4. Förhandsanmälan till exp. tel. 302 40, senast måndag 3 november kl. 11.30. Anmäl gärna om du har behov av transport. VÄLKOMNA!

Torsdagen 6 november kl. 14.00

Missionskyrkan samlingsal. 80+träff. Lilian Ingemarsson från Apoteket berättar bl.a. om torr hud och fotvård. Därefter trevlig samvaro med underhållning och kaffe med dopp. Anmäl till exp. Tel. 302 40 senast onsdag 5 november kl 11.30. Anmäl också om du behöver skjuts. VÄLKOMNA!

Fredagen 7 november kl. 17.00- ca 21.15

Solbringan. Alla inbjudes till HÖSTDANS med **Rune Lundells Trio**. God mat och trevlig samvaro. Priset endast 150:-kr/person. Begränsat antal! Anmäl till SPF-exp tel. 302 40, senast den 31 oktober.

Lördagen 8 november kl. 10.00-12.30

Träffen. Marianne Weiner: Konstutställning. Kaffeservering. Lotteri.

Måndagen 10 november kl. 14.00-16.00

Träffen. Stickcafé.

Onsdagen 12 november kl. 15.00

Sagabio. Seniorbio. "Mannen på Taket". Se notis!

Måndagen 17 november kl. 14.00

Träffen. Karlskogiana. Program se den 3 november.

Tisdagen 18 november kl. 14.00

Vetgiriga Veteraner. Missionskyrkans samlingsal. Maria Hedman: Värdet av kunskap vid bemötande. Se notis! Förhandsanmälan till exp. tel. 302 40.

Onsdag 19 november kl. 18.00-20.00

Karlskoga Lasarett. Normalt åldrande - vad kan man göra själv? Se annons i lokalpressen.

Fredag 21 november kl. 15.00

Club Solbringan. Ulf Engström visar bildspel och berättar "Från Abisko till Dovres myskoxar." Kaffeservering.

Lördag 22 november kl. 10.00-12.30

Träffen. Hantverk: Siv Adolfsson och Karin "Salvia" Eriksson. Glögg- och kaffeservering.

Måndagen 24 november kl. 14.00-16.00

Träffen. Stickcafé.

Torsdagen 27 november kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Lördag 6 december kl. 10.00-12.30

Träffen. Luciatåg. Kaffeservering.

Torsdag 11 december kl. 14.00

Månadsmöte med Lucia.

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Lars Carell, Vindarnas väg 9
Monica o Weine Gullberg, Gustavsg. 17 B
Anita Hjortsberg, Högfors 268
Henry Josefson, Östra Mörkviken Gård 3
Kerstin Larsson, Viaduktgatan 12 A
Ann-Christin Nordström, Faktorivägen 10
Margareta Pallman, Robsahmvägen 8
Mona Åkesson, Nyponvägen 9

Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:
Annonser:
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@blixtnytt.se
Bengt Aldén, Jan-Erik Averås, Ulla Carlström, Birgitta Hede och Inge Liljegren.
Britta Gillberg, tel 527 11. E-post: britta.gillberg@comhem.se
SPF, Solbringan 80, Loviselundsvägen 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
Kajsa Werner, tel 541 63. E-post: kajsa.werner@folkbildning.net
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

Efter att ha deltagit i Anhörigdagen och Folkhälsokonferensen i början av oktober och bl.a. lyssnat på äldre- och folkhälsominister Maria Larssons och överläkare

Mikael Rizells intressanta anföranden (se separat artikel), är jag nu ännu mer övertygad om att vår förenings prioriterade satsningar på friskvård, 80+ och KPR, är helt rätt. I vårt land satsas enorma summor på sjukvård och mediciner (självklart nödvändigt), men satsningen på friskvård, som ska motverka att vi blir sjuka och orkeslösa i förtid, är förhållandevis liten. Vår förenings friskvårdssatsning som är inriktad på både fysisk och mental aktivitet, men också på goda kostvanor, social gemenskap och meningsfull sysselsättning, känns därför mycket angelägen. Nästa år bör vi enligt min mening utöka satsningen genom projektet ”Passion för livet”, som Maria Larsson lyfte fram som ett mycket lovande projekt med tanke på äldres hälsa.

Inom kort ska vi börja planera nästa års verksamhet och utgifterna för denna ser ut att bli större än inkomsterna vid oförändrad verksamhetsinriktning och -volym. Den verksamhet, som vi framförallt kan påverka för att få inkomster och utgifter i balans, är mötesverksamheten. Vi kan öka inkomsterna genom att öka priset på inträdet (fikat) eller minska utgifterna genom färre möten eller billigare underhållning.

Från kommunen har vi genom bl.a. massmedia fått veta att det kommer att bli betydande besparingar i äldreomsorgen nästa år. 25 miljoner har nämnts som sannolik kostnadsbesparing för socialförvaltningen och denna besparing kommer att drabba vissa verksamheter hårt. Kommunen försöker självklart göra denna besparing så skonsam som möjligt, men de som drabbas mest kommer att uppleva den mycket smärtsam. Vi har från SPF:s sida begärt att få en ingående information från kommunen om nästa års äldreomsorg och hur besparingarna kommer att påverka oss pensionärer. Vi ser fram emot ett konstruktivt möte med kommunens ledande politiker och tjänstemän.

Allan Hede

OBS!

Månadsnytt har ändrad e-postadress till:
m-nytt@blixtnytt.se

Seniorbio

Onsdagen den 12 november kl. 15.00
på Nya Saga-Bio. Pris 50:-

Mannen på taket

Månadens film är en riktig svensk klassiker från 1976 och var den första i raden av alla filmer om kommissarie Beck. Bakom detta mästerverk står Bo Widerberg med både manus och regi. Den tidens store komiker Carl-Gustav Lindstedt gör här en allvarlig roll som Martin Beck.

En både spännande och underhållande film med glädjen att återse en stor del av den svenska skådespelarelliten från 1970-talet.

Kjell Selander

Nästa

80+ träff

äger rum

Torsdagen den 6 november

kl 14.00

i Missionskyrkan

Lilian Ingemarsson från Apoteket berättar om receptets väg i hanteringen, torr hud och fotvård.

Därefter blir det underhållning och kaffeservering.

Entré inkl. kaffe/te m bröd kostar 25:-.
Anmälan till SPF expedition tel 302 40 senast måndag 3 november kl 11.30

Ring gärna tidigare.

Säg till om transporthjälp behövs.

OBS! Meddelas endast på detta sätt.

Någon särskild inbjudan kommer inte att skickas ut.

VÄLKOMNA!

Vetgiriga Veteraner

Tisdagen den 18 november kl 14.00

Vid novembermötet för Vetgiriga Veteraner i Missionskyrkans samlingsal kommer **Maria Hedman** att berätta över ämnet ”**Värdet av kunskap vid bemötande**”.

Maria har stora kunskaper från sitt yrkesliv om olika demenssjukdomar. Hon kommer bl a att berätta hur man arbetar i vardagen med Validationsmetoden och ta många egna och andras exempel för att förtydliga.

Välkomna till ett intressant och lärorikt föredrag. Efter föredraget kaffedrickning och trevlig samvaro. Glöm inte att göra förhandsanmälan till exp. tel 302 40, senast måndag 17 november kl. 11.30.

Distriksordföranden på besök



Vid månadsmötet den 2 september gästades vi av vår distriksordförande Inga Davidsson Friberg. Hon framhöll i sitt anförande bl.a. vikten av förbundets centrala påverkansmöjligheter. Förbundet är i många frågor en viktig remissinstans och framställer också broschyrer, märken och annonser.

På bilden Inga i samspråk med vår sekreterare Kajsa Werner och vår ordförande Allan Hede.

HÖSTDANSEN

äger rum **Fredagen den 7 november**
på Solbringen kl 17.00 - 21.30
till **RUNE LUNDELLS TRIO**

Trivsamt samvaro och god förtäring utlovas.

Anmälan senast den 31 oktober
till exp. tel 302 40. Pris 150:-kr/pers.

Välkomna!

Friskvårdsspalten

MOTIONSKORT

Fr.o.m. september månad praktiserar vi att skriva ner vilka fysiska friskvårdsaktiviteter vi utför. Kortet, som Du ska fylla i själv efterhand, har presenterats på funktionärsträffen och på månadsmötet i september. Det går utmärkt att komma med under höstens gång. Poäng får man för varje 30-minutersperiod man motionerar. Det gäller alla aktiviteter, inte bara de i SPF:s regi. Jobbar Du i trädgården, promenerar Du, simmar Du etc. så skriv upp det på kortet. Räkna samman dina poäng för månaden, skriv upp dem på avsedd plats längst ned på kortet och lämna in till expeditionen eller vid månadsmötet. Tre seniorbiobiljetter lottas ut bland de femton bästa vid nästkommande månadsmöte. Motionskortet ligger ute på hemsidan www.spf.karlskoga.just.nu ifall Du har möjlighet dra ut det själv. Det finns också till avhämtning på expeditionen.

Här presenteras de främsta i ”motionsligan” för september. Vinnarna är markerade i fetstil.

Lili-Ann Regestad 74, **Karin Jonsson** 71, Stig Jonsson 68, **Gunnel Avander** 57, Maj Thiger 57, Britta Stenström 54, Alla Norlin 50, Barbro Blomberg 49, Lars Wilsby 46, **Anders Björndahl** 42.

LYCKA TILL!

Inga-Stina Ander

Månadsmöte november

äger rum **tisdagen den 4 november kl 14.00** i Missionskyrkans samlingsal.

Efter Föreningsinformation får vi lyssna till **SPF-distriktets hörslexpert Lena Wiklander**.

Allas vår **Näcken** fortsätter sin kavalkad och sen vidtar kaffe med dopp, lotterier och gemytliga samtal.

Anmälan senast den 3 november till exp. tel 302 40. Sedvanlig kaffeavgift 25:-kr/pers. Anmäl gärna om Du har behov av transport.

Välkomna.

Upprop om nycklar till Träffen

Det är ont om nycklar för korttidsutlåning till Träffen på Hotellgatan.

Om Du innehar en nyckel på långtidslån, som Du sällan använder, så var vänlig lämna tillbaka den till expeditionen och låna i stället tillfälligt då Du behöver en. Annars står våra värddar och värdinnor kanske utan då det verkligen behövs.

KPR-rapport:

Fixarservicen är åter igång

Höstens första KPR-sammandrag innehöll både positiva och negativa besked från socialnämndens ledning.

Fixarservicen är glädjande nog åter i gång!

För hela 525 miljoner kronor har nämnden att göra bra verksamhet för 2009. Det räcker till all lagstiftad verksamhet och lite till. Helst hade nämnden önskat ytterligare 25 miljoner i ramanslag, dels för att täcka tidigare underskott i den treåriga budgeten, dels till de extra insatser som gjorts. Nu måste nämnden tyvärr göra neddragningar. Följande förslag lämnas till kommunens ledning för godkännande.

Bryggan och demensteamet avvecklas, antalet vårdboendeplatser minskas, terapiassistenternas tjänster sägs upp liksom 18-20 årsarbetare och bland övrigt sägs servicelägenheter på Ekeby upp.

Ett ständigt pågående arbete sker inom kommunen för att förbättra kvaliteten.

KPR-medlemmarna inbjuds att delta i arbetet, till exempel i matrådet (i höst gäller det matlådor) och som fokusgrupp (i oktober rörande hjälp i hemmet).

Patrik Jonsson, utredare på socialförvaltningen, berättade om betänkandet "Värdigt liv i äldreomsorgen" (SOU 2008:51), som förvaltningen fått möjlighet att lämna synpunkter på.

En enkätundersökning sker också under oktober månad beträffande den upplevda vårdkvaliteten inom hemtjänst och vårdboende.

Lisa Kihl redogjorde för uppdraget som Regeringen gett Socialstyrelsen om att utveckla ett system för öppna jämförelser av kvalitet, kostnader och effektivitet inom vården och omsorgen om äldre. Resultaten för 2007 visade för Karlskogas del en plats ungefär i mitten av de 290 kommunerna. Mer att läsa finns i Äldreguiden.

Nästa KPR-sammanträde sker i november. Det är viktigt att frågor och synpunkter från SPF-medlemmarna når fram till styrelsen. Kontakta gärna expeditionen tel. 30240 mellan 10-12.

***Britt-Marie Danielsson**
Ledamot i KPR*

Liliane Bood

underhöll på Månadsmötet

Rutinerade Liliane Bood svarade för trevlig sång och musikunderhållning vid Månadsmötet den 7 oktober i Missionskyrkans samlings-sal. Ett 70-tal medlemmar hade mött upp för att höra hennes repertoar som mestadels innehöll gamla välkända visor under rubriken Sång-er vi minns.



Liliane Bood.

Det blev ett helt knippe både kända och kanske även lite okända visor. Bland de mera kända kan nämnas Gunde Johanssons Torparvisa, Bertil Boos paradnummer Violer till mor. Mats Paulssons Fredriks gånglåt, Otto Lindvalls Konvaljens avsked. Dan Anderssons Tiggaren från Loussa. I flera av numren fick hon också med publiken i sångtexterna.

– Jag har nu spelat och sjungit i nästan hela Norden för pensionärer, på servicehem och i många andra sammanhang i 25 år, berättade Liliane Bood.

Hon ackompanjerade sig själv på dragspel och berättade trevligt om visorna och deras upphov. Hennes framförande uppskattades livligt av applåderarna att döma.

Månadsmötet inleddes annars med att Inge Liljegren hälsade välkommen och informerade om kommande programpunkter. Ordföranden Allan Hede berättade om styrelsearbetet och reseansvariga Marianne Cornelid påminde om aktuella resor. Det finns också planer på en resa med Hurtigruten i Norge Men för att kunna planera vidare med denna ville hon ha en preliminär intresseanmälan.

Inga-Stina Ander redogjorde sedan för pågående friskvårdsaktiviteter. Aktuellt är Folkhälso-konferensen i Nya Folkets Hus den 8 oktober där bl.a. folkhälsominister Maria Larsson deltar. Den aktiviteten finns rapporterad på annan plats i tidningen.

Text o foto: Bengt Aldén

5:e årgången av Anhörigdagen

lockade inte lika många besökare som tidigare år

Den 6 oktober var det återigen dags för Anhörigdagen. Det blev i år 5:e året i rad som den dagen arrangerades i ett samarbete mellan Degerfors och Karlskoga kommuner. Klockan 12.00 - 15.20 pågick programmen på Folkets Hus Tunet i Degerfors och 16.00-19.20 i Nya Folkets Hus Källaren i Karlskoga.

I Karlskoga deltog även i år SPF med uppdaterade utställningsskärmar och med informationsmaterial. (Bland övriga utställare kan nämnas Anhörigstödet i Karlskoga kommun, Bostadsanpassning, Arbetsterapeuter, Kyrkan/ diakonin, Hemsjukgymnaster för Örebro län, Handikappkonsulenter, Kontakten, Kvinnohuset, Brottsofferjouren, Polisen, Färdtjänst, Fixarservice, Attends, PRO, Biblioteket och Folktandvården.)

Anna-Karin Andersson från Anhörigstödet i



Britt-Marie Danielsson och Allan Hede i samtal med en besökare samtidigt som andra besökare studerar SPF:s utställningsskärmar.



Fr.v. Lisa Kihl, Håkan Thorsén och Annica Lilja.

Karlskoga kommun och Tanya Lundqvist, Enhetschef inom Vård och omsorg i Karlskoga kommun, som ansvarade för arrangemangen, hälsade alla välkomna och lämnade först ordet till Socialnämndens ordförande Ingegerd Bennysson och därefter till en av chefen för Vård och omsorg i Karlskoga kommun, Lisa Kihl.

Mycket av vad de hade att säga finns redovisat i Britt-Marie Danielssons KPR-rapport på annan plats i tidningen.

Särskilt betonades värdet av anhörigas stöd i arbetet, att rehabverksamheten är viktig och att hemmet ofta är bästa platsen för rehabilitering.

– Trots besparingar inom vården får vi nu inte bara hänga läpp. Vi kan fortfarande göra mycket. Men vi kanske får bromsa och gasa samtidigt, var ett av yttrandena.

Speciellt inbjuden gästföreläsare i år var universitetslektorn i filosofi Håkan Thorsén. Han arbetar bl.a. med att utbilda sjuksköterskor, arbetste-

Nya Blomsterboden

Din butik mitt i centrum

Stil • Service • Kvalité

Välkommen in att inspireras!

Tfn 309 88 • Fax 319 25

**Euro
Florist**

rapeuter och socialarbetare i etiska frågor i mötet mellan vårdpersonal/ professionella och anhöriga.

Håkan Thorsén:

– En viktig sak i mötet mellan vårdpersonal och anhöriga är att man förstår varandras synsätt.

– Det finns inte lika mycket forsk-

ning om de anhöriga som om de professionella. Men man kan ändå anta att de på samma sätt som vårdpersonal kan känna stress över att inte kunna ge sin anhörige den vård de vill. Det kan bero på brist på ork, tid eller pengar. Anhöriga kan kanske också känna att deras kunskaper om den sjuke ifrågasätts av vårdpersonal. En annan stressfaktor kan vara att en del känner obehag över att behöva släppa in främmande professionella i sitt hem.

Thorsén kom även in på hur viktigt det är att



Intresserade åhörare under Anhörigdagen.

försöka förstå en annan människas handlingar och tankar. Det kan t.ex. uppstå skiljaktigheter när vårdpersonal och anhöriga inte förstår varandras synsätt. Det kan även uppstå konflikter mellan den anhörige och den som vårdas, eller mellan anhöriga.

– Den som är stark eller har makt måste vara snäll. Ju mer makt desto större ansvar, sammanfattade Håkan Thorsén sitt anförande med.

Text o foto: Bengt Aldén

Medlemsförmån 2008 - 2009

Alla medlemmar i SPF Örebro län har

15 procent på hem-, bostadsrätts-, fritidshus- och villahemförsäkring
Gäller även för tilläggsförsäkringar.

10 procent på personbilsförsäkring. Gäller delkasko-och vagnskademomenten

Utöver SPF-rabatten har vi infört en ny kundbonus som gör din vardagsekonomi mer lönsam. Bli Guldkund och du får ytterligare 20 procent på hushållets privata försäkringar.



Läs mer på lfbergslagen.se/guldkund
019-19 46 00, 0586-347 87

 **Länsförsäkringar
Bergslagen**
Bank & Försäkring

Folkhälsokonferens på temat Tryggare – Starkare

Den åttonde oktober var det sjätte gången som folkhälsokonferensen anordnades av Karl-skoga-Degerfors kommuner, Räddningsverket, Landstinget och Barnrättsakademin. Deltagarna kom från många av ortens organisationer och föreningar.

I år hade man valt två viktiga områden och både utställningar och föredrag var inriktade på dessa. Det var de två ”motpolerna” barn och äldre. Vi kan till stor del tacka Cecilia Ljung, Folkhälso- och barnkonventionsutvecklare i kommunen, för ett väl sammansatt, omväxlande och mycket välordnat program.



Cecilia Ljung hann besöka SPF:s utställning.

Vi på SPF deltog naturligtvis som utställare, och vi försökte särskilt visa på vårt stora och omväxlande utbud av olika hälsofrämjande aktiviteter. Det gäller ju att hålla både kroppen och huvudet i gång.

Äldre- och folkhälsominister Maria Larsson höll ett uppskattat anförande. Hennes önskemål var att vi skulle gå från den här dagen med ökad livslängd. Hon tryckte naturligtvis på hur viktig den förebyggande verksamheten är för välbefinnandet. Den måste vara långsiktig, det finns ingen ”quick fix”, som hon uttryckte det. Maria Larsson hade många bra tankar om oss äldre. Världighet är ett viktigt ord: Man ska få fortsätta att vara den person man har varit. Det innebär t.ex. att få ägna sig åt olika intressen och sociala kontakter. Ministern får många brev om ensamhet, som faktiskt kan leda till depression.

Ibland fokuserar man för mycket på det sjuka hos äldre, i stället för att främja det friska. Det är viktigt att komma ihåg att det aldrig är för sent att börja förbättra sin hälsa, t.ex. med motion och bra mat. Personer som jobbar inom vården har här ett stort ansvar, eftersom de har stort förtroende hos allmänheten (med humor och viss självironi jämförde Maria Larsson politiker med ”begagnade bilhandlare” när det gäller folks förtroende).

Den senare delen av förmiddagen ägnades åt frågor om barn. De kan också vara aktuella för oss, bland annat eftersom många av oss har barnbarn, men allt kan inte beröras här.

Pauserna var tilltagna så att deltagarna hann studera utställningarna, och då var det också livlig musikunderhållning av gruppen Gladiatonerna.

Efter en kort teaterföreställning ägnades eftermiddagen åt frågor om äldres hälsa. Det gällde både olyckor och sjukdomar. Ju äldre vi blir, desto mer dominerar fallolyckorna som skadeorsak. En intressant sak som fick vi veta: många tror kanske att olyckorna ofta beror på att man kliver upp på stolar eller liknande, men det gäller bara ca 10 % av fallolyckorna. Oftast befinner man sig på golvnivå när man faller. Man snavar på tröskeln, snubblar på mattan, halkar på det våta golvet och så vidare. Det kan vara något för oss alla att tänka på och se över hur det ser ut hemma.

Ofta blir det långa vårdtider och många kommer efter ett fall aldrig tillbaka till det liv man hade före. En stor risk efteråt är att man blir rädd för att röra sig, och då ökar tyvärr risken för en ny olycka.

Olyckor inomhus är förstås jämnt fördelade över året, men när vi kommer ut, blir det helt annorlunda. Ingen blir väl förvånad över en enorm dominans under halvåret november till april. Det är ju då vi halkar och snubblar över snövallarna.

Tid och pengar som satsas på att förebygga fallolyckor borde vara väl använda. Man kan slippa mycket lidande och enorma samhällskostnader. Det finns numera universitetsutbildning som direkt fokuserar på de här frågorna och man har t.ex. börjat med förebyggande hembesök hos alla över en viss ålder. Men vi ska komma ihåg att det allra

viktigaste gör vi själva genom att hålla oss i så bra form som möjligt.

Geriatrikern överläkare Mikael Rizell hade mycket intressant att berätta, bland annat om hur antalet äldre har ökat och fortsätter att öka. Från 1950 till nu har antalet personer över 80 år fyrdubblats och 100-åringarna är 20 gånger fler än då. En intressant framtidsutsikt: det finns spekulationer om att hälften av dagens nyfödda flickor kommer att bli minst 100 år.

Rizell berättade en del om den grupp som kallas multisjuka. Det innebär följande:

- 75 år eller äldre
- Tre diagnoser eller fler
- Inlagd 3 gånger eller fler under senaste året
- Sex mediciner eller fler
- Klarar ej själv sin egna personliga vård

För ca 15 år sedan fanns den gruppen knappt, men genom att vi blir allt äldre, så ökar den hela tiden och man kartlägger gruppen och deras behov på en speciell avdelning, ALLVA. De äldreboenden som blir allt färre, skulle vara en bra utväg för många av dem. Nu hamnar de på akuten, när något händer, sen hem igen efter en tid, sedan akuten igen och så vidare. De som redan finns i något särskilt boende ser man inte alls ofta på akutmottagningarna. De får naturligtvis mer kontinuerlig tillsyn och slipper hela tiden hamna i akuta situationer. Man har börjat jobba med ett särskilt team (kallas MÄRTA) som söker upp multisjuka och tar fram riktlinjer för den typen av vård.

Mikael Rizell talade också om hur viktigt det är



Kjell Selander, Kajsa Werner och Inga-Stina Ander, tre glada SPF:are som håller sig i form.

med värderingar och attityder inom vården. Man ska få den vård man behöver och det ska ske **när, där** och **om** man behöver (och vill ha) den.

En intressant undersökning handlar om vad folk anser viktigast i kontakter med sjukvården. Det är inte läkarens kompetens som nämns först, antagligen för att den tar man som självklar. Nej, allra först kommer **bemötande** och därefter **tillgänglighet**. Där vill nog många instämma.

Sist berörde geriatrikern en svår men viktig fråga. När ska man övergå från att försöka bota till att enbart vårda? (Engelskt uttryck: from cure to care.) Om man inte ställer de frågorna, kan det bli så att man sätter in behandling som till slut blir helt absurd, både meningslös och dyr. Om patienten själv inte kan ta ställning, är det en svår fråga för vårdpersonal och anhöriga att lösa gemensamt. Sådana frågor ska vi kanske fundera på, medan vi har möjlighet.

Text: Birgitta Hede. Foto: Allan Hede

**Välkommen
till oss!**

**Öppet alla dagar
till kl. 21.00**



KARLSKOGA & DEGERFORS

SPF-golfen slutspelad för i år

Sammanlagt har 63 medlemmar deltagit i årets golftävlingar därav 12 damer och 51 herrar. Sammanlagt har det varit 383 startande!

I herrklassen segrade Janne Elgh med Lennart Avesand på andra och Hilding Helgesson på tredje plats. På damsidan var det hårt mellan segrade Barbro Landström och Inga Svensson på andra och Sinnika Westberg på tredje plats. I foursometävlingen den 21 juni vann lag Göran Malmberg/Barbro Landström med lag Lennart Avesand/Sten Lindstedt på andra plats. Som tidigare nämnts tog Lennart Avesand en inteckning i vandringspriset SPF-kannan.



Fr.v. Lennart Avesand tog en inteckning i SPF-kannan, Barbro Landström vann damklassen och Janne Elgh vann herrklassen.

Fredagen den 10 oktober avslutades årets golfsäsong med en s.k. Scrambletävling som vanns av lag Egon Vörde, Bengt Aldén och Jan Hägg.

Efter lunch och prisutdelning var det dags att avtacka en av tävlingsledarna nämligen Hilding Helgesson som skött det uppdraget i fem år. Att vara tävlingsledare innebär en hel del jobb t.ex. att vara först på plats varje tävlingsmorgon och efter avslutade tävlingar räkna samman resultaten. I nästa års tävlingskommitté ingår Egon Vörde, Hilding Helgesson, Göran Malmberg, Jan Hägg, Bruno och Inga Svensson.



Inga Svensson beredd att slå ut från första tee medan Egon Vörde, Jan Hägg, Göran Malmberg och Göran Andersson nyfiket tittar på.

Göran Malmberg/ Lars Hallberg fint placerade i stor golftävling

Via en kvalificeringstävling erövrade paret Malmberg/Hallberg en fin 4:e plats i en stor golftävling kallad SPF Good Life Cup med 41 lag från hela Mellansverige. Tävligen spelades på Nynäshamns GK den 29 september. Segrande lag gjorde 45 poäng. Paret Malmberg/Hallberg hade 42 poäng samma som de två framförande lagen. Priset blev inte dåligt eller vad sägs om en valfri resa i Europa för två personer. Grattis!

Biljard ett kul spel för pensionärer

Efter sommaruppehållet är nu biljardspelarna igång igen. Första upptaktsträffen blev lite extra festlig med spel i Bofors hotells fina biljardrum. Efter några omgångars spel intogs en välsmakande lunch i hotellets matsal.



Varje fredagsförmiddag spelar vi nu igen på Solbringen. Vi spelar inte några serier utan vi delar upp oss i två lag beroende på antalet spelare. I vanliga fall är vi sex spelare. Resultaten tar vi inte heller på så blodigt allvar. Det väsentliga är att vi har trevligt. Hur var det han sa Pierre de Coubertin "Det viktigaste är inte att vinna utan att delta".

Kom gärna och titta. Kanske du också blir intresserad.



Fr.v. Torbjörn Lövgren, Rune Schjölén, Per-Erik Nilsson, Bengt Aldén och Bertil Svantesson. På bilden saknas Gunnar Nygren, som också brukar vara med.

Text och foto denna sida: **Bengt Aldén**

Húsavík, vår vänort på Island

För mer än 1000 år sedan var en svensk viking, Gardar Svavarsson, på väg över Nordsjön. Skeppet drevs ur kurs av stormar och till slut fann man ett okänt land, där det gick att söka skydd.

Det fanns inga människor där och det var omöjligt att vända hemåt när höststormarna härjade. Det var ingen annan råd än att bygga ett hus i viken, därav namnet Húsavík.

I september var vi en grupp på 37 personer från olika pensionärsföreningar i Karlskoga som besökte Island och speciellt Húsavík, som nu är vår vänort. Det tog oss en dag med buss att komma dit från Reykjavík (45 mil), och under resan beundrade vi ett häfnförande vackert höstlandskap.

Hela ”storkommunen” har knappt 3000 invånare. Vi hälsades välkomna av borgmästaren, Bergur Elíasson. Ásmundur Bjarnason från stadens pensionärsförening tog sedan hand om oss och vi bjöds på kaffe, tårta, musikunderhållning och information.



Huld och Ásmundur, två av Húsavíks trevliga ”kändisar”.

Huld Adalbjarnadóttir är stadens samordnare i kulturfrågor. Vi fick veta att Húsavík har ett rikt kultur- och musikliv. Musikskolan har t.ex. ca 400 elever, vilket är mer än vad grundskolan har. Vi blev imponerade av pensionärskören på ca 30 personer som sjöng för oss.

Vi höll till i samlingsalen i ett äldreboende för ca 120 personer. Där har man ofta sammankomster med mycket musik.

Gymnastik har man också, och vi fick veta att det är lätt att vara gammal i Húsavík. Allting finns där, det är korta avstånd och man kan komma till



Systrarna Anna Sigridur och Bergthora, 87 och 84 år, pensionärer som trivs i Húsavík.

doktorn när det behövs. Klimatet är ganska behagligt, med varmare somrar än t.ex. i Reykjavík.

På natten kom orkanen Ike, som nu hade härjat färdigt i USA. Det lär ha varit 36 sekundmeter i orkanbyarna.

Dagen därpå var alla som ville välkomna att besöka kyrkan, där prästen Sighvatur Karlsson berättade för oss. Det fanns en kyrka här redan på 1100-talet, men den nuvarande är från 1907. Altartavlan är målad av en bonde från trakten, som också var konstnär. Grannarna fick vara modeller och i bakgrunden såg man ett isländskt landskap.



Húsavík: kyrkan och stadsberget.

Många av oss besökte sedan valmuseet, som är vida berömt och får besökare från hela världen. Resten av dagen gjorde vi en utflykt till området runt sjön Mývatn.

Text: Birgitta Hede. Foto: Allan Hede

FRIA ORD:

SPF en resurs för samhället?

För sex år sedan var jag under en period ordförande i föreningen. I första hand såg jag som mitt mål att stödja medlemmarna fysiskt och emotionellt. Samtidigt fann jag att många medlemmar var mycket vitala och jag såg möjligheter att låta dem fortsätta att "förverkliga sig själva" i form av konstruktivt arbete för sämre lottade pensionärer eller för det uppväxande släktet.

Styrelsen tillsatte en kommitté som under ett år mycket aktivt arbetade för möjligheten att SPF skulle kunna leda ett äldreboende i staden. Ett sådant arrangemang, i kyrkans regi, fanns i Kristinehamn. Där gjorde kommittén besök. Vi deltog i föreläsningar i ämnet och gjorde flera besök i stadens äldreboenden. Kommunen kontaktades och det mesta talade för att SPF i Karlskoga kunde bli landets första förening, som själva administrerade ett boende. Tyvärr föll projektet på grund av bristande intresse inom förening och styrelse.

Styrelsen arbetade också med ett projekt, där pensionärer skulle medverka som resurspersoner i

skolorna. Några rektorer var mycket positiva till tanken, men även detta förslag rann ut i sanden.

Pensionärerna blir nu allt fler och allt friskare. Jag anser också att pensionärerna fortfarande har ett samhällsansvar. Därför vill jag nu presentera ett reviderat förslag som i den här formen skulle kunna bli en källa till glädje och inkomster för ansvarskännande medlemmar. En möjlighet vore därför att träffa avtal med kommunen, inte om att driva ett äldreboende, utan endast om möjlighet för oss pensionärer att tjänstgöra på viss deltid, för arbete i köket, med tvätten eller som stödpersoner för handikappade.

Vi skulle även kunna tjänstgöra i skolorna som stödpersoner. Ett sådant åtagande skulle vara av oskattbart värde för samhället. Många ungdomar har det svårt, har ingen vuxen att tala med, känner sig utstötta och otillräckliga. Här har vi pensionärer gyllene tillfällen att genom empati och förståelse stödja dessa ungdomar in i en normal social gemenskap. I det här arbetet bör våra medlemmar sluta sig samman i grupper om fem, för att uppmärksammas av barnen, men även för att kunna stödja varandra.

Sixten Albertus

Våra kunder är viktiga för oss även efter köpet!



*Hej, jag heter
Jimmy Gillström.
Till mig kommer du med
dina frågor om hand-
havande, service m.m.*

EURONICS
Ljudfabriken

Verkstad 333 77 • Butik 572 40
VI GER DIG TRYGGA KÖP

ABC DATA

Datorer • Skrivare • Scanners • Bildskärmar
Bläckpatroner • Toners • Papper • CD/DVD Skivor • Kablar

10% rabatt på förbrukningsvaror, 5% på övrigt sortiment till alla SPF medlemmar.

(gäller ej beställningsvaror, datorer, monitorer)

Välkommen till oss!

Bergsmansgatan 2, 691 31 Karlskoga, • Tel 0586-311 40

Historien om en järnvägsvagn – eller ”Svinhugg går igen”

Sammanställt av Bertil Edling

Så står det åter november i almanackan. I år inleds den med **Allhelgonahelgen**. Förr markerade den helgen, att allt utearbete då skulle vara avslutat och att vintern stod för dörren enligt det gamla talesättet: *”Allhelgonanatt skall alla stubbar få hatt”*. Men det var då. I våra dagar har helgen blivit **den stora gravsmäckningsdagen** framför andra, då vi vill minnas våra döda med tända gravljus. Månaden upplevs väl med fog som en gråvädersmånad med mörker, regn och dis och icke så sällan rejäla snöoväder med för oss bilister förrädiskt halt.

Under **mellankrigstiden** var **den 11 november** en minnesdag, som högtidlighölls över så gott som hela Europa. Idag är den nästan helt bortglömd. Men då uppmärksammades den till minne av första världskrigets slut. Den morgonen för i år precis 90 år sedan, alltså år 1918, undertecknades nämligen **vapenstilleståndet** efter Första världskriget mellan Tyskland och de allierade. Klockan elva blåstes ”eld upphör”. De som var med i kriget har berättat om **den främmande underliga tystnaden** som då spred sig i skyttegravarna efter 52 månaders oavbrutet skjutande och dödan- de och hur de överlevande soldaterna då bara föll ihop i sin oändliga trötthet. **Stilleståndsdagen** kom sedan att firas varje år med en tyst minut klockan elva som en påminnelse om krigets ofattbara elände – ända fram till dess vi fick ett nytt världskrig att genomlida.

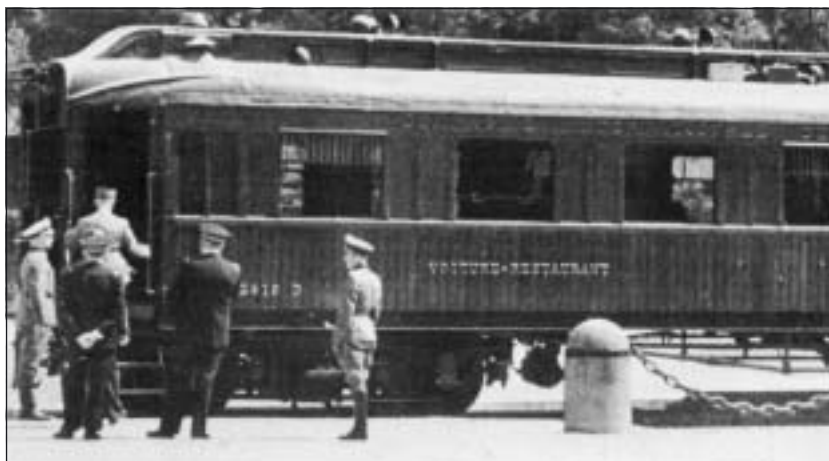
Förspelet till stilleståndet var för tyskarna förödmjukande. Undertecknandet förlades till den franske **marskal- ken Fochs järnvägs- och salongs- vagn**, som stod på ett stickspår i Compiègneskogen, några mil utanför Paris. Den tyska delegationen som enbart bestod av ”civilister” – den tyska militärledningen ville inte förhandla om sin egen kapitulation utan föredrog att låta ”civilisterna” ta ansvaret för sitt militära nederlag – mottogs bryskt av Foch med frågan ”Vad önskar herrarna?” Han gjorde snabbt och

brutalt klart för dem att några förhandlingar kunde det inte bli tal om – det var bara att anta segrarnas villkor och kapitulera. Så skedde också. Men det tyska militära etablissemanget triumferade – nu kunde man skylla ifrån sig att det var civila tjänstemän som skrivit under kapitulationen och därmed också tagit ansvaret för krigsnederlaget.

Och så föddes **myten om den tyska arméns oöverbinnerlighet** och ”dolkstötslegenden”, att det var nervklena civilister som krävt fred och gett armén ”en dolkstöt i ryggen” och tvingat fram nederlaget. Den lögnen förvandlade sedan nazisterna till historia.

Men **järnvägsvagnens historia** är inte slut här. Den skulle också få vara med om en juni 1940 och då var rollerna ombytta. Då var det nämligen fransmännens tur att stukas och förödmjukas. Andra världskriget hade startat och på våren 1940 inledde tyskarna sitt ”blixkrieg” mot Frankrike, som snabbt nedkämpades. Hitler beviljade Frankrike vapenstillestånd. För att göra den tyska revanschen fullständig förlade han med utstuderad illvilja detta till samma järnvägsvagn där en omedgörlig och brysk Foch 22 år tidigare dikterat villkoren för tyskarna. Men nu var det fransmännens tur att förolämpas och tvingas ned vid samma bord som en gång tyskarna i den nu ruckliga gamla vagnen och sätta sina namnunderskrifter under kapitulationshandlingarna.

Tala om det gamla ordspråket: ”Svinhugg går igen”!



Förödmjukade fransmän på väg in i marskalk Fochs gamla salongsvagn i juni 1940.

Teceremoni i Japan – en andaktsfylld stund

Jag tillhör dem som föredrar te framför kaffe, men aldrig tidigare har jag funderat över att detta skulle vara något utöver det vanliga, då jag njuter av min testund.

Men så blev det den vackra dag i staden Kanazawa i Japan, då jag inbjöds att för första gången delta i en äkta japansk teceremoni. Te som uppskattades för sina medicinska egenskaper importerades till Japan från Kina på 700-talet och blev snabbt en populär dryck vid bl a samurajernas tillställningar.

En teceremoni är en mycket välorganiserad företeelse som präglas av renhet, tystnad och harmoni. I ritualen ingår att jag först möter de andra gästerna, går in i det speciella rummet, som pryds av ett blomsterarrangemang och ett konstverk, men för övrigt är omöblerat och sätter mig knäböjande på tatamimattorna på golvet. Av en knäböjande



djupt bugande kvinna i traditionell kiminodräkt serveras jag först en godsak, som ska delas i fyra lika stora delar, innan den äts med andakt. Därefter

serverar den knäböjande kvinnan det uppvispade gröna teet i en vacker skål, där den finast dekorerade sidan vänds mot mig. Jag placerar skålen i vänster hand och vriden den sedan med hjälp av höger hand i två steg medurs, innan jag med båda händerna lyfter den till munnen och tömmer den i tre klunkar. När jag med en djup bugning åter-

lämnar skålen till kvinnan, ska den vackraste sidan åter vara vänd mot henne.

Detta var en stund präglad av många symboler, som jag säkert inte helt förstod, trots att jag under min korta vistelse i Japan starkt greps av hur shintoism, buddhism och konfucianism starkt påverkar det japanska livet.

Text o foto: Ulla Averås



När du mist någon som står dig nära

Med personligt engagemang, präglad 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

Familjens jurist

www.familjensjurist.se • 020-97 00 97

? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Nu kommer några **mycket** välkända sånger (inga nyheter precis, men vi är ju inte heller så unga), som alla handlar om något slags **djur**. Svara med sången eller bara djuret.

1. Varför har han så bråttom i halkan?
2. Han har lite otur med vädret, men det blir ju bättre sen, så han ger sig inte, utan gör ett nytt försök.
3. Lyteskomik är ju fult, så varför har vi roligt åt de här stackarna som saknar flera kroppsdelar som andra djur har? Dessutom härmar vi dem.
4. Myopi lider den här individen av.
5. Det här djuret har fått en väl synlig köldskada. Det är inte roligt, men i det här fallet vändes det till ett mycket hedersamt uppdrag en viss dag på året.
6. Han är troligen vegetarian och dessutom lättskrämd, fast han är så stor. Han ger sig i alla fall hastigt iväg.
7. En tragisk historia: mannen blir dödad och barnen försvinner i kaoset. Mamman hittar dem aldrig.
8. Trots att han är så vig, råkade han ut för två olika skador, när han blev rädd och skulle skynda sig iväg.
9. De här muntra djuren (bosatta på samma ställe) tycks ha vissa mänskliga drag, eftersom glädjen är av ekonomisk natur.
10. Det här vackra lilla djuret ser man i en slottspark.

Lämna svaren på SPF:s exp. senast fredag 14 november, även om Du inte löst allt.

Vi prövar ett nytt grepp: vinsten lottas ut bland alla som har 7 rätt eller mer.

Svar och vinnare meddelas i nästa nummer.

Svar på gåtor i septembernumret

1. Skurad. **Rhen**
2. Ska du besöka någon europeisk huvudstad?
Ja, jag ska . . . **Tibern**
3. Du har väl inte lämnat spisen . . . ? **Po**
4. Från stora vattenfall. **Don**
5. Har man hört i samband med surhetsgrad.
Lena (ni vet väl vem Lena Ph är?)



6. Om du inte vill säga hemligheten, så kan du väl . . . **Viskan**
7. Vårdshus. **Inn**
8. Ger mer betalt. **Ob**
9. Betyder det offpå? **Avon**
10. Huvudstadsel. **Stockholms ström**
11. Rummel och nattsudd. **Svir**
12. Bil. **Nissan** (Volga godkänns, men inga andra, som kräver tillägg: t.ex. floden, river)

Alla rätt hade: Torsten Palmér, Stolpetorpsvägen 75, Karlskoga, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

En herre frågade en liten pojke om han ville ha en kattunge.
– Nej, svarade pojken, mamma tycker inte om katter och släpper inte in dom i huset.

– Pappa då, frågade herrn.

– Jodå, honom släpper hon in . . .



*En vän
är en människa
i vars sällskap
man törg vara
sig själv.*

Erane

1984

SPF:s resekommitté inbjuder till

Adventsutflykt med jullunch

30 november. Pris: 490:-

Adventsgudstjänst i Hammarö gamla kyrka från 1300-talet kl. 11.00. Därefter julbord på Almars gård.

På Almars gård, som ligger en bit ifrån Karlstad, finns också affär och ett galleri att besöka.

I priset ingår: bussresa, julbord med dryck och kaffe på Almars gård.

Fullbokad! Endast återbud.



”På julkryss med Hjalmar”

13 december. Pris: 890:-

Priset inkluderar plats på främre parkett, 2-rättersmiddag samt bussresa.

Kommande resor under 2009

Solsting och Snésprång

8 februari i Skara. Pris: 895:-

”Solsting och Snésprång” går under hösten på Lisebergsteatern. Svensk buskis när den är som bäst. I priset ingår buss från Karlskoga, biljett till föreställningen samt två-rätters middag på Kråks Herrgård.

Inklusive dryck och kaffe.



My Fair Lady

I huvudrollerna: Helen Sjöholm och Tommy Körberg

14 mars 2009. Pris 1300:-

Endagstur till Stockholm. I priset ingår bussresa från Karlskoga, 3 rätters middag på Arena restaurang, Globen, samt parkettbiljetter på Oscarsteatern. **Fullbokad! Endast återbud.**

Svansjön

Balettresor till Oslo 15 till 16 maj. Pris: 2670:-

2-dagarsresa till nya Operahuset i Oslo. I priset ingår bussresa från Karlskoga, en övernattnings i delat dubbelrum, med frukost och middag exkl. dryck. Entréer enl. program.

Hurtigruten - intresseanmälan

En tur med Hurtigruten planeras någon gång 2009 om det finns tillräckligt intresse.

Du som är intresserad – hör av dig till Marianne Cornelid senast i december 2008.

Ring också gärna för mer information.

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

Välkomna att resa med resekommittén

Marianne Cornelid tel. 505 98, 070-316 64 65. (För anmälan 7/11-19/11 ring direkt exp. 302 40.)

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

Resekommitténs bankgiro: 885-2634