

## Regnigt månadsmöte i Ekmansdalen



*Ganska många trotsade regnet och kom på månadsmötet. Läs mer på sidan 6. Foto: Jan Sjögren*

**Fest vid Länsmansgatan.  
Läs på sidan 5.**

**Känner du till Kontaktservice?  
Läs på sidan 7.**

**Vad gör man i dessa  
coronatider? Läs ett exempel  
på sidorna 12-13.**

**Utflykten som inte blev av.  
Läs om den och planerade  
utflykter på sidorna 16-17.**

# Almanackan

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt fredagen den 13 november kl. 16.00.  
Distribution fredagen den 27 november.

**Måndag 2 november kl. 14.00**

**Stickkafé.** Träffen.

**Tisdag 3 november kl 14.30**

**Musik för alla** i Folkets Hus källare. Se notis!

**Tisdag 10 november kl 14.30**

**Vetgiriga Veteraner** i Folkets Hus källare.

**Monica Zetterlunds musikskatt.** Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 9 november kl. 11.00. Se notis och affisch!

**Måndag 16 november kl. 14.00**

**Stickkafé.** Träffen.

**Torsdag 19 november kl 17.30**

**Vinprovning** i Träffenlokalen. Se notis!

**Tisdag 24 november kl 14.30**

**Musik för alla** i Folkets Hus källare. Se notis!

**Måndag 30 november kl. 14.00**

**Stickkafé.** Träffen.

## Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Barbro Berntsson, Skrantabacken 39  
Marianne Alexandersson, Uddenbergsvägen 9

## Expeditionen

Expeditionen är nu öppen kl. 10 - 12  
måndagar, tisdagar och torsdagar, samt de  
fredagar som Månadsnytt delas ut.

I stället för Månadsmöte  
blir det två gånger

## Musik för alla

**Tisdagen den 3 november kl. 14.30**

i Folkets Hus källaren

### Christer Bergsten

från Hällefors underhåller.

**Tisdagen den 24 november kl. 14.30**

i Folkets Hus källaren

### Gunnar Svensson

från Grums underhåller.

Anmälan senast måndag den 2 resp. 23 november kl. 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com).

Antalet deltagare är max. 50 personer (eller ev. fler om det blir tillåtet). Vi dricker kaffe i källaren och om alla hjälps åt att hålla social distans får vi en Covid-säker miljö.

Det kostar inget eftersom programmen ingår i projektet Tillsammans mot ensamheten.

**Välkomna till en trevlig eftermiddag!**

*Valter Jehrn  
Marianne Leijder  
Anders Lindbäck*

## SPF-Bridgen på Träffen

Vi spelar tisdagar kl. 10.00 - ca 13.30.

*Ingmar Carlsson*

Ansvarig utgivare:  
Redaktionskommitté:

**Siv Kanon, tel 070-748 07 73. E-post: [siv-kanon@spray.se](mailto:siv-kanon@spray.se)  
Birgitta Hede, tel 072-735 36 02, Eva Sandström och Jan Sjögren.  
E-post: [m-nytt@spfkarlskoga.se](mailto:m-nytt@spfkarlskoga.se)**

Annonser:  
Kansli och expedition:

**Per Aspeli, tel 537 81. E-post: [per.aspeli@hotmail.com](mailto:per.aspeli@hotmail.com)  
SPF, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.  
E-post: [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com) Öppen måndag, tisdag och torsdag kl. 10-12.**

Föreningens ordförande:  
Föreningens sekreterare:

**Siv Kanon, tel 070-748 07 73. E-post: [siv-kanon@spray.se](mailto:siv-kanon@spray.se)  
Gunnel Carlstedt, tel 542 20. E-post: [busterbogl@hotmail.com](mailto:busterbogl@hotmail.com)**

Föreningens kassör:  
Föreningens hemsida:  
Föreningens Bankgiro:  
Tryckning:

**Leila Raudsaar, tel 181 01. E-post: [leila@raudsaar.com](mailto:leila@raudsaar.com)  
[www.spfkarlskoga.se](http://www.spfkarlskoga.se) E-post: [christer@lasson.st](mailto:christer@lasson.st)  
5715-5640  
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: [grafiska@telia.com](mailto:grafiska@telia.com)**



## Ordföranden har ordet

På de utomhusaktiviteter som vi har haft i höst har det givits många möjligheter till samtal med deltagarna. Jag har fått ta del av de problem pensionärer kan ha och uppleva, problem som yngre och friska inte tänker på som problem.



Ett exempel: När flexbuss flyttar en hållplats endast 100 meter, då upplever de flesta att det inte innebär det minsta problem. Men för en äldre person som har handlat matvaror och behöver rollator för att kunna ta sig fram kan 100 meter vara ett oöverstigligt problem.

Ett annat problem är nu i coronatider då busspåstigning inte får ske fram i bussen hos chauffören. Då blir fyra små trappsteg att ta sig upp med rollator omöjligt. Finns det då ingen hjälpanne medresenär blir det besvärligt.

Det är sådana problem vi pensionärsföreningar kan ta upp på kommunens pensionärsråd KPR. Ett stort problem är det också för dem som brukar äta sin lunch på Nickkällan när restaurangen skall stänga vid årsskiftet. Skälet är att det är för få personer som äter där. Men de som äter blir ju riktigt drabbade och även om de är få så ska de också ha en värdig och meningsfull ålderdom. Det berörde mig mycket när en kvinna som inte bor på Nickkällan men brukade äta där sa att nu går hon och hämtar sin matlåda och går hem och äter i sin ensamhet och gråter varje dag.

Det är synd att KPR mötet i september blev inställt. Där hade vi kanske kunnat komma överens om att gå halva vägen var och erbjuda ett mottagningskök och halverad restaurangyta. Det skulle vara ett viktigt och bra sätt att bekämpa ensamheten för de mest ensamma.

Vi i SPF Seniorerna har anordnat många arrangemang mot ensamhet. Därbland var en tur med Bodaborg-expressen. En åkande sa att hon inte varit nere vid näset på tio år och var så tacksam för att hon nu fått se hur det ser ut där. Detta föranleder oss att planera för en busstur i Karlskogas omnejd.

Nu är bussresor på gång igen, givetvis med anpassning till de regler som gäller för corona. Alla är varmt välkomna att följa med, men som vanligt måste man anmäla sig. Vi måste följa rekommendationerna om tillåtet antal deltagare. Läs notis om resor på sidan 17.

Vi fortsätter att hyra Folkets hus och Källaren till våra andra arrangemang så att vi kan sitta mycket glest.

*Siv Kanon*

## Vi behöver nya medarbetare i Månadsnytt!

Månadsnytt är ju inte något som bara kommer, det måste faktiskt finnas personer som sätter ihop tidningen.

I förra numret av Månadsnytt ägnades en hel sida åt ett rop efter nya medarbetare i tidningen. Vi behöver minst en ny person och så småningom någon som kan ta över som redaktör. Jag strävar på så länge det går, men min hälsa är definitivt inte perfekt.

Så länge man orkar är det faktiskt ett riktigt roligt jobb att sätta ihop en tidning, speciellt om de som ska leverera material kommer med det i tid. Det har fungerat bra de senaste åren och trots ett kaosliknande tillstånd hemma under någon vecka brukar det alltid utmynna i lagom fyllda sidor. När alla sidor är klara kopierar jag dem på ett USB-minne och lämnar till Bo Spåre på Karlskoga Grafiska.

**Om du är intresserad av att vara med i redaktionen eller kanske bli vår nya redaktör, kontakta Siv Kanon.**

*För Månadsnytt's redaktion  
Birgitta Hede*



## Sittgympa på Nickkällan

Sittgympan på Nickkällan kan nu fortsätta **måndagar och onsdagar 14.30** i den tomma lokalen på bottenvåningen med ingång från personalens parkering.

Tag gärna med en egen pall för lokalen är omöblerad. Alla är hjärtligt välkomna, en i taget.

**Vi håller avstånd men trivs, jobbar och har kul!**

*Britt Strinnholm*

Våra arrangemang sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan





# Fest vid Länsmansgatan



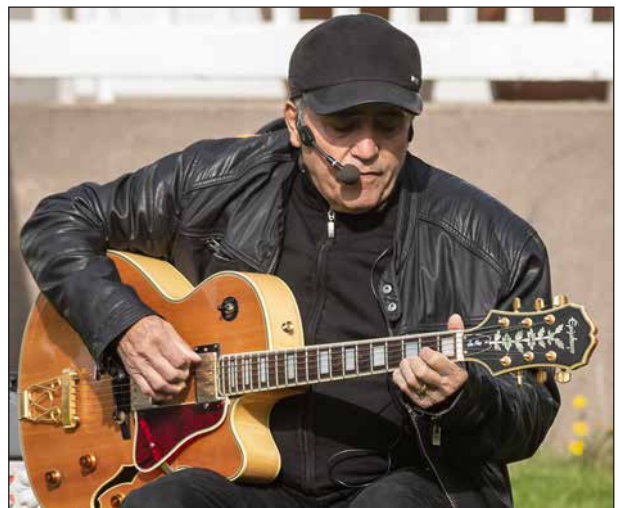
*Tillsammans mot ensamhet, utombus en fin höstdag, kan det bli mycket bättre?*

Den 17 september var det dags för de boende i och i närheten av Räknestickan att gå på kalas med SPF Seniorerna och Kontaktservice i projektet "Tillsammans mot ensamhet". Siv Kanon, vår ordförande, hälsade alla välkomna.



*Här gäller det att lista ut vad bilderna föreställer.*

Det var 9 olika stationer med aktiviteter, precis som på alla de tidigare festerna. Marco de Abreu var ensam musikanter denna gång.



*Marco de Abreu sjöng och spelade på sin fina gitarr.*

Liliana Cortes, i stadiga skor, dansade fram på den lite ojämna gräsmattan. Det var många i publiken som deltog med armrörelser, handklappningar och fotstampningar. Det var en dag med mycket glädje och många skratt trots att det från och till kom svala vindar.

En del bad om hjälp vid de olika stationerna och blåbärstårtan och kaffet smakade gott. Många kommenterade hur fin den var.





Tårta naturligtvis! Den var både god och vacker.

Sammanhållningen och hjälpviljan hos publiken var stor och man ville gärna hjälpa varandra att få fiket utan att besvära funktionärerna. I samband med soundcheck före kalaset fick publiken komma med önskemål om musik som framfördes av vår musikanter.

Eftermiddagen avslutades med information om kommande evenemang, bl.a. en kommande resa



De som ordnar aktiviteter och kaffe har mycket att göra.

med Bodaborgståget där tåget utgår från 3 olika boenden (reportage och bilder på annan plats i detta nummer).

Text: **Eva Sandström**

Foto: **Jan Sjögren**

## Trafik och säkerhet: Höstens faror

Söndag den 25 oktober upphör sommartiden, det blir mörkare tidigare på kvällen. Du syns sämre ute i trafiken. Cykelbelysning. Ökad risk för viltolyckor. Byt av däck.

Bäst att kolla upp cykelns reflexer, bromsar och ringklocka. När det är mörkt behöver Du fast eller löstagbart lyse fram och bak. Reflexer är en färskvara, så byt ut de Du använde i fjol på kläder, stavar, rollator och ev. spark. Placera reflexen långt ned på benen. Ficklampa eller pannlampa är hjälpmedel för att både se och synas. Glöm inte hjälmen på när Du cyklar.



**VILTOLYCKA**  
Ring SOS 112



**Risken för viltolyckor ökar.** Du har väl med varningstriangel och viltolycksremsa om det händer. **Du glömmet väl inte att göra däckbyte.** Vinterdäck 1 december – 31 mars. Dubbdäck tillåtna 1 oktober – 15 april.

*Per Aspeli*

# Månadsmöte 29 september

Det var ett möte i pandemins tecken och en del av projektet ”Tillsammans mot ensamhet”. Vi var 34 föranmälda denna milt sagt regndisiga dag i Ekmandalen.



Bildbevis på att det var en regnig dag.

Duon Nattsudd besökte oss. Den består av Kent Olsson (gitarr och sång) och Christer Dalberg (dragspelare och historieberättare).



Glada och duktiga musikanter. Bra för instrumenten att ha tak över huvudet.

Med tanke på att det är pandemitider fick musikanterna stå under ett tält på ena sidan av dammen samtidigt som de flesta i publiken var väl utspridda på andra sidan dammen där även kaffetältet fanns.



Tre glada blivande pensionärer. Kan man vara annat än belåten när det bjuds på fika?

Förutom vi som var föranmälda, var eftermiddagen öppen för alla, vilket bevisades av att hade vi besök av tre unga killar som kom och lyssnade, fotograferade, och fikade tillsammans med oss. Ytterligare ett möte mellan generationer under detta projekt.

En del satt under paraplyer och en del hade regnkläder när vi satt och lyssnade på inte bara roliga historier utan även ett flertal Sven-Ingvars-melodier. Den första melodin som kom innan Marianne Leijder hann presentera våra musikanter var ”Miljoner röda rosor”. Mona Lisa sjöng många med i. Det var också Gunnar Wiklund, the Searchers, Elvis, m.fl. Det togs en del spontana danssteg, sjöngs med och klappades händer.

Efter avtackningen fick vi höra Kristina från Vilhelmina. Där bjöds vi på spontan dans från två ur publiken.

I samband med mötet fick vi alla motta en informationspåse om vad som skulle ha tagits upp på äldre- och anhörigdagen som blev inställd. Påsen innehöll information om handtvätt, kontaktservice, stödsamtal samt hur man kan undvika fallolyckor och även en liten årsalmanacka.

*Text: Eva Sandström*

*Foto: Jan Sjögren*

## Efter månadsmötet



Allt är inte över bara för att månadsmötet är slut. Då är det dags för några att städa upp. Foto: Siv Kanon



# Kontaktsservice i Karlskoga



Den 1 oktober, på internationella äldredagen och dessutom föreningens 10-årsdag, fick vi göra ett besök hos föreningen Kontaktsservice på Nickkällan. Facebooksidan är uppdaterad och aktiv men alla har inte dator, så det måste finnas även annan information.



*Siw Philipsson (i.v.) startade Kontaktsservice och Liliana Cortes håller nu i verksamheten.*

Vi träffade Siw Philipsson som var den första att ansvara för och bygga upp denna förening genom en sammanslagning av Kontakten och ledsagarservice. Vi träffade Liliana Cortes som med den äran efterträdde Siw när hon gick i pension. Vi träffade dessutom den kvinna som är "alltiallo" hos föreningen. Maria Tezel är den som svarar i telefonen när man ringer.



*Maria Tezel får du träffa om du ringer Kontaktsservice.*

En kort sammanfattning: 1996 startades föregångaren som en innovativ väntjänst byggd på ideella krafter. Senare slog man ihop Kontakten och Ledsagarservice till en enhet, Kontaktsservice som samarbetar med både kommunen och ett flertal ideella organisationer.

Inom föreningen arbetar ca 60 volontärer och några som under en period kommit in via arbetsförmedlingen. Alla får förfrågan om olika uppdrag, då det är ett frivilligt arbete.

Föreningen ingår i en större organisation som finns i hela landet. En del av det som kontaktsservice i Karlskoga anordnar är bl.a. Äldredagen, Träffpunkten, som är öppen för alla, Kulturrundan i samarbete med bl.a. kommunen, kyrkan, studieförbunden, pensionärsorganisationerna m.fl.

Föreningen är väldigt viktig för många, inte minst nu under pandemitider. Under pågående pandemi söker föreningen nya vägar och har tillsammans med SPF Seniorerna ordnat många trevliga utomhusaktiviteter för alla i projektet "Tillsammans mot ensamhet". Man funderar på olika lösningar för hur ensamheten kan brytas, men det är svårt med de restriktioner som gäller. Man vågar t.ex. inte gå ut av rädsla för stora folksamlingar.

Kontaktsservices expedition är under pandemin öppen hela dagen 5 dagar/vecka. Liliana och Siw har varit med på många av aktiviteterna i projektet och letar nya vägar för att erbjuda avbrott i den tristess som många har känt i pandemins spår.

*Text: Eva Sandström*

*Foto: Jan Sjögren*

## SPF Seniorerna: Vinprovning "Introduktion till vin"

Vi träffas på "Träffen" - Hotellgatan 10  
torsdag 19 november kl. 17.30  
och provar två röda och två vita viner.

Bindande anmälan till SPF-exp. senast  
torsdag 12 november kl. 11.30.

Telefon 0586-302 40 eller  
via mejl: spfkarlskoga@telia.com

**OBS!**

Begränsat antal platser, max 10 st.  
Först till kvarn gäller . . . !

**Kostnad: Ca. 120 kr/pers.**

Vid stort intresse kör vi en repris . . . !

**Välkomna!**

*Styrelsen*



## Vi hjälper dig med det mesta inom familjerätt!

Framtidsfullmakt, Testamente,  
Bouppteckning, Arvskifte, Gåvobrev,  
Äktenskapsförord, Samboavtal m. m.

**Lokalt, personligt möte med  
engagemang och kompetens!**

Med 18 års erfarenhet av familjerätt  
i Karlskoga och Degerfors med omnejd.

Kungsvägen 33, Karlskoga, Tel. 0586-506 97  
[www.nordinsjuristbyra.se](http://www.nordinsjuristbyra.se)

Vid konsultationer, ej bouppteckning och  
arvskifte, överstigande en timme ges rabatt  
om 800 kr, uppge SPF vid bokning.  
Bouppteckning från 7 500 kr.

## Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 10 november kl 14.30  
i Folkets Hus Källaren.

### Program Emma Andersson berättar om Monica Zetterlunds musikskatt

**Se affisch på nästa sida!**

Antalet deltagare är max. 50 personer  
(eller ev. fler om det blir tillåtet). Vi dricker  
kaffe i källaren och om alla hjälps åt att hålla  
social distans får vi en Covid-säker miljö.

Det kostar inget eftersom programmet in-  
går i projektet Tillsammans mot ensamheten.

Anmälan senast måndag den 9 november  
kl 11.30 till exp. tel. 302 40 eller e-post [spkarlskoga@telia.com](mailto:spkarlskoga@telia.com).

**Välkomna till en intressant eftermiddag!**

*Gunnel Ringman  
Sten-Åke Bengtsson*

*Vi finns när du  
behöver oss*

Du får hjälp med allt som rör en stilfull och  
värdig begravning.

Vi hjälper dig fylla i Vita Arkivet, välja grav-  
sten och teckna begravningsförsäkring.

Hembesök • Jour dygnet runt

Värmlandsvägen 2, Karlskoga  
Tel. 0586-534 10

Varmt välkommen!



**FONUS**

[fonus.se](http://fonus.se)

 **Länsförsäkringar  
Fastighetsförmedling**

**”Gör som de flesta:  
anlita Karlskogas  
största mäklare!”**



**0586-74 00 00**

Karlskoga, Centralplan 3  
[karlskoga@lansfast.se](mailto:karlskoga@lansfast.se)

**[lansfast.se/Karlskoga](http://lansfast.se/Karlskoga)**





Bildkälla: Tre fotografer/TT

## MONICA ZETTERLUNDS MUSIKSKATT

Med drömmen om att bli en stor jazzsångerska lämnade Monica sitt Hagfors för att ge sig ut i världen. På några få år slog hon igenom och blev hela Sveriges Monica.

Kom och lyssna på en föreläsning om en kvinna som kunde dricka champagne med en stjärna som Marlon Brando och samtidigt slänga en spader i turnébussen när hon kuskade genom landet. Monica sjöng på scener i både Paris och Amerika. Hon spelade i revyer, kabaréer, och filmade. Hon älskade att sjunga och publiken älskade henne.

### – 60-TALET TILLHÖRDE MONICA ZETTERLUND –

*"Att få dela med mig av mina personliga minnen av Monica Zetterlund och tillsammans med andra lyssna på hennes musik fyller mig med en glädje och en tacksamhet. För mig är Monica en sångerska av väldigt hög kvalitet". Med sin varma, lite hesa röst, får hon hela min värld att snurra."*

– Emma Andersson, SV Örebro län

**NÄR:** 10 november 2020 Kl. 14:30

**PLATS:** Folkets hus, källaren, Karlskoga

I samarbete med SPF Karlskoga Vetgiriga veteraner

Vi gör inte skillnad.  
Det gör skillnad!

Föreläsningen är en del av SV Örebro läns projekt *God dag god dag. Minns du 50- & 60 talet?* Projektet syftar till att främja social samvaro och finansieras av Socialstyrelsen.



Studieförbundet  
Vuxenskolan

# Vetgiriga veteraner 13 oktober: Arv och testamente

Dagens vetgiriga veteraner är en del av projektet ”Tillsammans mot ensamhet”, så föreläsningen i Folkets hus var öppen för alla. Det var 34 personer föranmälda och vi höll Coronaavstånd som man ska göra.



*Glest besatt i bänkarna precis efter gällande regler.*

Dagens föreläsare heter Katarina Nordin och har jobbat med arvsfrågor under 20 års tid. Hon jobbar nu med familjerätt, ett brett område som rör allt från födseln tills man lämnar jordelivet samt tiden efter detta.

Eftermiddagen började med information om arvsrätt och då utgår man från den avlidna personen. Man tittar på om det finns barn till den avlidne och om ett eller flera av dessa ej finns i livet även barnbarnen. 1988 skedde en förändring i arvsreglerna. Är jag gift med den avlidne och vi har barn tillsammans ärver jag allt med fri förfoganderätt vilket inte är samma sak som att jag äger allt den avlidne lämnat efter sig.

Den efterlevande kan inte skriva ett testamente och skänka bort vad som ärvt på detta vis. Däremot kan man göra så om det i den avlidnes testamente står att man ärvt med full äganderätt. Det gäller att hålla isär dessa båda begrepp. Är den avlidne ensamstående ärver i första hand föräldrarna och om dessa ej finns i livet eventuella syskon eller syskonbarn. Moster eller faster och morbror eller farbror kan ärva om det ej finns far- eller morföräldrar. Kusiner ärver däremot inte varandra.

Finns inga arvsberättigade övergår arvet till Allmänna arvsfonden som ger pengar till bl.a. handikappade barn. I vår stad har bl.a. Kördelux fått pengar därifrån för sin verksamhet. Man kan

skriva ett testamente direkt till Allmänna arvsfonden om man saknar bröstarvingar.

Testamente får man skriva hur man vill så länge man äger det man skriver om. Det är viktigt att komma ihåg att man måste kunna visa upp originaltestamentet när det är dags för bodelning. Kopior är giltiga endast om samtliga dödsbodelägare säger ja. Bröstarvingars rätt får inte skrivas bort om inte de berörda personerna själva godkänner detta förfarande.

Bröstarvingarnas laglott utgör hälften av vad man skulle ärvt utan testamente. Vill man ge ett legat till en person, fond eller annat ska detta stå i testamentet. Det ska stå om ett arv ska villkoras, t.ex. vara enskild egendom. Pengarna bör då sättas in på ett separat konto där penningflödet kan följas. Det är mottagaren som ansvarar för att det förblir enskild egendom.



*Artikeln visar att Katarina Nordin kan allt som gäller arv och testamente, viktiga frågor för oss äldre.*

Så kallat hembud kan läggas in i testamentet när det handlar om föremål, hit räknas även bostäder. Hembud innebär att övriga arvsberättigade ska tillfrågas innan föremålet säljs till utomstående.

I dagens samhälle är dock inte alla gifta, en del par har s.k. särkullbarn. Dessa barn kan skrivas bort från testamentet om de går med på detta, men det viktigaste man ska minnas i dessa fall är att sambopar inte ärver varandra. Då behöver man ha ett samboavtal och gärna även ett inbördes testamente. Här kan det vara bra att kontakta en juridiskt kunnig person när avtalet skrivs.



Om någon har ett minderårigt särkullbarn utses en god man till detta barn. Man kan begränsa barnens rätt till arv men man kan inte skriva bort laglotten.

Barnbarnen kan ära om man skrivit in detta i testamentet. Bodelning ska ske innan arvet fördelas. För gifta är det hälften var, men för sambor gäller att var och en äger vad den har köpt. Därför bör man bör tänka sig för innan den ena köper alla kapitalvaror och den andra matvaror. Tänk efter i förväg vem som äger vad.

Har båda betalat kostnaderna för bostaden ska det finnas skriftligt på detta så inte den kvarvarande kan kastas ut. Det finns efterarvingar som kan ära när båda parterna har gått bort, man ska även tänka på att om bara den ena parten har barn, så ärver den avlidnes barn före sambon om det inte finns något avtal eller testamente. Enskild egendom till barnen kan vara väldigt svår att föra vidare till barnbarnen så det är bättre att skriva in dem direkt i testamentet. Man ska se till att det står klart och tydligt vad som gäller för att undvika diskussioner eller missförstånd.

Glöm inte heller att testamentet måste bevittnas av två personer som inte nämns i testamentet. Det är inte heller lämpligt att be omsorgspersonal bevittna. Den som skriver under ska vara medveten om att det gäller ett testamente.

Sen uppstod frågan hur ett testamente förvaras. I molnet? Kan då den som behöver komma åt det? Räknas det då som ett original? Vad händer om originalet brinner upp eller förstörs av en översvämning? Någon kanske river sönder det eller ett barn målar på det med färg eller kritor? Det är svårt att få nya bankfack i vår stad. Hur länge kommer gamla kunder få behålla sina bankfack? Det som gäller är att ett testamente ska förvaras på ett säkert sätt, hur det ska gå till får man själv bedöma.

Sedan fick vi en kortare information om framtidsfullmakt, något som det fanns en längre artikel om i Månadsnytt nr 3, år 2019. Den som har kvar tidningen eller tillgång till en dator eller en telefon med internetuppkoppling kan gärna läsa den artikeln om intresse för detta finns. Viktigt att komma ihåg är att man ibland som fullmaktshavare måste kunna visa upp originalet. Detta ska man alltså inte lämna ifrån sig.

Gunnel Ringman tackade föreläsaren med blommor och alla gick sedan ut i foajén där det bjöds på fika.

*Text: Eva Sandström  
Foto: Jan Sjögren*

## ”Tillsammans mot ensamhet”: Trevlig lunchsamvaro 15 oktober

Vi var 7 stycken som kommit överens om att träffas vid 39:an för en förhoppningsvis trevlig samvaro inom projektet ”Tillsammans mot ensamhet”. Det kändes spännande att få träffa några okända personer på detta sätt.

Ingen visste innan vad detta möte skulle leda till men det blev många glada leenden, skratt och glada minnen under samvaron och kanske kan vi ses igen någonstans, någon gång när pandemin är över. Det var dukat vid två bord så vi kunde hålla lagom avstånd.



*En glad Maria Ekman är föreståndare på 39:an.*

Maria Ekman informerade om 39:an när vi hade hälsat våra gäster välkomna och presenterat oss. Maria pratade om ”Det lilla caféet med det stora hjärtat” Det går att köpa matlådor, sopplunch på tisdagar, husmanskost på onsdagar. All mat lagas från grunden, denna dag bjöds vi på en salladstallrik, kalops och kaffe och kaka med vaniljsås till efterrätt.

Det visade sig att en av damerna skulle fylla år dagen efter, så vi passade på att gratulera henne. Vi var alla överens om att maten var väldigt god även om den inte tystade munnen.

Vi pratade mat, barn, barnbarn, katter, sjukvård, pandemi, resor, lite politik, sjukvård, projektet som gjorde att vi möttes denna dag och vad SPF seniorerna ordnat inom projektet, att man gjort en del ändringar i minneslundan vid skogskyrkogården och även om barndomsminnen. I stort sett om allting pratade vi. Det var en trevlig samvaro där det kändes som om tiden rann iväg.

*Text: Eva Sandström  
Foto: Jan Sjögren*

# Tid att betrakta, minnas och reflektera

Från Stig Johansson lånar jag det berömda citatet – Alla dessa dagar som kom och gick – inte visste jag att det var livet.

I coronatider är alla vi äldre väldigt medvetna om att dagarna kommer och går, men att det är väldigt svårt att fylla dem med liv, ge dem innehåll och mening.

Vi har fått lära oss att hålla avstånd och att hålla ut. Det vi fått mera av är egen tid, men ansvaret för hur den används är upp till var och en. Att låta generationerna sjunga tillsammans via Skype är ingen tänkbar sysselsättning i särskilt många familjer, varken tekniskt eller musikaliskt. Att leka och spela genom appar eller att lyssna på poddar är inte heller något som alla 70+ kan eller vill ägna sig åt.



Det har blivit tid till att betrakta. Under promenaderna finns tid att beundra naturen som fjärilars dans, tornseglarnas flygningar, blommors prakt, trädens susande kronor och spännande småkryp. Många av dem låter sig snällt fångas på bild och sen följer en spännande övning i att ta reda på vad det är. Lyckas man inte blir de en bra anledning till att ta kontakt med någon, som man tror kan sådant.

Jag stannade upp vid en humla, som förgäves försökte gräva sig ner på en hård stig. Det ledde till att jag tog reda på både vilka sorters humlor som finns i Sverige och hur de bygger sina bon. Larven, som i sakta mak kröp fram över stenplattorna, visade sig vara vackert tecknad och ha många spännande detaljer när fotot förstörades i mobilen. Vad det blev av den funderar jag fortfarande på.



Det har blivit tid att minnas. Regniga dagar kan man börja leta i lådorna. Minnena strömmar fram då man hittar allt det där som är för värdefullt att kastas, men som inte heller kan visas upp eller användas, barnteckningar, slöjdalster och ärvda ting med minnen.

Hos mig fanns mycket som tillverkats av flitiga kvinnohänder, men som numera går under benämningen förspild kvinnokraft. Hur gör man för att hylla de kvinnor som med stor möda gjort alla dessa saker, som förr var ett måste, en statushöjare till glädje och prydnad. Hur blir dessa ting åter synliga och beundrade?

Av alla virkade och knypplade spetsar, blev det en tavla då de fästes på drivved. Knappar i olika storlek och färger syddes fast på tyg och bildade där ett stort hjärta, som monterades i en gammal ram.



Min mors flamskvävnader fick ordentlig fart på fantasi och kreativitet. Varför skulle dessa färgglada alster ligga undanstoppade, som bevis på att arbetet varit förgäves?



Eftersom det i gömmorna också fanns hemvävda linnehanddukar, som inte ens var isärklippta, var det bara att försöka kombinera detta till tygväskor, som kunde ges i present till de som känt mamma Harriet. En vävnad, en liten virkad eller broderad duk på en kasse syns på två meters håll och blir en bra inledning på ett samtal, när man möter en främling.



Det har blivit tid att reflektera. Hur skall jag använda all denna egna tid, vad tycker jag är viktigt och vad behöver jag för att må bra? Mina valmöjligheter har begränsats, men jag har fortfarande möjligheter. Vad kan jag göra för att glädja någon annan?

Alfred är åtta år och har börjat träna friidrott. En eftermiddag var det dags att slå sina egna personliga rekord, för i den åldern tävlar man inte mot andra. Barn är barn och de kan både räkna och jämföra och Alfred insåg att han vunnit de tre första grenarna. Den sista grenen var 400 m och Alfred gick ut hårt och hade en klar ledning när upploppet började. Han saktar ner och börjar se sig om, tappar fart och kommer in som tvåa. När hans far på hemvägen frågar varför han började se sig om blev svaret: Jag såg att min kompis låg tvåa och eftersom han inte vunnit något tyckte jag han kunde få göra det. Så talar en liten kille, som redan är en stor idrottsman.

*Text och foto: Gunn Haglind*

**Britt-Marie Danielsson var en av de fyra deltagarna i det nedan beskrivna mötet. Hon har fått information som hon lämnat till M-Nytts redaktion. Här publiceras ett kort utdrag.**

## **Minnesanteckningar från KPR:s beredningsmöte 31 augusti**

Det planerade KPR-mötet den 15 september ställdes in och ett mindre möte hölls på socialkansliet i Björkborn.

Frågan var om det kunde finnas någon alternativ lösning för att ha ett möte. Det skulle vara svårt att få ett digitalt möte att fungera för alla ledamöter och därför avstod man från att utreda den möjligheten mer.

Förvaltningen ombeds att skicka ut information i brevform till varje ledamot i KPR. De får sedan föra informationen vidare till medlemmarna. Deltagarna i KPR ombeds skicka in frågor som kan besvaras inför utskicken. Man ska särskilt fokusera på läget rörande covid-19.

### **Några frågor som besvarades separat senare:**

**Fråga 1:** Ser personalen till att brukarna äter ordentligt trots rådande omständigheter?

**Svar:** Man strävar efter att göra måltiden till en lugn och trevlig stund för alla våra brukare både inom hemtjänst och vård- och omsorgsboende. Vi uppmanar våra brukare att äta ordentligt men vi kan dock inte tvinga dem att äta.

**Fråga 2:** Hur går arbetet med en förtursmodell?

**Svar:** Det finns en förtursmodell etablerad och en folder kommer att skickas ut till KPR:s ledamöter.

### **Personlig kommentar från M-nyttts redaktör:**

Jag skäms kraftigt över att ha använt ordet brukare, som för mig känns som ett riktigt fult ord. Det enda försvaret är att det är ett citat, men det svider ändå.

Jag är ju själv inte där än, men om någon använder detta ord om mig när jag behöver någon form av hjälp och fortfarande har mitt förstånd i behåll, då tar jag väldigt illa vid mig.

Det kan tilläggas att SPF Seniorernas tidigare distriktsordförande Ulf Grell (som avled tidigare i år) kämpade hårt för att avskaffa det förhatliga ordet brukare. Det bör han hedras för, även om det tyvärr inte hade så stor framgång.

*Birgitta Hede*

# Bodaborgståget nr 2 den 25 september

Denna dag gick tåget från 3 stationer, nya Bergmästaren var först ut. Här fick vi med en extra passagerare, en söt fyrbent vän som följde med matte på resan.



*Tänk att få sitta framme hos lokföraren!*

Färden gick via Mässen, strandbadet, en tur längs Möckelns strand till gamla pumphuset där alla bjöds på fika utomhus i det vackra vädret.



*Gamla pumphusets kafé, idylliskt inbäddat i grönskan.*

Samtidigt for tåget först till Nickkällan för att hämta fler passagerare och sen vidare till Solbringen via samma rutt som förra gången. Denna gång fick vi ”poliseskort” med en bil bakom oss delar av vägen.

Både vi som satt på tåget och folk på trottoarerna vinkade glatt där vi for fram. Det kom kommentarer om att folk kände sig ”kungliga” genom detta.

En dam berättade: ”Jag har drömt om att få åka ett sådant här tåg”. Vi var många som gladdes åt de vackra höstfärgerna. Vid framkomsten till pumphuset byttes man av och tåget gick tillbaka till Bergmästaren medan vi andra valde vårt fika och satt utomhus där många trevliga samtal utspann sig och vi träffade en del bekanta personer.



*Vår berömda Agneta som staty nära sitt rätta element.*



*Många fick med sig bilder hem från tågutflykten.*

Mobilkameror kom fram och det fotades över den spegelblanka sjön, ”Guldagneta” sittande i sin kanot, vid träden samt sittande gäster. Innan tåget vände hemåt med den andra ”besättningen” var det flera som uttryckte sin glädje över utflykten och sade att det var guld värt att de fått vara med. Det kom även en liten knatte som ville åka med tåget vilket han gjort flera gånger tidigare. Han fick veta vart tåget skulle och gick vidare istället.



*En glad lokförare sätter extra guldkant på utflykten.*

*Text: Eva Sandström*

*Foto: Jan Sjögren*



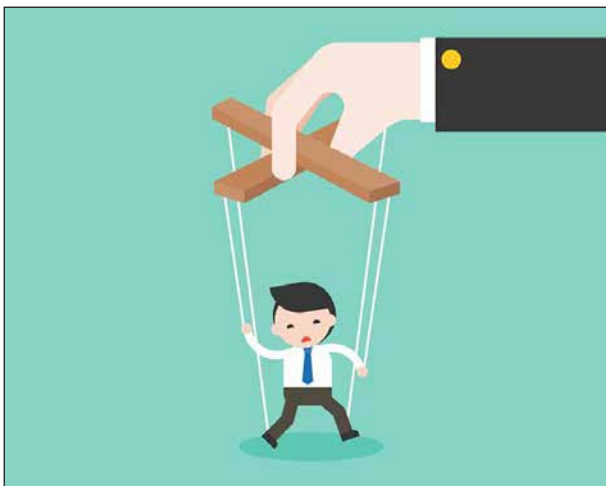
# Vad händer med sjukvården i Karlskoga?

Med tanke på allt som nu händer kring sjukvården Karlskoga och i regionen blir man lite förundrad och bekymrad. Det började med att våra barnmorskor fick ställa upp för Universitetssjukhusets BB under semesterperioderna och nu är förlossningen i Karlskoga stängd tills vidare.



*Bara ett nostalgiskt minne?*

Nyligen stängdes också akutmottagningen på kvällstid vid Lindesbergs lasarett, vilket gör att alla i behov av vård får transporteras till Örebro.



*Ungefär så här känner vi oss när en centralisering är "politiskt förankrad".*

Många ser det här bara som en fortsättning av en pågående centralisering inom sjukvården i hela landet, en centralisering som sägs vara politiskt förankrad. Men som pensionär blir man lite bekymrad över vad som händer och i vårt fall om mycket av vården ska centraliseras till det stora sjukhuset USÖ i Örebro.

Dit kommer det att krävas många bil- och ambulanstransporter av både sjuka och anhöriga. En annan följd av alla dessa centraliseringar blir nog tyvärr att en del yrkesskicklighet försvinner från de mindre sjukhusen.

Men i allt högre grad kan man nu också läsa om protester från både den lokala personalen och personalen i Örebro. Lägg därtill många insändare och ledare i lokalpressen samt särskilda Instagram- och Facebookgrupper som försöker agera. Det finns också SPF-föreningar som har skrivit protestbrev.

## Frågan är om det nu också är dags för vår förening att agera.

Men de här besluten om centraliseringar drabbar minsann inte bara oss i Karlskoga. De har även lett till problem på andra ställen som t.ex. i Sollefteå och Örnsköldsvik och på avdelningar i Sundsvall. Till detta ska läggas allt arbete som läggs ner på den pågående pandemin och för att sköta alla Coronasmittade patienter.

Så nu gäller det att trots ålderdom och en del tilltagande krämpor försöka hålla sig igång så gott det går. Ett fint initiativ är nu bl.a. SPF:s insatser med utflykter och träffar. Det är bra.

*Bengt Aldén*

### Öppettider:

Måndag 9-18  
Tisdag 9-18  
Onsdag 9-18  
Torsdag 9-18  
Fredag stängt

ASSA Saxar

Ring 0586-583 74

Rörläggarvägen 13, 691 43 Karlskoga



### Pensionärsrabatt

Måndag-torsdag  
9-12

# "Utflykten som inte blev av"

Den 15 augusti hade SPF Seniorerna planerat en utflykt som skulle gå till Filipstad med omnejd. Vi vet ju hur det gick. Allt sådant blev inställt. Man hade planerat en heldag med många aktiviteter. En vacker eftermiddag i slutet av september gjorde vi en del av den utflykten. Vi satsade direkt på Högbergsfältet nära Persberg. Det är ett av landets största gruvfält, där malm har brutits i hundratals år.



*Fin utsikt över Yngen från den gamla kyrkogården.*

Vi började med en tur i bil till kyrkogården som ligger vackert vid sjön Yngen. Kyrkogården anlades som begravningsplats för gruvarbetare. Kapellet har byggts senare.



*Kapellet vid kyrkogården nära sjön Yngen.*

Vi hade bland annat läst om Tilas stoll, en stollgång som man kan gå in ett stycke i. Det lät ju spännande, men vi studerade kartan över området och fann att en vandring dit från kapellet skulle bli lång, så vi åkte tillbaka och följde stigen från parkeringen.

Det var en helt underbar skogsvandring, alldeles tyst förutom suset i träden. Vi passerade många gruvhål, alla mycket väl inhägnade.



*Här kunde man titta ner i Nils-Torstensgruvan. Det är den sist nedlagda gruvan i området (1906).*



*Sådana här lämningar från verksamheten går man förbi.*

Men även den här vägen blev lång och för mig tyvärr alldeles för ansträngande, så jag orkade inte ända fram. Sittande på en mossig sten vilade jag tills Allan kom tillbaka. Han hade gått fram till Tilas stoll och en bit in i den.



*Ingången till Tilas stoll som hade förbindelse med flera gruvor.*



En stoll är en vågrät gruvgång, bruten in i en bergsida. Tilas stoll (uppkallad efter den adlige bergmästaren Daniel Tilas) började brytas 1767. Den lär vara 26 meter lång. Man fick genom den en enkel transportväg mellan schakten och utskepningshamnen som låg här.

Inne i stollen syns spår av den gamla metoden att bryta berg, så kallad tillmakning. Man eldade med ved intill bergväggen så att berget blev sprött och sprack. Så småningom övergick man till så kallad sprängolja. Den var snabb och effektiv men åstadkom många dödsolyckor. När dynamiten kom blev verksamheten säkrare.



Den här fina rastplatsen ligger alldeles intill Tilas stoll.



Utsikt över sjön Yngen från rastplatsen.

Det var en lång vandring tillbaka som krävde flera vilopausar för min del. Vi var båda ganska trötta efteråt, men det kändes ändå bra att ha gått där. För den som har lite bättre ork är det verkligen en plats att rekommendera.

Nu planerar resegruppen att göra den här utflykten. Se information i spalten till höger. Man behöver inte vara rädd för att följa med, eftersom vandringen anpassas efter vad man orkar.

Text: **Birgitta Hede**

Foto: **Allan Hede**

## Resor och utflykter

Alla resor och utflykter har som alla vet varit inställda en tid. Nu ska vi försöka komma igång igen, bland annat med hjälp av projektet ”**Tillsammans mot ensamhet**” som vi har läst mycket om i Månadsnytt.

Resegruppen har fått nya medlemmar och det kan bli många intressanta resor och utflykter framöver. Gruppen består nu av Gunnel Carlstedt, Siv Kanon, Siw Philipson, Britt Strinnholm och Ewa Zetterberg.

### Grythyttan, Persberg och Filipstad

Resan blir **fredag 6 november**. Vi åker med Jacobssons Buss som tar 32 personer, d.v.s. en person på varje rad.

Vi startar från busstationen **kl. 10.00** och åker till Grythyttans Gästgiveri, där vi äter dagens lunch som är Wallenbergare. Den serveras vid borden liksom kaffe och kaka för **155 kronor**. Dryck tillkommer. Varje person betalar maten själv vid bordet. **Resan betalas av SPF** som fått pengar av socialstyrelsen i projektet ”Tillsammans mot ensamhet”.

Därefter åker vi till Persberg och det intressanta och spännande Högbergsfältet. Efter en kopp kaffe (som vi blir bjudna på) gör vi en visit i Filipstad och hälsar på Nils Ferlin (på bänken) och Gunde Johansson innan vi återvänder hem. Beräknad hemkomst omkring kl. 17.00. Läs gärna ”Utflykten som inte blev av” på detta uppslag.

Sista anmälningsdag är **5 november** till SPF:s expedition tel. 0586-302 40 eller via mejl: [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com). ”Först till kvarn” gäller som vanligt.

### Rundtur i Karlskoga

Resegruppen planerar också rundresor med buss för att visa ”det nya i Karlskoga”. Förutom nybyggnation och rivning av hela kvarter får vi även se renoveringen av Karlskoga kyrka.

**Rundturerna kostar inget och är för alla.** Anmäl ditt intresse till SPF:s expedition tel. 0586-302 40 eller via mejl: [spfkarlskoga@telia.com](mailto:spfkarlskoga@telia.com). Vi tänker oss första veckan i december och restiden blir max. 2 timmar.



# ? Gåttfullt ?

av Birgitta Hede

Nu ska svaren bli länder.

1. Bär stor fågel!
2. Tjuvar och banditer på orten
3. Måste kanske vinterfiskaren göra vid sträng kyla
4. Tackar ja till spanskt vatten
5. Säger fula ord på viss ton
6. Kolväte
7. Nu vill vi inte vara till sjöss längre!
8. Måltid i England eller Skottland
9. Vet du någon skogsgud?
10. Knark i jordbruksredskapet



Svar i nästa nummer.

## Svar på gåtorna i september:

Öar:

1. Tälja **Kreta**
2. Fiskfågel **Åland**
3. Nämn kattedjuret **Ceylon**
4. Dansvokal **Bali**
5. Brodera en förkortad Pelle Nilsson **Cypern**
6. Himmelsk tredje ton **Skye**
7. Finare triåk **Jersey**
8. Har både sto och fru **Man**

## Ett regnrum



Det regnade när man senast hade sittgympa utombus vid Solbringan. Men skam den som ger sig! Foto: Britt Strinnholm

## På nästa sida ser man en bild på Avelsbolsstenen, ett kommande utflyktsmål för SPF?

Värmskog har en intressant kvartärgeologisk historia (= de senaste 2 milj. åren). Ett av Nordens största flyttblock ligger nära Värmskog (men i Arvika kommun). Allan Hede har ägnat en hel del tid åt att försöka utröna bergarten i stenen och varifrån den kan tänkas komma. (Det skulle vara lättare om man fick knacka loss en bit, men så gör man naturligtvis inte.)

Bergarten är gnejs med en stor andel kaliumfältspat. Berggrunden strax norr om stenen ända upp till mylonitzonen består av gnejs men med en kaliumfattig fältspat.

Allans bedömning just nu är därför att stenen härrör från gnejsområdet norr om Sunne där gnejsen har detta utseende och typ av fältspat. Stenen har i så fall transporterats minst 4 mil av inlandsisen under dess rörelse i slutet av istiden.

Det är väldigt lätt att komma dit med bil. (På bilden ser man den lilla väg man kör in på.)

Det finns också en klapperstensstrand kallad Stentorget, som man kan besöka. Då havet stod som högst efter istiden var toppen på Näshöjden det enda fastlandet i södra Värmland.

Här låg vågorna och slog mot stranden och det var då klapperstensstranden bildades. Den är nästan lika lättillgänglig som flyttblocket.

Värmskog har också en innehållsrik forntids-historia. Ända sedan landskapet kom upp över vattenytan vid slutet av stenåldern har Värmskog varit befolkat. Det äldsta fyndet lär vara resterna efter en hällelista i Degerbyn med en bedömd ålder av 3500-4000 år.

Fynd finns därefter från både brons- och järnåldern. Det mest spektakulära fyndet från den tiden är de guldringar som hittades 1938 i Tollesrud. De har bedömts härröra från folkvandringstiden ca 500 e.Kr. De fick inte stanna i Värmskog men finns i guldrummet i Historiska museet i Stockholm.

Vid Rombotten i norra delen av socknen finns ett 350x350m stort område delvis omgivet av en mur. Ingen vet säkert ursprunget.

Enligt en hypotes är det resterna efter en fornborg från järnåldern/medeltiden. Enligt en annan hypotes är det en skans från 1600-talet. Oberoende vilket, är området värt att besöka.



# Nordens största flyttblock?



*Artikelförfattaren är bara med på bilden för att visa stenens storlek. Man känner sig ganska liten.*

Värmskogs kyrka är också intressant, dels med tanke på läget och byggnaden, dels dess historia. Kyrkan byggdes i början av 1800-talet efter att den tidigare kyrkan hade brunnit ned 27 juli 1799.



*Värmskogs kyrka, vackert belägen vid Värmeln.*

Kyrkan hade antänts av en närliggande svedjebränning som brukspatron Hagberg ansågs ansvarig för. Han dömdes att av egna medel uppföra en ny kyrka på murarna efter den förra som bara var 23 år gammal.

Som utflyktsmål för en dag är detta mer än tillräckligt, men det finns ännu mer att se i Värmskog. SPF har ju redan haft en utflykt då vi besökte Lars Magnus Erikssons minnesgård och även en silvergruva. Någon av dessa platser kan det vara intressant att besöka igen.

Det är lätt att ordna lunch på en sådan utflykt. Värmskogs kafé har räksmörgåsar som är världsberömda åtminstone i hela Värmland.

(Faktauppgifterna är hämtade från Allan Hedes kommande skrift om hans värmländska smultronställen.)

*Text: Birgitta Hede*

*Foto: Allan Hede*



# Lunch på Labbsand

Vårens lunch på Labbsand blev som alla vet inställd, men den 24 september 2020 ordnades en ny möjlighet. Nu fick det vara max 25 deltagare och listan var snabbt fulltecknad. När detta nummer kommer ut har det redan varit en ny lunch.



Fotona har levererats av Ingall Ericson (bilden ovan) som tillsammans med Ulla Forsling troget ordnar luncher åt os år efter år.

Seniorrabatt 5%  
varje tisdag

**Allt under ett tak!**

Öppet alla dagar 8-22

Telefon 676 70

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

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