



Månadsnytt

Årgång 26 – Nr 2 – Februari 2010

Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen

Välbesökt årsmöte i enighetens tecken



Styrelsen 2010: Främre raden från vänster: Britta A Gillberg, Lillebil Sucksdorff, Kajsa Werner, Leila Raudsaar, Birgitta Hede. Bakre raden från vänster: Per-Olov Backman, Inga-Lill Blomberg, Kjell Selander, Jan-Olof Forsling, Eskil Persson. På bilden saknas Stig Carlén. Foto: Jan-Erik Averås.

Om Årsmötet kan ni läsa och se en del foton på vilka som fick utmärkelse och vilka som avtackades.

Sidorna 4-6

Leila Raudsaar, SPF:s nya kassör, en kvinna med erfarenhet och kunnande och finsk sisu.

Sidan 11

Värmlänningen som bidrog till att nordstaterna kunde vinna det amerikanska inbördeskriget.

Sidan 13

Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt, tisdagen den 16 mars.

Distribution, fredagen den 26 mars.

Lördag 27 februari kl. 10.00-12.30

Träffen. Gator och platser med personnamn i Karlskoga. Ulla Jansson kåserar. Kaffeservering

Måndag 1 mars kl. 14.00

Träffen. Karlskogiana. Anders Elfvik visar bilder från Karlskoga.

Tisdag 2 mars kl. 14.00

Månadsmöte. Missionskyrkans samlingsal. Torsten Rönn och Gunilla Grafström. Namibia och Botswana – ett spännande och upplevelserikt resereportage. Se notis! Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 1 mars kl. 11.30.

Fredag 5 mars kl. 15.00

Club Solbringen. Affes pianotrio spelar bl.a. wienermusik. Anmälan till exp. tel. 302 40 senast 3 mars kl. 11.30.

Måndag 8 mars kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Torsdag 11 mars kl. 14.00

Träffen. Kaffepet.

Lördag 13 mars kl. 10.00-12.30

Träffen. Sång och musik med Bodemyrs kvartett. Kaffeservering.

Måndag 15 mars kl. 14.00

Träffen. Karlskogiana. Anders Elfvik visar bilder från gamla Karlskoga.

Måndag 22 mars kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Torsdag 25 mars kl. 14.00

Träffen. Kaffepet.

Lördag 27 mars kl. 10.00-12.30

Träffen. Konstutställning ”Fyrar”. Kaffeservering och våfflor.

På grund av problem med föredragshållare blir mars månads Vetgiriga Veteraner inställt.

Lördag 10 april

kl. 10.00-12.30

Träffen. Bror Segerström trollar. Kaffeservering.



Lördag 24 april kl. 10.00-12.30

Träffen. Blommor från vår till höst. Calle Mosserud visar bilder. Kaffeservering.

I samband med Korpens tipspromenad **Söndagen den 14 mars kl. 10.00** med start och mål vid Nobelhallen arrangeras en ”Prova på bowlingdag”. Kaffe serveras.

Välkomna!

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Anita Elfstedt, Anders Ersgatan 5
Kristina Eriksson, Bohultsgatan 14 A
Håkan Karlsson, Skolgatan 29 A
Berit Sundberg, Solvargsvägen 2

Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:

Annonser:
Kansli och expedition:

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

Kajsa Werner, tel 541 63. E-post: kajsa.werner@folkbildning.net
Bengt Aldén, tel 370 24, e-post: bengt29@tele2.se, Jan-Erik Averås och Birgitta Hede.
E-post: m-nytt@blixtnil.se
Britta Gillberg, tel 527 11. E-post: britta.gillberg@comhem.se
SPF, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.
E-post: 0586-30240@telia.com Öppen vardagar kl. 10-12.
Kajsa Werner, tel 541 63. E-post: kajsa.werner@folkbildning.net
Birgitta Hede, tel 536 02. E-post: hede.birgitta@telia.com
Leila Raudsaar, tel 181 01. E-post: leila@raudsaar.com
www.spfkarlskoga.se E-post: christer@lasson.st
94 41 25-4
5715-5640
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden har ordet

Det nya verksamhetsåret är i full gång med friskvård, cirklar, bridge, Träffen, månadsmöten och allt annat som SPF erbjuder sina medlemmar. Häromdagen kunde jag inte hitta mitt senast exemplar av Månadsnytt, men det problemet var lätt att lösa: bara att gå in på hemsidan där Månadsnytt också finns. Adressen är www.spfkarlskoga.se. Och när jag hittat den uppgift jag sökte, botaniserade jag bland bilder och bildspel från verksamhet och resor. Azorerna var ett av resmålen under förra året, och om man inte var med själv så kunde man i alla fall titta på de fina bilderna. Den nya hemsidan har numera gott om utrymme för bilder och bildspel. Vår förenings historia finns också dokumenterad i form av ett bildspel, som Allan Hede sammanställt.

Gå in och titta, det är mycket möjligt att Du finns med på någon eller några av bilderna från vår verksamhet!

Och mer är att vänta, vi har flera planer på vad som ska finnas med på vår hemsida och vad det blir kommer vi att informera er om i Månadsnytt – och på hemsidan. Kanske blir det en blogg, där funktionärer och medlemmar kan gå in och diskutera olika frågor med varandra.

Om Du inte har dator själv, så har säkert dina barn, barnbarn eller bekanta det. Var som helst i Sverige eller i världen kan man hålla kontakten med SPF i Karlskoga. Ganska fantastiskt!

Fast vår förening är stor, så vill vi gärna ha nya medlemmar. Om Du känner någon som är, eller snart blir pensionerad, ta med den personen på någon eller några av våra aktiviteter, t.ex. på ett månadsmöte eller en stavgångsrunda. Låna gärna ut ett ex av Månadsnytt och ge den personen också adressen www.spfkarlskoga.se. På båda ställena får man en god bild av vår verksamhet.

Till sist vill jag puffa för möjligheten att se opera från Metropolitan på bio i Folkets hus. Den 27 mars visas operan Hamlet klockan 18.00 på Röda Kvarn. Alla som sett tidigare operaföreställningar är entusiastiska och att få se och höra sångare och musiker av världsklass i sin hemstad är en enastående möjlighet!

Kajsa Werner



SPF-Golf 2010

Karlskoga Golfklubbs styrelse beslutade på det senaste styrelsemötet, att man på försök under året skall spela seniorgolfen på måndagar i stället för onsdagar.

Detta innebär att SPF-golfen är flyttad till onsdag förmiddag!

Vårens program kommer att meddelas i nästa nummer av Månadsnytt.

SPF:s funktionärer för 2010 är:

Bengt Andersson, Jan Hägg, Pekka Kamholm, Göran Malmberg, Inga och Bruno Svensson, Lenart Avesand.

Hemsidan på www.spfkarlskoga.se

På hemsidan finns en nyhet: *Bildspel*. Till att börja med finns ett om SPF Karlskogas historia gjort av Allan Hede, ett från Islandsresan 2008 och ett från upplevelseresan till Azorerna 2009.

Framgent planerar vi att lägga in bildspel från föredrag på Vetgiriga Veteraner, Månadsmöten och Lördagsträffen i linje med de önskemål som framförts på insändarspalten. Det kompletterar de bilder från SPF-aktiviteter som redan finns på hemsidan och som också kommer att fyllas på.

Christer Lasson, hemsidesredaktör

Månadsmöte

Tisdagen den 2 mars kl 14.00

Missionskyrkans samlingsal

Program: Torsten Rönn och Gunilla Grafström – Namibia och Botswana

Torsten och Gunilla tar oss med på en resa i dessa två länder. Färden går med fyrhjulsdriven bil och utan guide ut i bland väglöst land. Vi besöker de primitiva San- och Himbafolken, besöker grottor, beser heliga grottmålningar, åker ”kanot” i Okavangodeltat, åker efter uttorkad flodbädd till ökenelefanter, besöker det viltrika Etosha nationalpark och avslutar med delfinsafari.

Efter föredraget kaffe med dopp och lotterier. Glöm inte anmälan till exp. 302 40 senast måndag 1 mars kl 11.30!

Välkomna till ett upplevelserikt föredrag!

Kjell Selander

OBS! Det här blir sista gången vi håller Månadsmöte i Missionskyrkan. Från och med april månad sker M-mötena i Källaren, Folkets Hus.

Välbesökt årsmöte i enighetens tecken



Missionskyrkans kyrksal var välfylld under årsmötet.

Vid årsmötet den 2 februari inledde Allan Hede med att hälsa alla välkomna och berättade att medlemsantalet nu uppgår till 1392, vilket betyder en liten minskning trots att vi fått 68 nya medlemmar. 44 har avlidit och 62 har lämnat föreningen av olika anledningar.

– Som framgår av verksamhetsberättelsen har vi haft en omfattande verksamhet under året. Vi har dock prioriterat fyra områden nämligen KPR (Kommunens pensionärsråd), friskvård, 80+ och aktiviteter för de yngsta pensionärerna. Men de s.k. 40-talisterna har vi dock inte lyckats attrahera så bra som vi hoppades. Här får vi ta nya och andra tag.

– Jag vill å föreningens vägnar tacka alla våra duktiga funktionärer utan vars insatser vår verk-

samhet inte skulle fungera så bra. Ett varmt tack också till alla i styrelsen för allt arbete ni gjort där och för den fina stämning vi har haft på våra styrelsemöten, betonade Allan Hede.

Parentation

Därefter var det dags för Monica Albertus att förrätta en stämmingsfull och tankeväckande parentation över de 44 medlemmar som avlidit under 2009.

Därefter spelade Lili-Ann Regestad några pianostycken innan det var dags för överlämnande av diplom och blommor till medlemmar som varit funktionärer i fem år och till några som lämnat sina uppdrag.

Anders Jones valdes att leda årsmötet och punkterna på dagordningen klarades av i rask takt. Sålunda genomgicks och godkändes styrelsens verksamhetsberättelse och Björn Edman läste upp revisorernas berättelse som rekommenderade styrelsens ansvarsfrihet för 2009. Vilket också årsmötet godkände. Årets ekonomiska utfall visade på ett minus på 9.159,62 kronor som dock i realiteten blir ca 6.000 kronor mindre tack vare ett sent inkommet bidrag från Medborgarskolan, förklarade kassören Gunnar Nordström. Också resultat- och balansräkningen godkändes därefter.

Valen

Efter avgående Allan Hede som av sagt sig återval valdes enhälligt Kajsa Werner till ordförande på ett år. Till att efterträda den mångåriga kassören Gunnar Nordström som också av sagt sig återval valdes Leila Rudsaar för en period av två år.



Allan Hede hälsade medlemmarna välkomna.



För 5-års funktionärsuppdrag tilldelades fr.v. Lars Wilsby, Gudrun Asp, Bengt Svensson. Majken och Christer Lasson, Birgitta Hede, Ivar Gustavsson, och Lennart Avesand presentkort.

Efter nyval och omval består nu styrelsen av följande ordinarie ledamöter: Per-Olov Backman, Inga-Lill Blomberg, Jan-Olof Forsling, Birgitta Hede (sekreterare), Eskil Persson, Kjell Selander, Lillebil Sucksdorff. Som ersättare valdes Britta Angenete Gillberg och Stig Carlén.

De tidigare valen av alla övriga funktionärer sköts nu av respektive samordnare för aktiviteterna vilket kommit att underlätta för valberedningen och årsmötet.

Ny årsavgift 2011

Budgeten för 2010 godkändes och även styrelsens förslag på en höjning av årsavgiften till 220

kronor för år 2011 godkändes. Då inga övriga frågor eller motioner inkommit avslutades själva årsmötet av mötesordföranden Anders Jones som tackade för ett bra förberett och trevligt möte.

Den nyvalda ordföranden Kajsa Werner tog därefter till orda och tackade för förtroendet att få leda föreningen och passade på att särskilt harangera de avgående ledamöterna Allan Hede och Gunnar Nordström för deras stora insatser i föreningen.

Efter själva årsmötesförhandlingarna var det dags för kaffe och Sune Olson som underhöll med sitt program "Lite stim, lite skoj och lite allvar", ett mycket uppskattat och applåderat inslag.



Allan Hede, Egon Vörde, Märta Lindell, Gunnar Nordström, Inge Liljegren, Ragnhild Johansson och Gudrun Falk avgick som funktionärer och avtackades.



Kajsa Werner tackade för förtroendet att bli vald till ordförande i SPF.



Sune Valdemar Olson underhöll med "Lite stöj, lite skoj och lite allvar" efter kaffet.



Stämningen var god efter väl avslutat årsmöte.

*Text: Bengt Aldén
Foto: Jan-Erik Averås
och Bengt Aldén*

Bror Gillström kunnig karlskogaprofil

Den 19 januari gästade förre kanslichefen Bror Gillström Vetgiriga Veteraner och visade bilder och berättade initierat om Karlskoga från förr och nu. Det var många som log igenkännande åt bilderna och berättelserna. Bror är ju bl.a. engagerad i föreningen Idrottsveteranerna och visade bl.a. bilder från gamla Boforsrinken och andra idrottsarenor.

Foto: Inge Liljegren



Säsongsstart Club Solbringens

Ett 80-tal personer (mer än 95 % hade föranmält sig, tack för det!) kom till Solbringens matsal den 5 februari. Anders och Hans Andersson bjöd på sång med dragspelskomp och historier. Detta uppskattades mycket av de närvarande. I pausen bjöds på kaffe och smörgås. Som vanligt avrundades det hela med dragning på lotterier. Kommande träffar är inplanerade till 5 mars och 16 april, datum för maj ännu inte bestämt. Bilder finns på SPF:s webbsida.

Text: Gunnar Regestad

Hur klarar djur och växter vintern?

Om detta berättade Jan Andersson på Lördags-träffen den 13 februari. Han visade också bilder som illustrerade det hela. Alla har vi väl undrat över hur växter och djur kan leva igen efter en kall vinter. Vinter är det när medeltemperaturen är under noll i minst fem dagar. I våra trakter är det från slutet av november till början av mars.

Växternas gröna färgämne kallas klorofyll. På hösten blir lövträdens blad gula och röda. Fotosyntes är en process hos gröna växter där kolhydrater bildas av koldioxid och vatten med solljuset som energikälla. Vattenavdunstningen sker genom ett stort antal klyvöppningar. Växterna sparar på sitt klorofyll och faller först sina blad när växterna inte längre är gröna. Barrträden är ju gröna även på vintern vilket beror på att barrens klyvöppningar fylls med vax. Frön och början till knoppar övervintrar. Allt är förberett för att t.ex. tussilagon skall sticka upp sin gula krona tidigt på våren.



När det gäller djur är det tre saker som utmärker deras liv nämligen ÄTA, FLYTTA, SOVA. Silvertärnan reser från pol till pol. Genom märkning har man hittat en silvertärna som blev 21 år. Tänk så många vändor från pol till pol! Olika sorters mesar klumpar ihop sig och flyger i flock eftersom det då är lättare att upptäcka faror. De enskilda fåglarna gömmer mat i sprickor och håligheter och kommer sedan ihåg exakt var de gömt sina förråd. Fåglarna har att bestämma sig för om de skall stanna eller flytta söderut. Det är en chansning. Stannar de kvar är de först på plats på våren men det kan också innebära att de stryker med om det blir en sträng vinter. Varje år görs en vinterfågelräkning. På första plats kom i år talgoxar.

Det gäller för djuren att hushålla med sin energi och inte röra sig så mycket. På fyra dagar rör sig en älgko bara 400m. Fåglarna kan ha svårt att hitta mat. Jan slog ett slag för fågelbord och fröautomater. Själv har han många gäster på sin tomt. Denna lördag hade en stare sjungit så vackert för honom som tack för maten.

Under snön – det subnivala rummet – övervintrar näbbmus, sork, skogsmus och vessla. Sorkar gör små tunnlar under snön.

Det finns olika sätt att sova på vintern. Kölldvala: fjärilar och grodor. Vintersömn: björn, grävling, ekorre. Vinterdvala: igelkott, fladdermus, hasselmus.

Jan berättade medryckande och jag tror att fler än jag var förundrade över hur lite vi själva visste!

Text: Majken Lasson

Esperanto för Vetgiriga



Lars Forsman vid blädderblocket. Vi fick öva oss på ord och uttal genom att se på bilder och säga efter honom.

Den 16 februari gästades Vetgiriga veteraner av språkläraren Lars Forsman. Efter många år som lärare i engelska och tyska på Karlskoga folkhögskola råkade han höra en polsk dam berätta om språket esperanto. Han blev intresserad och började studera på egen hand.

En polsk läkare, Ludvig Zamenhof, konstruerade språket och var klar med det 1887. Han vågade inte framträda med eget namn utan kallade sig doktor Esperanto.

Lars Forsman startade så kurser i esperanto på folkhögskolan. Den första kursen omfattade åtta veckor, men när den tog slut vägrade deltagarna pga. intresset att åka hem. Det blev fler kurser med deltagare från Sverige och utlandet. Sammanlagt har 39 olika nationaliteter varit representerade i kurserna.

Sedan talade Lars till oss på esperanto, och vi upptäckte att vi redan kunde en del av språket och kände igen flera ord såsom 'Tabla' och 'floro' (bord och blomma). Man bildar lätt ord med hjälp av för- och efterstavelser. T.ex. betyder leon lejon och leonido lejonunge.

Esperanto förekommer i så gott som alla länder, i Brasilien kan man välja det i skolan.

Den första ordlistan som Zamenhof lät trycka innehöll cirka 900 ord - nu finns det 40 000 ord och en mängd litteratur. Språket bygger på europeiska språk, men ändå är det mycket populärt i Kina. Och grammatiken är lätt, där finns inga undantag!

Tiden gick väldigt fort under föredraget som blev en lektion och man kan bara sluta med att säga "Moltan dankon!" till Lars. (Tack så mycket!)

Text: Kajsa Werner. Foto: Jan-Erik Averås

Fotnot: Esperanto har konstruerats för att fungera som internationellt hjälpspråk. Syftet var att det skulle vara ett andraspråk lätt att lära för alla människor och leda till ökad förståelse och minskad risk för krig och konflikter.

Kolla på <http://sv.wikipedia.org/wiki/Esperanto>

Kunskapsdag om boendet för äldre

Representanter för kommunala pensionärsrådet var den 18 januari inbjudna att tillsammans med bland andra kommunstyrelsen, Hyresbostäders styrelse, tjänstemän från socialsammanshallsbyggnads- folkhälsoförvaltningarna, politiker och hyresgästföreningar lyssna till föreläsare från Lotsa Rätt Konsult AB, SABO, Linköpings universitet, Mjölby, Hallstahammars och Karlskoga kommuner samt Ann-Christine Kvist VD, Hyresbostäder.

Karin Björkman, socialchef, inledde med några historiska årtal, 1860 blev fattigvården en kommunal angelägenhet, 1918 började ålderdomshemmen byggas, 1957 blev det obligatoriskt med socialförvaltningar, 1992 kom den så kallade Ädelreformen. Kommunerna övertog därmed ansvaret för de äldres boende.

Idag ansvarar socialförvaltningen för 535 lägenheter i olika boendeformer. Prognos visar att det behövs ytterligare 500 mellan åren 2018 – 2030. Karlskogas folkmängd minskar liksom de flesta mindre och medelstora kommuner gör i Sverige. År 2020 är vi 28 900, 2030 cirka 28 300.

Vilka krav och förväntningar finns i framtiden? Hur vill man bo? Nyproduktion ger dyra hyror. Ombyggnation = ekonomisk utmaning. Alla vill ha ”nära till allt”. Valfrihet förutsätts – lägenheternas storlek, hyror, tillgänglighet och läge. Men ”Hemmet finns inte längre”!

Forskning kring kommunboende visar att majoriteten inte flyttar ”äldre äldre” flyttar av hälsoskäl, ”yngre äldre” flyttar av livsstilsskäl. Äldre flyttar till centrala lägen.

Viktiga faktorer är **Trygghet** (hälsa och medboende) **Tillgänglighet**, **Bekvämlighet**, **Moder-**

nit, **Medbestämmande** och **Valfrihet**, **Lugn**, **Social samvaro**.

För att förebygga vårdbehov bör varje person ta eget ansvar för ålderdomen genom att äta rätt, motionera, vårda vänner, njuta av livet och planera boendet.

Hyresbostäder i Karlskoga AB har idag 2612 lägenheter. Många är byggda 1940 – 1960. Halvtrappor, inga hissar, förråd i källaren, tvättstuga i källaren eller annat hus, små badrum, små kök vilket försvårar tillgängligheten. Servicehusen är i förändring. Trygghetsboende och seniorboende efterfrågas.

Vid gruppsamtalen framkom följande önskemål: **Samarbete** mellan förvaltningar, nämnder och pensionärer, **Inventering** av lägenheterna i kommunen, **Behovsanalys** – bostadsplan och finansiering, **Bibehålla och försöka öka** folkmängden och därmed skatteintäkterna, **Attraktivt leverne** för alla - barn, ungdomar, vuxna och pensionärer, genom **ny kunskap** och **nya villkor/krav** tänka i nya banor – planera – samverka.

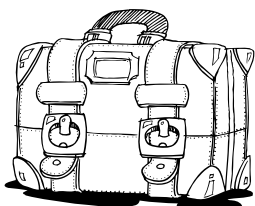
Viktigt! **Påbörja** arbetet nu och arbeta långsiktigt. **Informera** kommuninnevånarna. **Dialog om förändringar från servicehus** till trygghetsboende och seniorboende. **Värna** om de äldre. Ge möjlighet till **sociala kontakter** och **aktiviteter**. Skapa **referensgrupp** där pensionärer ingår.

Det kommer att bli mycket intressant att följa utvecklingen av boendet för äldre anpassat efter vår kommuns förutsättningar. Idag är 21%, drygt 6000 personer, 65 år och äldre i Karlskoga. Antalet barn, ungdomar och yngre vuxna ligger långt under genomsnittet i landet. Dessa grupper är otroligt viktiga för varje kommuns utveckling.

Britt-Marie Danielsson

”Möt våren på Väskan”

Stort utbud av resväskor och andra ting till resan.



Väskan

Torget 14 • Tel. 318 40

Utbildningsdag för KPR-LPR-ledamöter

SPF Örebrodistriktet hade den 2 februari kallat till denna utbildningsdag i Frövi. KPR står för Kommunala pensionärsrådet. Från Karlskoga deltog Birit Greek och undertecknad. Dagen bestod av ett koncentrerat och varierat föreläsningssprogram under sex punkter, och var mycket givande. Kanske väl tajt tillstod arrangörerna men man ville få med så mycket som möjligt när tillfälle nu gavs. Här kan bara ett rapsodiskt urval av det viktiga ges.

Börje Gustafsson, en av de KPR-ansvariga i distriktet, redogjorde för ”intryck från äldreriksdagen Mat och geriatrik”. Äldre är ingen homogen grupp. Allt fler av oss blir friska åldringar – men med ändrad funktion: Äldre har svårt att tillgodogöra sig en stor måltid, äldre får inte lika hög feber vid sjukdom, äldre har lite sämre andning, äldre kan få svullna ben.

Vi blir allt äldre, 100+ har fördubblats på 10 år, 90+ är nu 70.000 men kommer att tredubblas. Många blir multisjuka, hit räknas de som har tre sjukdomar eller fler, och de bor oftast hemma. Med detta följer många mediciner och den vanligaste inläggningsanledningen för åldringar är just för många mediciner. Dessutom bör äldre ha lägre doser.

Fallolyckor leder ofta till benbrott och behandlas då av ortopedier. Men vad beror olyckan egentligen på? Av dessa patienter är 70% undernärd och 70% ensamstående och till detta kan ibland dålig syn mm läggas. Det behövs därför en läkare som är specialist på åldringars sjukdomar och som kan ha en helhetssyn på just deras hela vårdbehov, en geriatriker. Det är brist på dem, det finns mindre än 100 stycken i landet.

Noomi Malmberg, leg. dietist, pratade om ”Maten en del i medicinsk behandling – varför är så många äldre undernärd”. Här mötte vi en eldsjäl med lång erfarenhet och ”elden” riktigt sprutade ur henne. Mat är en del i den medicinska behandlingen! År 2003 kom Socialstyrelsen med nya riktlinjer: ”Mat och näring för patienter i vård och omsorg.” Nutrition, vilket är detsamma som intag av näring, beskrivs i socialtjänstlagen. Nutritionsansvarig dietist, NAD, ska finnas i varje kommun. Av åldringar i eget boende är 3% undernärd, i särskilt boende 30%! Aktiv nutrition-

behandling går inte utan en dietist! Och därtill utbildade kostchefer.

I diagnostik av undernäring ingår att mäta vikt och BMI. Därefter beräkna näringsbehov, registrera intag av mat och vätska, göra näringsberäkning av matsedlar som kan anpassas individuellt. Undernäring är lätt att förebygga men svårt att behandla. Många sjukdomar ökar dessutom näringsbehovet. Noomi avslutade med:

- **Att äta väcker aptit.**
- **Att inte äta släcker aptit.**

Nya regler för färdtjänst. År 1997 ändrades lagen, från att tidigare ha varit en omsorgsfråga blev det en ren trafikpolitisk fråga, vilket har lett till många missförstånd. Om man ej kan använda kollektiva färdmedel ska det vara väsentliga svårigheter för att man ska få färdtjänst. Frågorna var många rörande färdtjänst och sjukresor.

Lena Svensson, enhetschef på Grönbodagårdens äldreboende i Lindesberg, berättade inspirerat om ett projekt med att utveckla ett rehabiliterande förhållningssätt där man involverade all personal. Projektet har lett till ett studiematerial med titeln ”Att få leva tills jag dör”.

Efter en ”fullmatad” dag hoppades Börje Gustafsson att vi skulle ta kunskapen med oss hem till våra Kommunala pensionärsråd och önskade oss lycka till.

Jan-Olof Forsling, SPF:s representant



Kontaktens väntjänst

Under verksamhetsåret kommer SPF att utveckla samarbetet med ”Kontakten”. Våra kontaktpersoner är Eric Nilsson och Britta A Gillberg. De kommer att träffa Kontaktens representanter Siw Philipson och Roy Ohlsson för att närmare diskutera samarbetsformerna.

SPF:s kontaktpersoner efterlyser därför medlemmar som ibland kan och vill ställa upp och besöka eller hjälpa våra äldre som behöver en stund av närhet/pratstund, promenadsällskap/stöd, läshjälp, lättare inköp eller hjälp att komma till något lokalt evenemang etc.

Ring i så fall Eric 073-046 30 80 eller Britta 527 11 eller 070-842 44 26.



*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.



goda ting & garn

f.d Frukt och Grönt

- **Frukt och grönt**
- **Te och kryddor**
- **Venus-choklad**
- **Bröd och marmelad mm.**
- **Presenters**
- **Härliga stickgarner**
från Marks och Kattens

Sandvikens köpcentrum
Sandviksvägen 10 Karlskoga
070-648 38 18

ÖPPETTIDER

MÅN-FRED	10-18
LÖRD	10-13

Välkommen
önskar May

KONTAKTEN

– är en ideell förening som bedriver
BESÖKSVERKSAMHET
hos äldre människor och handikappade



Vill du bli volontär/besökare
eller vill du ha besök
kontakta oss:

Telefon 617 44

måndag - fredag kl. 08.00 - 12.00
kontakten@karlskogabredband.se
Geologen, Skrantahöjdsvägen 54

Leila Raudsaar, SPF:s nya kassör, en kvinna med erfarenhet och kunnande och finsk sisu

När föreningens mångårige kassör Gunnar Nordström efter sex års trogen tjänst bad att få tacka för sig, valdes Leila Raudsaar till hans efterträdare. Nu tror jag inte föreningens medlemmar nämnvärt behöver oroa sig för föreningens räkenskaper. Hon är nämligen väl kvalificerad för uppgiften och har i sitt arbete varit van att handskas med siffror och ekonomi i större sammanhang.

Leila föddes i Finland 1946. Hon fick en barndom som nog var mer spännande än många andras berikad av tre kulturer. Pappa var nämligen född i Estland och under kriget 1944 flydde han till Finland för han ville inte kriga varken på ryssarnas eller tyskarnas sida. Det var där han sedan träffade Leilas mamma och Leila så småningom föddes.

Men när kriget väl tog slut ville ryssarna ha alla ”sovjetmedborgare” utlämnade. Pappan fick då tips om att även han stod med på ryssarnas lista. Då var det bara att fly för andra gången vintern 1948 och det gjorde han på skidor över Bottenviken till Sverige. Mamman och Leila som då var 1,5 år och systemen som bara var två månader lyckades ta sig över till Sverige över Torne älv! Via flyktingförläggningen i Vännäs och en kort tid i Brattforshyttan kunde familjen så småningom 1950 flytta till Brotorp vid Hällsjöhyttan och Leila kunde börja skolgången i Kedjeåsens skola.

Därefter följde studieår som elev på Bregårdsskolan dåvarande Karlskoga Högra Allmänna läroverk med en realexamen och så småningom även studentexamen. Då var K.G. Torstensson rektor.

Hon fick efter skolan anställning av Karlskoga kommun när de på den tiden hade hand om mantalsregistret och en kort tid på Skattemyndigheten innan hon kom till en tjänst på dåvarande Drättselkontoret med chefer som Karl-Erik Hagström och Conny Andersson. Under tiden träffade hon sin sambo Börje Larsson.

1981 väntade en anställning som kyrkokamrer i Hallsbergs församling med ansvar för ekonomi med redovisning, budget och bokslut, personal och löner för ett 15-tal anställda, samt fastighets- och kyrkogårdsadministration. Men 2009 tog hon ef-



Leila Raudsaar.

ter 28 års anställning avtalspension. Så ”riktig” pensionär blir hon egentligen inte förrän nästa år.

– Nu bor jag åter i mitt barndomshem med min sambo Börje i det nu friköpta torpet Brotorp i Hällsjöhyttan i Kedjeåsen. Vi har även sonen Johannes.

– Vi trivs bra i Brotorp och med tillvaron. Där har jag också nära till naturen som jag älskar. På hösten blir det t.ex. mycket svamp och bärplockning. När jag var yngre åkte jag mycket skidor, jag tävlade också i terräng- och banlöpning och lite fotboll och handboll har det även blivit genom åren.

– Jag kom med som medlen i SPF lite tack vare Eskil Persson vars fru jag varit arbetskamrat med, och jag tycker det känns tryggt i styrelsen och föreningen där det verkar finnas mycket kunnande och engagemang.

– Min pappa som var något av tusenkonstnär dog tyvärr 2007 men min mamma lever och bor nu på Nickkällans servicehus, så har vi även vår son Johannes, berättar en till synes glad och nöjd Leila.

Där ser man vilka vägar livet kan ta.

Text och foto: Bengt Aldén



interflora®

För stunder av lycka

Telefon 555 55



AnneMaries massage o fotvård

Klassisk massage
Medicinsk fotvård

Kyrkogårdsgatan 38
691 33
Karlskoga

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



Ur och Smycken

Ali Hamakhan • KARLSKOGA URAFFÄR AB
Torget 14, Karlskoga • Telefon 530 75 • www.klockmaster.com



Begränsade öppettider • Tel: 316 32

Värmlandsvägen 10

Klippning seniorer: **Herr 100:-, Dam 140:-**

Envigen på Hampton Roads den 9 mars år 1862

Sammanställt av Bertil Edling

Så har vi då ä-n-t-l-i-g-e-n passerat kvartalets sista vintermånad och framför oss ligger ”mars och april med knopp i håret” som Elsa Beskow så härligt uttrycker det i sin bilderbok ”Årets saga” och det betyder att Våren står för dörren.

Den 9:e mars år 1862 utkämpades en sjödrabbning på Hampton Roads vid mynningen av James River i delstaten Virginia. Det var ett slag som i våra äldre skolböcker fick stort utrymme eftersom en svensk spelade en avgörande roll för stridens utgång. Dagens historieböcker ger sjöslaget ett betydligt sparsammare utrymme – om det överhuvud nämns. Det var dock en del i det *nordamerikanska inbördeskriget*, ett krig som de äldre av oss kanske mest minns i sin romantiserade form genom Margaret Mitchells bestsellerroman eller genom den känslofyllda succéfilm som gjordes på boken med Clark Gable och Vivien Leigh i huvudrollerna, nämligen ”*Borta med vinden*”. Men bakom romantiken i boken och filmen låg en hård verklighet med ett smärtsamt inbördeskrig mellan nord- och sydstaterna om slaveriets berättigande. I söder upplevde man det som en nödvändig förutsättning för bomullsodlingen. I norr motsatte man sig detta delvis under inflytande av den mycket spridda och lästa ”Onkel Toms stuga”. Det blev krig och i mars 1862 ägde den mångomtalade sjödrabbningen på Hamptons Roads rum. Det blev *historiens första sjöslag mellan pansarfartyg*, nämligen två märkliga farkoster, dels sydstaternas ”Merrimac”, ett pansarklätt och ombyggt krigsfartyg i trä och förstärkt med tjocka järnbalkar och järnvägsräls som skydd för sina 10 kanoner och dels nordstaternas ”Monitor” snabbkonstruerat på några månader av svensken John Ericsson. Det var också pansarklätt och låg endast 1/2 m över vattenlinjen men den stora nyheten var ett rörligt pansartorn med två kanoner.

Det blev en flera timmars spännande eldstrid mellan de två pansarbjässarna. Därefter tvingades Merrimac dra sig ur striden, vilket i praktiken innebar att nordstaterna sedan fick övertaget till sjöss och drygt ett år senare också till lands.

Kriget slutade år 1865. Det hade varit oerhört blodigt, ty nya vapen användes som det räfflade repetergeväret och den skrämmande effektiva Gatlingkulsprutan, medan generalerna fortfarande beordrade frontalattacker av klassiskt märke med förödande blodbad som följd. Det beräknas att fler amerikaner fick sätta livet till i det kriget än i 1900-talets krig tillsammans, båda världskrigen inräknade!

Monitorfartygen var bäst lämpade för kustnära och skärgårdsskyddade vatten. Det innebar att de vid denna tid passade väl in i den s.k. centralförsvarstanken i svenskt försvar. Vi lät därför bygga 4 större monitorer. Till den första lät John Ericsson skänka två amerikanska 38,1 cm slätborrade frammatningskanoner, *vilket är det grövsta artilleri en svensk örlogsman någonsin varit bestyckad med.*

Du kan uppleva en spektakulär repris av slaget på Hamptons Road med kanonbuller och allt i sommar på John Ericsson-dagen i Filipstad. Åk till Kyrkviken och se pansarbjässarna åter drabba samman. Men kom i god tid. Det brukar bli ont om plats.



Pansarjättarnas envig.

Snart blir det bröd (eller kanske brud?) och skådespel

Jag satt och tittade i en av de, som förut kallades kvällstidningar. Jag köper dem inte, men läser dem på nätet.

Nåväl, på ena sidan ser jag, att 220 000 människor fått sätta livet till i den ofattbara jordbävningsskatastrofen, som drabbat Haiti.

Så vänder jag på bladet, och vad hittar man väl där? Jo, i svartaste rubrik: "Foppa fingerskadad!" Har man tappat allt sinne för proportioner och empati och förmåga att avväga vad som är stort och smått, eller är tidningar idag bara ute efter vad som säljer? Ho vet, men jag är övertygad om, att de av oss som orkar leva ännu några år kommer att få läsa rubriken "Foppa gör comeback efter X-skadan"!

Nu är det BRÖLLOP som gäller! Varje dag – oavsett det är tidningar, radio eller TV, matas vi med detaljer kring den stora händelsen. Vem skall sy klänningen, vem skall ansvara för måltiden och hur kan menyn tänkas se ut, vilka gäster kan förväntas komma o.s.v. i all oändlighet!

Republikanerna grumsar naturligtvis över kostnaderna (c:a 8:- per skattebetalare). Att vartenda hotell i Stockholm redan lär vara fullbokat och affärsmännen gnuggar händerna av förtjusning inför den väntade turistinvasionen glöms gärna bort i sådana här diskussioner.

Själv kommer jag att tänka på det gamla latinska uttrycket "panem et circenses", d.v.s. bröd och skådespel åt folket, som syftade på hur de styrande i Rom uppehöll eller ökade sin popularitet genom att dela ut spännmål och anordna cirkusspel för att roa sina underlydande. Även om de flesta av oss idag har vårt dagliga bröd kanske ett vackert skådespel inte är helt fel för att muntra upp oss. Jag lär väl återkomma om det här bröllopet, det återstår ju ännu några månader innan många av oss sitter där vid TV:n!

Innan vi går på bröllop, skall vi delta i olympiska spel, där sportjournalisterna (plus diverse s.k. "experter") som vanligt räknat ut hur många guldmedaljer våra svenska deltagare skall kamma hem – ganska många!

F.ö. tycks de aldrig lära sig att det är olympiska spel som går av stapeln, inte en olympiad, som ju

betecknar den tidsrymd som passerar mellan spelen. Usch, nu lät jag som en av mina gamla lärarinnor, som med en pekpinne av plåt, som hon smällde i katedern, gav extra kraft åt allt hon lärde ut!

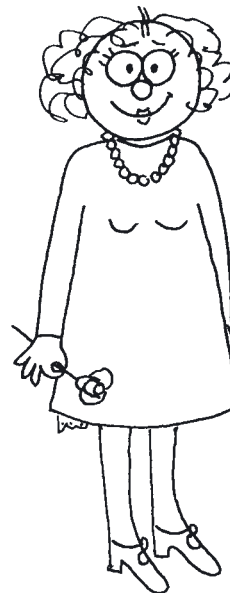
Arrangörerna på andra sidan Atlanten skulle tydligen behöva låna lite riktig snö från oss här i Gamla Världen – i år kan ju våra sporthandlare och skidentusiaster inte klaga på brist i den vägen. Man undrar ju onekligen vart all snö skall hamna innan vi blir av med den. Skall vi drabbas av stora syndafloden när vårsolen äntligen kommer? Ja, den dagen, den sorgen!

Till dess får vi göra det bästa av situationen och inse, att det är dumt att ens försöka forcera de drivor, som snöröjarna så lämpligt plogar upp framför busshållplatser eller andra för rollatorförsedda gamlingar strategiska platser! Efter den kängan vill jag bara som vanligt be er att vara försiktiga och noga se efter var ni sätter fötterna i rådande skarpt läge!

Kram.

Ulla C

När man lovar att älska varandra i nöd och lust, har man inte en fanke på att det kan bli något annat än lust.



Ur
Gunilla Dahlgrens
Gunillas bästa

? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Nu kommer en helt ny kategori: ätbara saker. Det kan vara allt som kött, fisk, grönsaker, bakverk, godis o.s.v. Observera att det alltid är **bara ett ord**.

1. Ängslig för att något ska bli förstört i kylan
2. Gåta om hur det ska gå i september
3. Vile Hitler 1939 (och gjorde också)
4. Kan väl saken vara
5. aaa aaa gammal gud
6. Gör väl anorektikern
7. Friden i Västerbotten
8. Erhåller stränginstrument
9. Sjuklig Akkasläkting



Lämna svaren på SPF:s exp. senast fredag 12 mars, även om Du inte löst allt. Du kan också skicka mail till: hede.birgitta@telia.com.

Det blev mer gåtfullt än avsett förra gången, för på grund av (i bästa fall tillfällig) sinnesförvirring hos gåtproducenten stod det fel mail-adress.

Vinsten lottas ut bland alla som har 6 rätt eller mer.

Svar och vinnare i nästa nummer.

Svar på gåtor i januarinumret

1. Hon har helljuset på. **Blenda**
2. Säger hon om mina saker **Dina**
(Edit var också ett ganska bra svar)
3. Kan hon med spö **Meta**
4. Där kan hon bli knuffad **Fia**
5. Har hon i sitt okammade hår **Tova**
6. Tillhör någon annan **Eivor**
7. Sa hon när hon såg slottsruinen **Ingeborg**
8. Säger hon om öknar **Tora**
9. Iakttä **Åse**

De flesta hade 8 – 9 rätt. Vinsten lottades på **Gunilla Nilsson**, Lupinvägen 10, Karlskoga, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

Två norrländska skogsarbetare sitter och skryter för varandra:

- En gång fällde jag en hel skog.
- Det var väl inget, jag har varit i Abisko och huggit all skog på Nuolja.
- Men det är ju ovanför trädgränsen?
- Nu ja . . .



Kompisarna undrade hur Kal kunde vara så lycklig med sin Ada, trots att de varit gifta i 30 år. – Det beror på att Ada alltid är så kul och full av upptåg, sa Kal. Som igår när jag kom hem till exempel. Då hade hon besök av sin bror, som jag aldrig hade träffat förut och för att skoja med mig hade hon låst in honom i garderoben.

Mer från Göteborgsfronten:

Kal: – Mitt avbrutna ben värker så förskräckligt.
Osborn: – Mitt värker oavbrutet.

Jonas är pensionär med råge, 88 år fyllda och pigg som en mört. Varje dag går han sin motionsrunda runt bruket och det var under en sån runda han träffade patron Isaksson.

- Hur står det till med Jonas? Pigg och kry?
- Jajamen, men med gumman är det bara skräp. Fast hon har ju fyllt 85.
- Jaså, och vad dras hon med för krämpor?
- Nja, det är alltså inget direkt så där. Men nu i höst när vi skulle plocka ner äpplena så kom hon inte ens upp i trädet.

– Om papegojan kan tala? Det vill jag lova. Jag har köpt den av två damer som gjorde sig av med den för ingen av dem kunde få en syl i vädret.

– Tiderna förändras, sa flugan som promenerade på en skallig mans huvud. När jag var barn fanns här bara en smal stig.

SPF:s resekommitté inbjuder till Kiruna, Ishotellet i Jukkaasjärvi, Esrange m.m.

7 – 10 mars. Pris 6.975:-

Fullbokat

Teaterresa till Lerbäck

Lördag 20 mars kl. 14.00. Pris 675:-.

Teatern visar farsen "Det kunde varit värre" och har sin premiär den 5 mars. På scenen står Fredrik Andersson, Mattias Blad, Jenny Gille, Johan Gille m.fl. I priset ingår bussresa, teaterbiljett, mat: förrätt, varmrätt, dessert samt kaffe. Ett fåtal platser kvar.



Operetten "Läderlappen"

på Kungliga Operan i Stockholm fredag 16 april. Pris 1.010:-

I priset ingår, bussresa, parkettbiljett till föreställningen, 2-rättersmiddag inkl. kaffe och kaka på Ulfhälls Herrgård. Fullbokat – Endast reservplatser

Resa till Rügen och Hansastäderna

5 – 10 maj. Pris 3.910:-

I priset ingår bussresa, färjeöverfarter, bra hotell med halvpension i fyra nätter, rundturer och utflykter.

Intresserade av resan kan ringa Marianne Cornelid för mer info!

"Ut i det blå"

8 juni. Pris ej klart.



Upplevelseresa till Ungern

Början av september. 10-11 dagar. Preliminärt pris 7610:-

Intresserade av resan kan ringa Marianne Cornelid för mer information.

Vid tillräckligt stort intresse kommer jag att ha en reseträff med anmälda.

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.

OBS! Till er som betalar till SPF:s expedition, medtag jämnt belopp.

Resekommitténs bankgiro: 885-2634

**Välkommen
till oss!**

Öppet alla dagar
till kl. 21.00



KARLSKOGA & DEGERFORS