

Månadsnytt

SENIORERNA

Karlskoga

Nr 4 – April 2021

Årgång 37



Läs om vår nationalblomma blåklockan på sidorna 4-5. Foto: Leila Raudsaar

**Styggeforsen är en dramatisk plats.
Läs om den på sidan 8**

Läs om Loka och andra hälsobrunnar på sidorna 10-11

**Vågar vi hoppas på resor?
Läs på sidan 13**

**Vad är Ensamhetskommisionen?
Läs på sidan 14**

Bengt Aldén berättar om sitt år med Corona på sidan 15

Almanackan

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

Tisdag 11 maj kl. 10.00

Digitalt årsmöte. Se notis här intill.

Onsdagar kl. 14.30

Sittgympa ute på Nickkällan.

Tisdagar kl. 14.00

Sittgympa på Solbringens innergård.

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Ulla Rahbek, Dimbovägen 21 B
Louise Hjalmarsson, Västra Rävåsgatan 16
Barbro Krawe, Hantverksgatan 6

Expeditionen

Expeditionen är öppen måndagar och torsdagar, men bara kl. 10 -11. (Dessutom de fredagar då Månadsnytt utkommer.)

Expeditionen stänger för sommaren 28 maj och öppnar igen 12 augusti.

OBS! Viktigt

SPF-Expeditionen har fr.o.m. 15 maj nytt telefonnummer: 073-977 37 06.

Det är då också möjligt att skicka SMS till expeditionen.

Information från styrelsen:



Inbjudan till ÅRSMÖTE 2021

11 maj kl. 10.00

Anmälan sker via mail till
spfkarlskoga@telia.com
senast den 4 maj.

Årsmötet genomförs digitalt i
Google Meet-miljö.

Program, årsmöteshandlingar,
samt instruktion om inloggning
finns tillgängliga på hemsidan
www.spfkarlskoga.se
under "Årsmöte".

Alla handlingar finns också att hämta
på expeditionen.

Våra arrangemang
sker i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan



Ansvarig utgivare:
Redaktionskommitté:

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

Annonser:
Kansli och expedition:

Per Aspeli, tel 537 81. E-post: per.aspeli@hotmail.com
SPF, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga.
Tel 302 40, efter 15 maj 073-977 37 06.

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

Öppen måndag, tisdag och torsdag kl. 10-12.
Siv Kanon, tel 070-748 07 73. E-post: siv-kanon@spray.se
Gunnel Carlstedt, tel 542 20. E-post: busterbogl@hotmail.com
Leila Raudsaar, tel 181 01. E-post: leila@raudsaar.com
www.spfkarlskoga.se E-post: christer@lasson.st
5715-5640
Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com

SENIORERNA

Ordföranden har ordet

Så var det dags för ett nytt nummer av vår tidning. En tidning jag är mycket tacksam för och stolt över att vi har möjlighet att utge. Jag får ofta frågan hur vi kan utge en sådan



fin och intressant tidning åtta gånger om året. Mitt svar är förstås att det beror på att vi har så duktiga medarbetare som helt ideellt lägger ner mycket tid och arbete.

Jag funderar på hur länge det ska dröja innan jag ska slippa att skriva om covid. Många av oss pensionärer har nu åtminstone fått en vaccindos. För min egen del upplevde jag ett slags befrielse, nästan eufori. Ett steg närmare att få träffas fysiskt igen både bland vänner och i föreningssammanhang. Men samtidigt kommer nya restriktioner och uppmaningar. Munskydd rekommenderas när vi t.ex. handlar. Jag hade förväntat mig lättnader för oss vaccinerade. Lättnader som att vi skulle kunna erbjuda någon bussresa. Läs OM.

OM det blir så att vi kan arrangera en resa under sommaren, så kommer vi att annonsera den under föreningsannons i lokaltidningen och på vår hemsida, eftersom vårt nästa Månadsnytt utkommer i slutet på augusti. Men först måste OM bli ett JA!

Det planeras att arbeta fram en ny äldreplan inom kommunen. Där förväntar vi pensionärsföreningar genom KPR att vi ska vara en viktig resurs. Vår KPR-representant Jan-Olof Forsling har medverkat till en gedigen skrivelse till kommunen efter gemensamma diskussioner.

Medlemmar: Kom gärna med respons på skrivelsen!

Glöm inte att vi från 15 maj byter telefonnummer!

Ha nu en så bra sommar som möjligt! Vi hoppas kunna träffas till hösten som "vanligt".

Siv Kanon

Kjell Selander och Inge Liljegren

Två av föreningens verkliga trotjänare har nu lämnat oss. Båda var verksamma länge med många olika uppgifter. Vi minns deras insatser med tacksamhet.

*Vi på redaktionen
önskar alla
medlemmar*



en riktigt bra sommar!

**Länsförsäkringar
Fastighetsförmedling**

**Välkommen att anlita
Karlskogas största mäklare!**



0586-74 00 00

Centralplan 3 Karlskoga
karlskoga@lansfast.se

lansfast.se/Karlskoga

Liten Blåklocka

Sveriges Nationalblomma



Liten blålocka
(*Campanula Rotundifolia*)

Nu har Sverige fått sin nationalblomma. Sveriges botaniska förening hade utlyst en omröstning och den lilla blålockan fick flest röster.

Den hade konkurrens bland annat av linnea, styvmorsviol

och hästhov. Varje landskap har kvar sina landskapsblommor. Värmland har skogsstjärnan.

De flesta av oss har en relation till lilla blålockan. Den är vanlig i hela landet på torra öppna, ogödslade marker och är en karaktärsart i det gamla odlingslandskapet. Förra året upplevde jag att den lilla blålockan fanns rikligt i våra ängsmarker och dikesrenar. Den är en flerårig ört med en rätt lång blomningstid från juli till långt in på hösten.

Blålockan har också en insektskompis – blålocksbi

(*Melitta haemorrhoidalis*)

Vid regnigt väder söker sig även små humlor och andra insekter gärna in i klockorna för att undgå att bli våta. Samtidigt kan de förse sig med frömjöl.

Men det finns en speciell insekt, blålocksbiet som är ett solitärt bi, vilket innebär att det inte bildar samhällen. Det har specialiserat sig i sitt val av föda och samlar pollen från blommorna i blålockssläktet (*Campanula*), som t.ex. liten blålocka. Det förekommer därför bara där dessa växer.

Honorna gräver ett bo i marken, där larverna sedan utvecklas. Efter övervintringen året därpå kommer nästa generation fram. Hanarna dagvilar och övernattar i själva matkällan, blomlockan, medan honan ofta tillbringar natten i boet.

Det är jätteviktigt att vi är rädda om våra ängsmarker. Vi behöver samspelet i naturen.



Ett blålocksbi har hittat hem. Foto: Arne Holmer, Pålsboda

Blålockan i poesi och visa

Människor har i alla tider hört blålockorna ringa i folkmun och folkvisa. Gustaf Fröding låter blålockan ringa i sin dikt ”Skogen” (ur Gitarr och dragharmonika, 1891).

– Jag kände en trast som sjöng för
sin käraste dagen lång,
och ljungen och lingonriset
beundrade djupt hans sång.

Och blålockan ringde sakta
i takt med hans kärleksglöd,
och skogsstjärnans öga lyste
och smultronets kind blev röd. - -

Mikael Lybeck, finlandssvensk författare (1864 - 1925), beskrev blålockorna i sin dikt ”Kvällsvind spelade” (1900):

Ranunkel och blålocka stodo på äng.
Kvällsvinden spelade,
strök helt sakta från sträng till sträng.
Drömlig och dunkel
dansen begynt;
stänglarna skälfva, buga och niga
gullgul ranunkel,
gullgul ranunkel,
hufvud vid hufvud som gyllene mynt.

*Ranunkel och blålocka stodo på äng.
Kvällsvind tystnade,
smög sig sakta i blomstersäng.
Blålockan nickar,
blek om kind.
Dimmorna väfva konstfulla täcken,
under de mjuka,
böljande vecken
blommorna slumra med slumrande vind.*

Jag har ju koppling till både Estland och Finland och dessa länder har också valt sin nationalblomma.

Estlands nationalblomma sedan 1968 är blåklint "rukkilill". Rukkilill betyder rågblomma.

Finlands nationalblomma sedan 1982 är liljekonvalj "kielo". Först kommer en rörformad bladsida upp ur marken och snart öppnas den till ett tungformat blad "kieli = tunga".

Jag önskar alla en fin vår och sommar. Upplev och hitta det lilla i vår underbara natur.

Leila Raudsaar



Det här fotot med bl.a. blålockor fick redaktören via SMS på den jämna födelsedagen förra året. Foto: Leila Raudsaar

Alla bostads- affärer är lokala. Vi också.

Varför inte ringa en mäklare som verkligen kan Karlskoga?

Varför inte ringa Sveriges största mäklare?

Fastighetsbyrån



FASTIGHETSBYRÅN I KARLSKOGA / 0586-333 02 / KARLSKOGA@FASTIGHETSBYRAN.SE / FASTIGHETSBYRÅN.SE

En ekonomisk överskådlig analys av året 2020

Årsmötet för år 2020 kommer att äga rum digitalt den 11 maj 2021. Året har varit innehållsrikt men på ett helt annat sätt än vi har varit vana. Vi har fått tänka om en hel del men har även gett oss en helt annan syn på möjligheterna.

Här nedan ges en översiktlig analys av SPF Seniorerna Karlskogas bokslut 2020.

Vad hade vi för inkomster?

Medlemsavgifter Netto 63 270 kr	Annonsintäkter i Lathunden och Månadsnytt 56 140 kr	Uthyrning Träffen 6 800 kr
Övriga intäkter Deltagaravgifter, lotterier, servering 10 270 kr		Bidrag från Studieförbundet Vuxenskolan 4 440 kr
		Totalt i inkomster 140 920 kr

Vad hade vi för kostnader – hur har vi använt pengarna?

Tryck av Lathunden och Månadsnytt 53 815 kr	Lokalhyra Träffen 33 629 kr	Kostnader kring övriga aktiviteter 20 708 kr
Telefon, data, porto, bank, kontorsmaterial, styrelsen, funktionärer 31 689 kr	Totalt i kostnader 139 841 kr	Överskott 1 079 kr = Inkomster - Kostnader

Årets höjdpunkt – Socialstyrelsen, separat redovisning

Föreningen ansökte om bidrag från Socialstyrelsen för insatser som bidrar till att motverka ofrivillig ensamhet. Socialstyrelsen beviljade oss 50 000 kronor men sedan hade vi möjlighet att få påfyllningsmedel/statsbidrag med 104 240 kronor vilket vi tackade ja till.

Vid extra möten i juni, juli och augusti diskuterades och beslutades olika aktiviteter.

Det genomfördes Sittgympa, Tipspromenader, Sommarfester, Bodaborgs Express, Fjärils-och Humleträdgården, Musik i Ekmandalen och Folkets Hus, Föreläsning Arv och testamente och Äta tillsammans inte ensam på 39:an. Men under november och december blev det hårdare restriktioner vilket gjorde att 8 planerade aktiviteter fick ställas in vilket också gjorde att vi inte kunde använda hela bidraget och blir återbetalningsskyldiga 46 921 kronor. Vi förbrukade 107 319 kronor av beviljat 154 240 kronor.

I Månadsnytt nr 5, 6, 7 och 8 år 2020 finns reportage över de olika aktiviteterna.

Leila Raudsaar
Kassör

Rapport från KPR 3 februari

Efter varje möte i KPR har vi fått en rapport i Månadsnytt. Varje gång en utförlig och välskriven rapport av Britt-Marie Danielsson, i femton år!!! Det är en enorm insats. När du nu slutar i KPR: ***Ett jättestort tack från oss alla.***

Efter tre uppskjutna möten var det efter ett års väntan dags för ett digitalt möte. Rikligt med information men svårare och ovan att föra en diskussion.

Nickkällan, ny verksamhet

En ny verksamhet planeras. Man undersöker just nu hur ungdomens hus och seniorernas hus ska utformas. Socialnämnden och Karlskoga Hem kommer att gemensamt driva verksamhet och Kontaktservice blir kvar i byggnaden. Lokalerna kommer att renoveras, nya möbler har beställts och ett utomhusgym kommer att göras i ordning. En enkät till de boende på Nickkällan har skickats ut rörande hur de vill ha det.

Projektet med icke-biståndsbedömda matlådor har varit lyckat och ett stort antal matlådor har levererats.

Socialförvaltningen

Nytt vård- & omsorgsboende, ”Villa strå”, planeras vara klart under 2023. Det utformas så att de boende kommer kunna röra sig fritt utifrån sin funktionsförmåga.

Man arbetar just nu med en modell för intensiv hemrehabilitering efter en modell från Eskilstuna. Fysio- och arbetsterapeuter arbetar mer intensivt med rehabilitering i hemmet. Målgruppen är personer som man tror ska kunna bli mer självständiga om rehabiliteringen intensifieras.

Socialnämnden har blivit tilldelade statliga medel i form av bland annat 15 mkr som ska användas för att öka kvalitén inom äldreomsorgen. I det så kallade ”Äldrelyftet” ingår även ett engångsbelopp om 12 mkr för att stärka kompetensen inom äldreomsorgen.

Information om ny äldreplan

Socialnämndens verksamhetsutvecklare Per Sandén informerar om att arbetet med äldreplan del 2 är påbörjat. Fokus för den nya planen kommer att vara vad som är socialtjänstens uppdrag. Man har hittills startat en styrgrupp. Eftersom inte bara äldre personer omfattas av socialnämndens vård-

och omsorgsinsatser kommer planen att kallas ”Vård- och omsorgsplan del 2.” Man har tänkt sig en referensgrupp för den äldre befolkningen i form av två eller tre ledamöter från KPR.

(Om du vill framföra synpunkter på äldreomsorgen, kontakta gärna undertecknad.)

Arbetet med covid-19 (helt kort)

Man var tidigt ute med skyddsutrustning. Kommunen har haft ett mycket gott samarbete med Karlskoga lasarett. Treklövern ställdes om till covid-avdelning.

Nu är alla boende på kommunens vård- och omsorgsboenden vaccinerade och likaså alla inom hemsjukvården. Inom hemsjukvården ges just nu den andra dosen vaccin.

Bland alla tabeller hittar jag en över antalet avlidna i Karlskoga kommun. 2018 393, 2019 364, 2020 tom nov 333. Det betyder att vi har ingen överdödlighet. Vi har nog trots allt, klarat oss ganska bra i Karlskoga!

Jan-Olof Forsling
ledamot i KPR



Distriktets årsstämma

Den brukar hållas i Örebro eller någon annan kommun i vårt distrikt (vi har också haft den hos oss). Utöver de sedvanliga förhandlingarna brukar det vara ett trevligt tillfälle att få prata och diskutera med folk i andra föreningar.

Men i år blev det inte så. Stämman hölls per capsulam, vilket är ett latinskt uttryck för att den hölls per brev. Deltagarna ombads skicka in sina röster före 15 april. Det gällde att studera valberedningens förslag och läsa verksamhetsberättelse och dagordning.

Något protokoll från stämman har vi naturligtvis inte hunnit se ännu. Vi hoppas komma med en rapport i augusti.

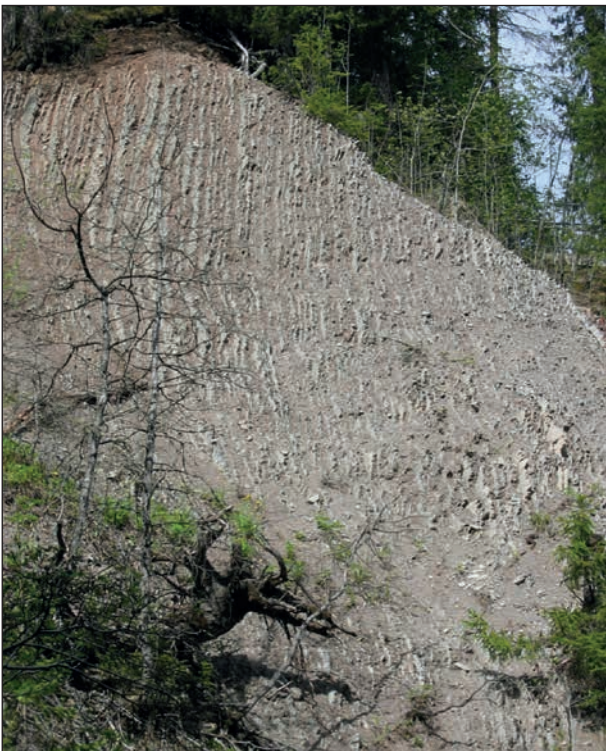
Birgitta Hede
En av deltagarna

Styggforsens naturreservat

Under coronapandemin har det varit populärt att uppsöka våra naturreservat, det skall t.o.m. ha varit trängsel på parkeringarna av den ökade besöksfrekvensen.

Här kommer ett minne från ett besök i Styggforsens Naturreservat sommaren 2016. Detta naturreservat ligger två mil norr om Rättvik och i närheten av Boda Kyrka. En smal skogsväg, med enstaka mötesplatser, leder fram till parkering och kaffestuga. Området har geologiska, kulturhistoriska och botaniska värden. För 400 miljoner år sen var Dalarna täckt av Silurhavet. Skandinavien låg då på södra halvklotet. För 360 miljoner år sen slog en meteorit ned, så uppstod t.ex. sjöarna Siljan och Oresjön.

Meteoriten orsakade stora rörelser i jordskorpan och de horisontellt liggande bergarterna hamnade i vertikalt läge. På klippan, som kallas Getryggen, ser man tydligt hur tunt skiktade berglager står uppresta.



Getryggen: De här nästan vertikala skikten låg horisontellt innan meteoriten slog ner.

Styggforsens vattenfall har en fallhöjd på 36 meter. En gång i tiden fanns här mycken verksamhet, ett stort antal skvaltkvarnar, tegelbruk och man gjorde cement och tegelstenar. En kraftstation anlades 1913. Nu för tiden är det ett av de stora turistmålen i Dalarna.

Vi tar promenadstigen runt området, där trappor och broar finns till hjälp. Den brusande forsen, de branta klipporna, de mörka stupen, och den högresta granskogen, allt ger ett trolskt intryck. Verkligen värt att ta sig runt. Man får nästan svindel över stupen. Tur att det finns räcken.

För sin dramatiska och trolska stämning skull har Styggforsen använts i sägner och sagor och reseberättelser. Fedrika Bremer skrev efter sitt besök *Ett ganska hiskeligt ställe inne i stora skogen*. Ingmar Bergmans film Jungfrukällan spelades in här 1959. Det finns en bild av Ingmar Bergman och hans sällskap stående på bron över Getryggen, då utan skyddsräcke.

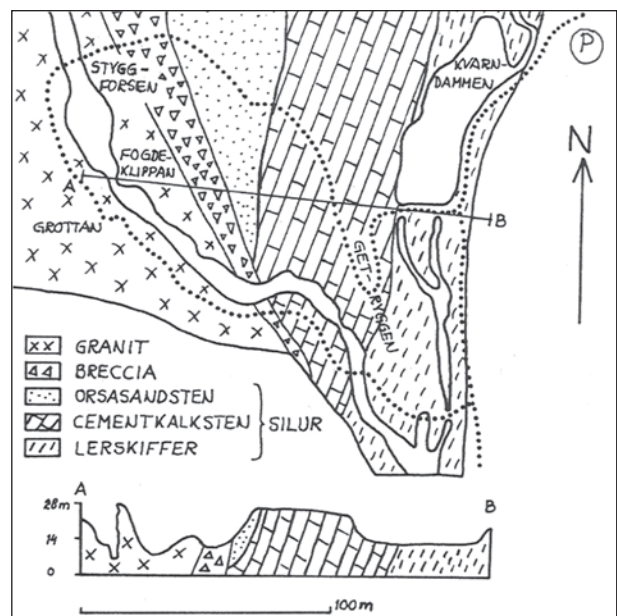


Fogdeklippan: Tur att det finns räcken nu för tiden.

Tydligt blev Bergman förtjust i trakten; då han sedermera gifte sig med Käbi Laretei skedde det i Boda Kyrka.

Text: **Siv Anderson**

Foto: **Allan Hede**



Lite extra information för den geologiskt intresserade.

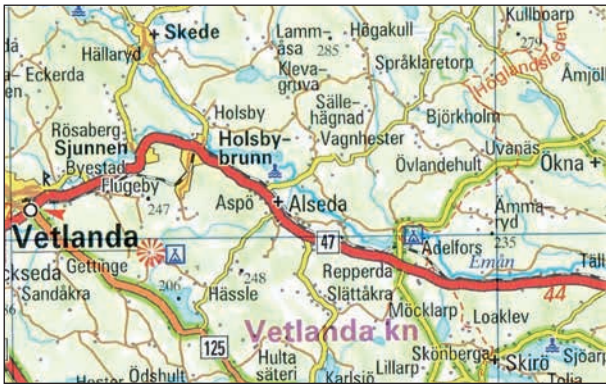
Ädelfors guldgruva

I min kommande skrift om Smultronställen utanför Värmland kommer det att finnas ett kapitel om Smäländska smultronställen, flertalet med geologisk anknytning. Med tanke på Siv Anderssons mycket intressanta och välskrivna artikel om Kleva nickelgruva i föregående Månadsnytt kan det kanske vara intressant att också få veta lite om Ädelfors guldgruva som ligger drygt 1 mil sydost om Kleva gruva. Här har sedan 1738 bedrivits guldgruveverksamhet som fram till slutet av 1800-talet enligt NE givit totalt 140 kg guld.

Berggrunden i området är komplex. Den anses vara bildad för ca 1,75 miljarder år sedan, då den vulkaniska aktiviteten och rörelserna i berggrunden var omfattande i denna del av världen. Malmbildningen var hydrotermal, d.v.s. utskiljning av mineral av olika slag har skett ur heta vattenlösningar i en berggrund under förskiffring. Resultatet blev så småningom den berggrund vi ser idag med guldförande kvartsgångar i en starkt förskiffrad vulkanisk berggrund. I dalgången nedanför gruvorna har guldhaltigt vittringsgrus samlats.

Idag har området med alla sina gruvor, vaskningsplatser, turistaktiviteter, affärer och museer blivit ett populärt besöksmål.

Allan Hede



Scannad bilkarta som visar läget för Kleva och Ädelfors.



Karta över gruvområdet.



Adolf Fredriksgruvans stollingång. Foto: Allan Hede



Kvarts innehållande guld men mest svavelkis. Foto: Allan Hede



Västra Värmlands Amatörgeologers sekreterare Elisabet Westergren vaskar guld. Foto: Jens Westergren



Gruv- och mineralmuseet i Ädelfors med bl.a. den Bielkska mineralsamlingen. Den innehåller sammanlagt omkring 7000 stenprover från olika delar av världen, varav många unika. 500 är ädelstensmineral. Foto: Allan Hede

Några av våra kända hälsobrunnar

Loka brunn

För en tid sedan fick jag i min hand en informationsbroschyr om ”Kallvattenkurens utställning” vilket gjorde mig nyfiken på fenomenet att ”dricka brunn”. Jag har som mor till en ung fotbollsspelare tidigare besökt Loka brunn och varit på internat i samband med utbildningar i arbetet, så mitt intresse väcktes. En period var där även ryggskola.

Jag mindes när jag och några kurskamrater gick på promenad i månens trolska ljus en kväll. Vi skrattade en hel del, då vi tyckte oss se älvor och höra troll i omgivningarna. Jag mindes upptäcktsfärder utom- och inomhus i Loka brunn, kyrkan med sina fällar, minikällan jag druckit brunn ur, drottning Silvias brunn, badbassängerna, planteringarna och den goda maten.



Huvudbyggnaden i Loka, som en stilig herrgård.

Då fantasin som bekant inte sätter några gränser både ”såg” och ”hörde” jag damerna och herrarna gå mellan de 54 byggnaderna som finns i området.

Kanske mindes jag den vinter vi satt på en buss, på väg till en internatkurs. Vi blev stående då vägen var rena isgatan, men fram kom vi och kursen blev av. Jag har många minnen från den plats som var en föregångare till dagens spa, öppnat år 1720, vackert beläget mellan sjöarna norra och södra Loken.



Ett så här inbjudande bad fanns inte i gamla tider.

Adolf Fredrik gav Loka ett privilegiebrev år 1759 sedan han botat sin migrän genom att varje dag dricka ca 7 l brunnsvatten enligt ordination. Jag vågar säga att jag är glad att det idag finns andra sätt att bota sjukdomen. Det är så man undrar om han fick i sig någon mat under sina vistelser. Senare var hans son Gustaf III på besök på Loka, kanske mest beroende på att ledarna för mösspartiet brukade komma hit. Partiet var hans allierade i den statskupp han planerade och sedan genomförde.

Under 1800-talet kom folk från hela landet för att bada gyttjebad och dricka brunn. De flesta gästerna led av sjukdomar i muskler och leder, vilket gör att det känns lite märkligt att de kom just hit, då träskmarkerna i omgivningen ansågs vara både fuktiga och kyliga. Samtidigt var kurorten mycket attraktiv att besöka, då brunnslivet blomstrade, vilket kanske var den verkliga orsaken till att man kom.

Loka brunn firade sitt 300-årsjubileum under 2020 men firandet märktes kanske inte så mycket som man hade önskat.

Medevi brunn

De som minns sin historia vet att det under Gustaf III även fanns ett hattparti och de höll till på Medevi brunn, där brunnsverksamheten började redan år 1678. Det är Sveriges äldsta brunnsort.

Man upptäckte 1677 att det var en s.k. surbrunn, d.v.s. en hälsobrunn med kolsyrehaltigt vatten med hög järnhalt.

Medevi fick tidigt kunglig status, då änkedrottning Hedvig Eleonora av Holstein-Gottorp kurerade sig här 1679. Andra kungligheter som druckit av vattnet är Karl XI, Gustav III och Carl XVI Gustaf.

I mitten av 1700-talet fanns i vårt land ungefär 300 surbrunnar, men många av dem var ganska obetydliga. Förr trodde man att vattnet i dessa skulle kunna bota i stort sett alla sorters skröpligheter och åkommor.

Dagens Medevi med många bevarade byggnader är idag ett av vårt lands betydande medicinalhistoriska minnen. Där finns bl.a. Stora brunnssalongen, brunnskyrkan, badhuset och Medevi Lasarett. Sommartid är det dagliga konserter tisdag tom söndag med Medevi Brunnsorkester som är en traditionell svensk mässingssextett. Till all musik används originalinstrument från tiden kring förra sekelskiftet.

I samband med detta kan man delta i Grötlunken, där den som vill kan följa efter den marscherande orkestern på Stora gången. Denna promenad har anor från 1870-talet där man först började med att inta kornmjölsgröt med katrinplommon på söndag kväll för att sedan promenera efter orkestern. Här finns bl.a. hotell, vandrahem, apoteksmuseum och lasarettmuseum.

Porla brunn



Doktor E.O. Lidin var intendent och läkare på Porla brunn under många år. Han har hedrats med en ståtlig staty.

Porla brunn i Laxå kommun användes för brunnsdrickning 1724 - 1939.

Det är en surbrunn som blev populär under

1800-talet, då den ansågs som en viktig läkekälla för de som led av gikt eller reumatism.



Det ståtliga s.k. Börshuset vid Porla brunn.



Här kan man föreställa sig att musikanterna satt och spelade för gästerna.



Gammalt vattentorn vid Porla brunn.

De mest kända gästerna var författaren Selma Lagerlöf och bildhuggaren Tobias Sergel. Under 1900-talet blev Porla brunn känt för behandling av mag- och tarmsjukdomar. Där finns förutom Gamla källan, Patrikskällan samt den nya källan som togs upp år 1896.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

Tankar kring blommor, fåglar och fjärilar

Vissa dagar blåser det inte bara motvind på cykelturen utan i livet som helhet: Stopp i avloppet, en plomb trillar, en nyckel försvinner, datorn som är 14 år och en riktig trotjänare vill inte vakna till liv o.s.v.

Då tänker jag på blåsippan, som varje år bese-grar vintern och när dess klarblå färg lyser bland vissnade, torra, gråbruna löv från hösten, ger den hopp om bättre tider. Snart får den efterföljare som tibast, lungört, snödroppar och tussilago.



Talgoxen, världens tuffaste mes, hörs ropa ti-ta, ti-ta och börjar leta boplats. Den lilla fågeln, som tydligen är ovanligt smart för sin storlek, lär ha fått sitt namn för att den älskar fett och äter som en oxe. Koltrasten flyger fram och tillbaka och ibland kan man höra den klara rena tonen i en vacker drill. Inte nog med att den är Sveriges nationalfågel, den måste också vara den i särklass tonsäkraste sångaren i landet.

Den lilla blåklockan blev vald till Sveriges nationalblomma, men hade jag fått bestämma hade det blivit teveronikan, som vi kallade mormors glasögon när jag var barn.

Ett säkert recept för att bli på bättre humör och sätta fantasin i rörelse är att sätta sig och bläddra i en fjärilsbok. Bilderna är rena konstverken och arterna många. Undrar vem som fått bestämma vad fjärilarna skall heta och kommit på de fantasifulla, vackra namnen? Sorgmantel, amiral och påfågelsöga är välkända, men vem vet hur ett gulbrokigt slätterfly eller en dyster fältmätare ser ut?

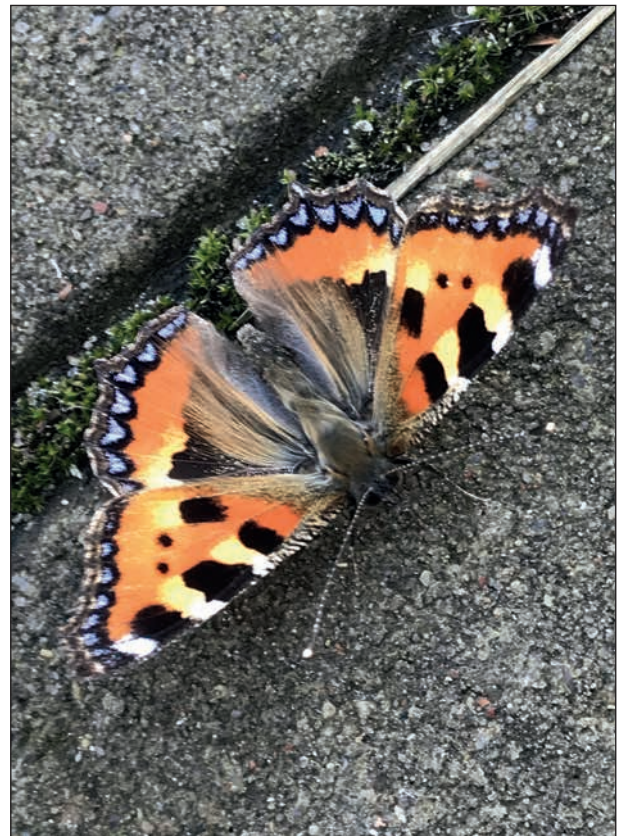
Min absoluta favorit är smultronvisslaren, som inte fått sitt namn för att den kan vissla och är röd som ett smultron. Namnet kommer av att den är så snabb så att den visslar förbi och att de vita

prickarna på de grå vingarna, liknar smultronets fläckar. Märkligt är också att den tillhör släktet tjockhuvuden.

Läser man texten i fjärilsboken får man även lära sig nya, lustiga ord som mimikry, vilket betyder att fjärilen antar utseende eller egenskaper för att lura sin motståndare. Den kan alltså se ut som en geting, likna en annan giftig fjäril eller ha uggleögon på vingarna.

Min nya dator är mimikry av en besserwisser. Den talar om för mig att jag skall uppdatera, att den säkerhetskopierat och att den skall installera det ena och det andra. Den verkar aldrig nöjd, ibland nästan oförskämnd och inte det minsta hjälpsam.

Då går jag en promenad bland blåsipporna och lyssnar på talgoxen. Har jag tur kanske jag får se någon modig, vårtidig näselfjäril som vågat sig fram.



I vår tänker jag investera i en buddleja, en vacker fjärilsbuske att plantera vid husknuten. Den skall locka till sig traktens smultronvisslare och andra skönheter och jag får betrakta ett sällsamt skådespel i ständig förändring.

Text och foto: Gunn Haglind

OM . . .



Ja, **om** det blir nya lättare restriktioner i maj och vi alla seniorer har fått vaccin, så tänker vi i resegruppen att det vore kul att få åka tillsammans som förr.

Som läget är just nu är det lite svårt att planera, men kryssningen till Höga Kusten den 13.juni ser vi fram emot. Notisen från februari publiceras åter här intill. Vi har blivit lovade att få sitta tillsammans och äta om vi säger att vi tillhör SPF Karlskoga.

Bussresan till Grythyttan och Persberg som inte fick bli av förra året är också planerad och den kan genomföras under sommaren eller tidig höst.

Vi kan också göra mindre turer som t.ex. runt Möckeln med guidning och trevliga stopp. Kom gärna med förslag på vad vi kan göra!



Kanske en utflykt där alla tar med sin fikakorg?

Kom ihåg att detta är sista Månadsnytt före augusti och idag vet vi inte vad som är möjligt att genomföra. Gå in på vår hemsida eller läs under föreningsaktiviteter i KT, där vi kommer att annonsera våra resor och även OM det blir andra restriktioner.

Visst ser vi fram emot en händelserik sommar?!

Resegruppen

Längtar du efter en kryssning till Höga Kusten?



Sök på Charterbuss i Kristinehamn och långkryssning. Där finns det fantastiska bilder och mer info. Vi är några SPF:are som tänker anmäla oss till en kryssning med Cinderella till Höga Kusten den 13 juni.

Priset är 2870 kr. Då ingår bussresa från Karlskoga, två nätter ombord i insides tvåbäddshytt, mat och fantastisk utsikt över den svenska skärgården från Stockholm och norrut. Utflykter från Härnösand kan beställas och även uppgradering av hytter.

Anmälan gör var och en till Charterbuss i Kristinehamn tel. 0550-833 46.

Vi försöker samordna måltider och hjälpas åt med det som ev. behövs, så att vi får det trevligt tillsammans.



Goda utsikter framöver

Sittgympan på Nickkällan kan flytta ut igen och på Solbringens innergård blir det sittgympa utomhus tisdagar kl. 14.00.

På Bergmästaren kanske det också kan bli utomhuspass? Det är inte klart ännu.

Kom gärna med förslag till spfkarlskoga@telia.com eller ring Britt 070-774 03 64 eller lägg en lapp i brevlådan utanför exp.

Ensamhetskommisionen - för Sveriges äldre

Läste på ledarsida i Expressen 11 april 2021 under rubriken Debatt ett inlägg av journalisten Åsa Scharin om livskvalitet samt ofrivillig ensamhet hos oss äldre och i synnerhet när vi av någon anledning hamnar på ett vårdboende.

Nyligen startades *Ensamhetskommisionen* av en grupp personer med både kompetens och inflytande i samhället. Kommisionen är ett initiativ från välfärdsföretaget Doro som också finansierar verksamheten.

Ledamöter i kommissionen är:

Amelia Adamo, journalist, ordförande

Eva Eriksson, ledamot, vår förbundsordförande i SPF Seniorerna

Lars Stjernkvist, ledamot

Ingmar Skoog, ledamot, professor i psykologi

Carl-Johan Zetterberg Boudrie, VD Doro, grundare och finansär till kommissionen.

Coronapandemin har slagit extra hårt mot äldre. Som riskgrupp har äldre fått ta ett stort ansvar genom drygt ett år av isolering. Över 300 000 personer känner sig ensamma även när inga restriktioner finns och störst är problemet för oss äldre.

Vi blir som bekant allt äldre och även allt friskare som äldre. Men med en allt större äldre befolkning kommer också nya problem. ENSAMHET är ett av det största. Var tredje person över 65 bor ensam. I takt med att åldern ökar minskar också de sociala sammanhangen. Först försvinner arbetsplatsen, vår naturliga sociala samlingsplats när vi är i yrkeslivet. Vännerna blir också äldre och med minskad rörlighet blir också våra cirklar mindre. Bland de som fyllt 75 år är det över 10% som enligt Statistiska centralbyrån är det man kallar för socialt isolerade. Det betyder att man bor ensam och sällan träffar anhöriga, vänner eller bekanta mer än någon gång i månaden.

Detta var ett problem innan coronapandemin lamslog världen och Sverige och är ännu mer akut idag när fysisk distansering dominerat vårt liv i över ett år.

Därför lanserar Ensamhetskommisionen en kraftsamling mot ofrivillig ensamhet bland äldre och de kommer att arbeta på olika sätt. De har enats om sex områden i sin programförklaring.

1. Kartlägga ensamheten
2. Öka medvetenheten om hur ensamhet påverkar hälsan hos äldre

3. Bilda opinion för politiska initiativ mot ensamhet
4. Sprida goda exempel
5. Hitta samarbetsformer som tar vara på den tekniska utvecklingen
6. Inspirera och genomföra konkreta aktiviteter som minskar ensamhet.

Nu får vi med spänning se fram mot vad denna kommission kan påverka, förändra och förbättra för äldre i samhället. Förhoppningsvis kan vi få mer detaljerad information vad som kommer att ske på denna påbörjade resa.

Vår förbundsordförande Eva Eriksson för SPF Seniorerna säger: *"Det aktiva samhället är inte till för de äldre och det har vi i samhället inte riktigt velat prata om. Man talar om **våra äldre**. Det får vara slut med att klappa oss på huvudet och bestämma åt oss. Vi är kapabla och har hur mycket som helst att bidra med. Detta är en oerhört viktig fråga och det är därför självklart för mig att vara med"*.

Mer info på www.ensamhetskommisionen.se

Eva Öberg

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 gravsten och teckna begravningsförsäkring.

Hembesök • Jour dygnet runt

Värmlandsvägen 2, Karlskoga
Tel. 0586-534 10

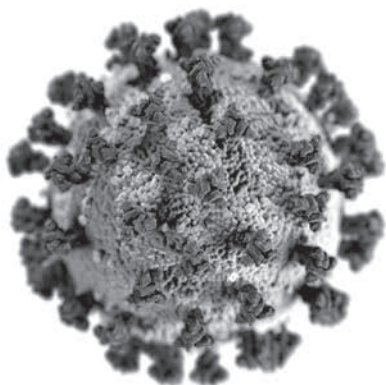
Varmt välkommen!



FONUS

fonus.se

Att leva i Coronatider



Mycket har jag väl under mitt långa liv upplevt, men det här men att leva med pandemin Corona har varit och är speciellt. Jag och min fru, som är lite yngre än mig, bor och lever ju ensamma i någon slags karantän. Vi har visserligen våra barn och barnbarn. Men med tanke på smittan har besöken och umgänget blivit lidande både med dem och den övriga släkten och med vänner och bekanta. Men en återkommande kontakt har ju varit att våra döttrar har turats om att veckohandla åt oss.

Man har inte kunnat undgå att läsa och höra alla rapporter i radio, tv och pressen om utbredningen av Corona världen över. Det mest skrämmande är ju alla dödstalen. Sverige har ju genom att vi levt i ett relativt öppet samhälle i förhållande till många andra länder haft stora dödstal. Speciellt i början av pandemin var det många äldre som dog på s.k. vård- och äldreboenden. Nu har man tack och lov fått ner deras dödstal mycket beroende på bestämmelsen att de fick förtur att vaccinera sig och kanske bättre tillsyn.

Jag som lever i den åldersgrupp som fick förtur i vaccinkön fick ändå lite huvudbry att få tag i en vaccineringsstid. Det kom olika bud att nu fanns det vaccin och tider. Men si, det var inte så lätt. Tipsen var att man antingen kunde ringa eller gå in på datorn och leta. Problemet blev då att man skulle gå in med hjälp av bank-ID. Men jag hade då ett inbyggt motstånd mot att skaffa bank-ID. Men det hjälpte inte. Det var bara att vi och banken kunde ordna detta.

Men det var inte bara. Först fick jag och frun ta oss till centrum och väl där fick vi först stå i kö ute i kylan utanför banken därför att bara fem kunder fick vara där samtidigt. Men väl insläppta ordnades detta och våra döttrar hjälpte till och jag fick en vaccintid.

Sedan var det bara att infinna sig i vaccineringskön vid lokalerna i Baggängen. Där gick det undan och några veckor senare var det dags för spruta nummer två. Några veckor senare blev det också min frus tur och hon fick det omdebatterade Astra Zenecavaccinet. Så nu ska vi efter ytterligare några veckor vara bra skyddade från denna otäcka Corona.



Man kan i sammanhanget tycka synd om t.ex. alla äldre och ensamstående som inte har hjälp av närstående eller som inte har tillgång till en dator för att komma åt vaccintider. Dessutom har det i Sverige gått långsamt med vaccineringen, kanske på grund av turordningen men också på grund av uteblivna vaccinleveranser. Men som jämförelse kan man nämna USA där de redan har klarat av en större del av befolkningen.

En annan lite märklig förändring är nyttan av att bära munskydd. Enligt Anders Tegnell på Folkhälsomyndigheten skulle det inte vara så viktigt ur smittosynpunkt.

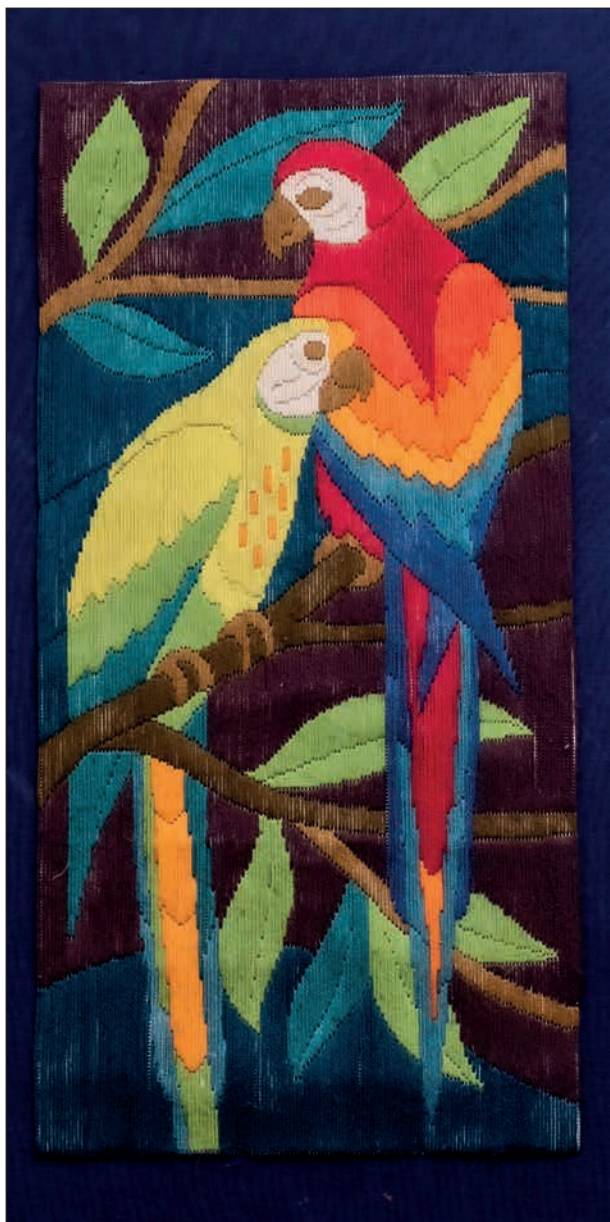


Föret var munskydd onödigt, men sedan blev det nödvändigt!

Där har det nu kommit fler och fler rekommendationer att man ska bära munskydd i butiker med flera ställen. Så nu ser man fler och fler iförda dessa. För över ett år sedan hade denna utstyrsel varit en märklig syn.

Bengt Aldén

Färger och deras betydelse



Den här tavlan har artikelförfattaren kvar från sin barndom. Hon och hennes mor har sytt den. Den innehåller nästan alla färger och finns nu på hennes vägg.

En färg är vad vi ser, svart, vitt och grått är okulörta färger, men i skolan lärde jag mig att vitt egentligen inte är någon färg. Andra färger är kulörta på olika vis. Ett sätt att dela in färgerna är i varma och kalla. Till de varma hör rött, gult, brunt och orange. Kalla färger är bl.a. de lugnande och rogvivande färgerna blått och grönt. Färger kan beskriva personlighet och välmående likaväl som religiösa högtider eller olika faser i våra liv.

Regnbågen med sitt spektrum av olika färger fascinerar många människor när den kommer, kanske mest för att efter regn sägs komma solsken. Redan

under antiken fanns det en färglära som handlade om de olika färgernas egenskaper, användning och sammansättning, något jag inte tänker gå in på men jag ska försöka beskriva olika färger.

Rött symboliserar för många värme och kärlek, men en arg person ser också rött och några upplever stress när de ser röda färger.

Orange anses vara glädjens, spontanitetens och lyckans färg, den sägs skapa balans mellan fysisk och psykisk hälsa.



Orange ger kanske blandade känslor när vi ser den som höstfärg i naturen.

Brunt är en lugn, seriös och jordnära färg som sägs stimulera praktiska förmågor samtidigt som den skänker stabilitet och trygghet. Den anses ibland stå för snällhet, och enformighet.

Blått kan stimulera vår kreativa förmåga och står för fred, trovärdighet, stabilitet och visdom. Det passar då bra att polisen har blå uniformer. Blått gör oss lugna och välmående och påstås stärka immunförsvaret.

Vitt förknippas oftast med renhet, professionalism inom arbete (t.ex. kock, bagare, målare, vård) men även med vissa gifter. Tänkvärt är att förr när kattugglan lät klävitt ansågs den förebåda en begravning. Numer klär sig bruden oftast i vitt. Den vita fredsduvan har säkert alla sett på bild eller hört talas om eller sjungit om.

Svart uppfattas ofta stå för något okänt eller ont, även sorg och då bör vi minnas att bruden ofta var svartklädd under många år. Tillsammans står svart och vitt för början och slutet. **Grått** är färgen mitt emellan och är en lite neutral, tråkig och obestämd färg. Den kan symbolisera både elegans, lugn och känslolöshet på samma gång.

Grönt är en för ögat vilsam färg. Den får oss att tänka på naturens grönska med harmoni, balans



Sommar och . . .



. . . vinter, två vackra naturbilder, men nog ger de väldigt olika intryck.

och löfte om ett nytt liv. Den anses ha läkande effekt på människan.

Gult, solens färg, ger en känsla av ljus och värme, den sägs lindra ledbesvär. Den lär ge energi och hopp, inom hinduismen står färgen för kunskap och lärande. ”Små solar i gräset” sjöng Carl Anton en gång om maskrosor. Tänkvärt är att det finns flera blomsterspråk och där kan gult betyda ”Du är solen i mitt liv” eller svek.

Rosa sägs hjälpa till att släppa det som är gammalt och invant. Jag tänker på rosor i alla färger.

Lila anses vara en värdig kunglig färg, i kyrkans värld står den för sorg. Den anses höja självkänslan, läka brustna hjärtan, minska smärtor och huvudvärk. Den lila färgen ger ett lugn till omgivningen. Den påminner mig om lavendel och doftpåsar i linneskåpet.

Text: *Eva Sandström*

Foto: *Jan Sjögren*

Seniorrabatt **5%**
en gång per vecka

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 7-22

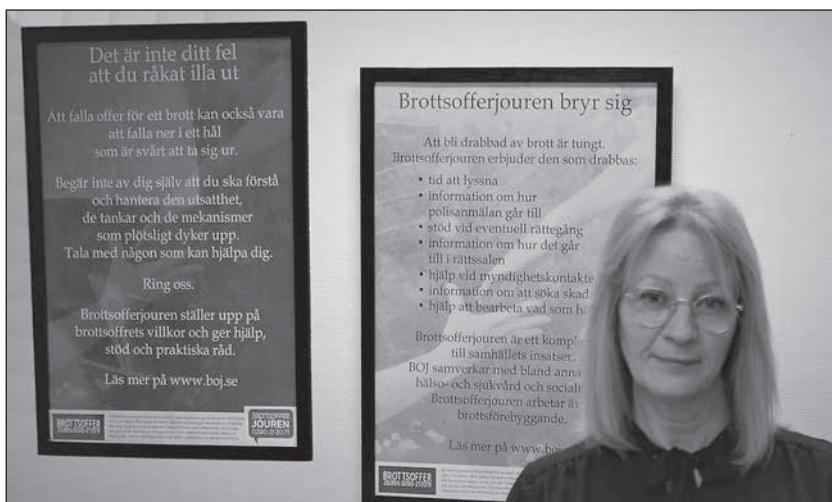
Telefon 676 70

www.maxikarlskoga.se

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA

Brottsofferjouren i Karlskoga

Jag vill börja med att tacka Gunilla Lundberg som gav idén till detta reportage och Ingela Eriksson som gett oss information. BOJ är en ideell organisation till stöd för brottsoffer. Ordförande är Matz Ericsson.



Vi träffade Ingela Eriksson på lokalkontoret i Karlskoga och fick mycket information.

Vi har i flera Månadsnytt skrivit om bedrägerier mot äldre, men det finns ett brott som för många är okänt: Våld mot äldre, vilket kan ske i en nära relation eller i samband med ett rån. Av anmälda våldsbrott är endast 1 % riktade mot kvinnor 65+. Men det finns troligen ett mörkertal.

Våldet ökade med ca 20 % mellan 2019 och 2020. Det är vanligare att män slår och kvinnor använder ord när de vill göra någon illa. Många drabbade vänder sig till kyrkans personal för att få stöd, de vet att dessa har tystnadsplikt. Denna typ av brott verkar ha ökat i samband med pågående pandemi.

Många gånger upplever de som drabbas av brott att man får "skylla sig själv" eller så känner de skam för att ha blivit utsatta, oavsett brottstyp. Många känner sig inte trodda när de försöker berätta. Då är det bra att föreningen finns. De har stödpersoner som fått utbildning för att kunna hjälpa den drabbade på rätt sätt. För hjälp behövs av BOJ även om det "bara" blir i form av ett lyssnande öra, hjälp att se vilka vägar det finns för att gå vidare, vilket kan vara svårt att klara av helt ensam.

Många upplever att det är jobbigt att göra en anmälan till polisen via telefon, då man upplever sig inte bli trodd. Ibland händer det att en anmälan läggs ner av olika orsaker och upplever man att det

är fel kan man få hjälp av föreningen med en s.k. överprövning som ska vara skriftlig. Det innebär att ärendet kan öppnas på nytt.

Det är det bra att se till att en skada dokumenteras via vårdcentralen, akutmottagningen eller fotografier. BOJ kan hjälpa till med mycket av det praktiska i samband med en anmälan. I en del fall har man rätt att få ett s.k. målsägan-debitröde.

Alla tänker inte heller på att ett överfallsskydd nästan alltid ingår i hemförsäkringen. I en del försäkringar ingår rättsskydd. Föreningen brukar vara med på olika mässor och utställningar, samarbetar med kvinnohuset men förmedlar inget boende. Man får inte agera på egen hand men hjälper till att stödja den som har behov av det. Polisen SKA

informera om att föreningen finns och föreningen kan informera om vad som sker i samband med en rättsprocess där offren, tyvärr, kan känna sig ifrågasatta men i rätten belyser man vad som skett från olika håll. Offret och förövaren har väldigt ofta olika syn på vad som skett, så för att få fram sanningen måste frågor ställas, vilket är jobbigt. Har någon drabbats av en skada t.ex. vid ett rån är det bra att se till att skadan är dokumenterad, via vårdcentral, akutmottagning eller fotografier.

Vi förstod att BOJ ger medmänsklighet, stöd när detta behövs och hjälp till självhjälp. Man visar de vägar som finns så att den drabbade kan välja själv. Föreningen har ingen egen tolkverksamhet, men de har språkvolontärer som är utbildade medmänskor. Någon från BOJ kan medverka vid en rättegång som stöd genom att närvara, man ger information om hur en rättegång går till, hjälper att läsa domarna och mycket annat.

Text: Eva Sandström

Foto: Jan Sjögren

I artikeln om brott på sidan 12 i marsnumret har vi tyvärr fel mejladress till brottsofferjouren.

Den ska vara info@orebrolan.boj.se

? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Här ska svaren bli blommande växter, bara arter som alla känner till.

Kan den här kanske vara med bland svaren?

Njaa, det är nog tveksamt.

1. Ärligt förtjänade pengar
2. Välkänd molekyl, fast och flytande på samma gång.
3. Känner du sångerskan Lindfors?
4. Man som bör banta?
5. Vacker blomma utan kläder
6. Detalj i klädseln för visst yrke
7. Viktig militärisk kroppsdell
8. Skönt att få för den som är ledsen
9. Däri gör man något hemligt.

Svar i nästa nummer.

Svar på gåtorna i mars:

Musikinstrument och musiktermer:

1. Avfallshavsgud **Sopran**
2. Elak kvinna **Harpa**
3. Fundament **Bas**
4. Kreatursfylla **Korus**
5. Du är mitt . . . **Alt**
6. Buttert **Trumpet**
7. Svekfullt **Falskt**
8. Klippare **Sax**
9. Kåsör **Cello**
10. Ledsam glosa **Ackord**



Ta ut glädje i förskott!



Det enda som kan hända är att du varit glad i onödan!

Sir Henry har faktiskt flera bekanta som gillar alkoholhaltiga drycker:



Hans vänner prästen och klockaren är på hemväg en kall och regnig höstkväll. När de kommer till prästgården säger prästen:

- Följ med in så tar vi oss en toddy!
- Nej tack, svara klockaren, jag tror nog inte det. Det kan så lätt bli en vana.
- Käre bror, jag har tagit mej en toddy varje kväll i 40 års tid och inte har då det blivit någon vana!

Karlsson kommer hem något dragen, grannen sir Henry får syn på honom:

- Men Karlsson, du försöker ju öppna dörren med en cigarr.
- Va? Har jag verkligen rökt upp portnyckeln?

En vän till sir Henry och hans barn är på hemväg från systemet:

- Pappa, nu orkar jag inte bära lillasyster längre. Kan jag inte få bära flaskorna istället?
- Är du galen, pojk? Tänk om du skulle tappa dom!!

Nordins juristbyrå

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

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



Two elderly ladies have coffee. No feeling of loneliness here! Read about the Loneliness Commission on page 14.