

Lyckåbladet

December 2013

En information för medlemmarna i
SPF Lyckå



Foto: Inge Isaksson.

GOD Jul och Gott Nytt År

önskar
styrelsen!



Lyckåbladet

Ansvarig utgivare

Sven-Åke Falkstrand

Tel 0703-103760

sven-ake.falkstrand@telia.com

Redaktionen

Märtha Hugosson tel 12372

Margit Almén tel 24584

Inge Isaksson Foto o Layout tel 27480

email: info@ingesfoto.se

Utges av: Lyckå Pensionärsförening och utkommer med 4 nummer per år.

mars - juni - okt - dec. Utdelas på månadsmötena resp. kan hämtas i vår föreningslokal och i blomsteraffären vid Medborgarhuset.

Juni- och decemhernumret skickas ut till alla medlemmar och då tillsammans med programmet för kommande halvår.

Vårt Lyckåblad översänds också till:

Karlskrona kommun – Äldrenämnden - BLT – SSD – vårt förbund - vårt distrikt – Veteranen (redaktionen) – biblioteket i Lyckeby – Vårdcentralen i Lyckeby - Vuxenskolan.

Copyright

Allt publicerat i Lyckåbladet har copyright ©

Lyckåbladet utkom första gången i dec 2001 och då med 4 nr per år.

Manusstopp 20 mars.

Skicka ditt material under adress:

Inge Isaksson Lösen 220, 37194 Lyckeby
info@ingesfoto.se

eller lämna till någon av oss i redaktionen när vi träffas men senast 20 i månaden före utgivningen.

Ur innehållet

”Mina tankar...”	Sid 2
KPR-Nytt	Sid 3
Ingen är perfekt	Sid 4
SPF-förbundet	Sid 4
Stockholmsresan 25-27 sept.	Sid 5
Funktionärsträff	Sid 6
Månadsmöte - Auktion	Sid 7
Månadsmöte 9 okt	Sid 7

Då kör vi igång en aktiv vårsång 2014!

Vårens programblad bifogas i detta nummer av Lyckåbladet.

Hemsida: www.spf.se/lycka

Tryckeri:

Tryck & Reklam, Karlskrona

”Mina tankar...”



Snart är det jul och det kan vara tid att fundera över det gångna året i SPF Lyckå. Jag tänker på alla trivsamma möten med gamla och nya medlemmar, inbjudna föreläsare och underhållare. Det har varit ett roligt och spännande år i föreningen. Grunden för detta är, som ni vet, är alla funktionärers idoga arbete. Mina tankar går också till de medlemmar i föreningen, som jag av olika skäl inte ännu har träffat. Jag hoppas att kan vi mötas på föreningens kommande aktiviteter under 2014.

Som ni ser av programmet för våren, så kommer det att bli fortsatt trevliga månadsmöten, spännande temakvällar, resor och studiecirkel m.m.

Jag vill tacka alla för ett trivsamt 2013 och på återseende 2014!

Nu stundar julhelg och ett nytt år.

Jag önskar Er alla en riktigt God Jul och Ett Gott Nytt År!

Sven-Åke

*”Nu så är det jul igen. Jultomten myser,
Julegran och klappar han skickar så snäll.
In i minsta koja nu julljuset lyser.
Alla äro glada på julaftons kväll.
Kära jul välkommen, välkommen till jorden!
Nu den långa hösten är slut för i år.
Med dig kommer snön och lyser upp Norden.
Sen får vi påska, och sen blir det vår,
Och så kommer sommarn, då grönt är i skogen,
Smultronen de rodna och åkern blir gul.
Men i höst, då skörden är inkörd på logen,
Då önska vi åter: ack vore det jul”.*

(Alice Tegnér ”Kring julgranen”).

Det händer Jan-April 2014

Ons 15 jan	kl.13.00	Månadsmöte. Johan Svedberg spelar.
Mån 27 jan	kl 17.00	Temakväll: Föreningen Norden informerar om sin verksamhet.
Ons 12 feb	kl 13.00	Årsmöte dragspel Lars-Erik Andersson.
Mån 24 feb	kl 17.00	Temakväll: Synpedagog Peter Henriksson.
Fre 7 mars	kl 16.00	Firande av jubilarer.
Ons 12 mars	kl 13.00	Månadsmöte: Föredrag om Västindiens pärlor L O Hubertsson.
Mån 24 mars	Kl 17.00	Temakväll: ” Medicinsk Yoga” Föredrag av Rose-Marie Sandin.
Fre 4 april	kl 16.00	Påsksupé.
Ons 9 apr	kl 13.00	Månadsmöte: Sandgrenska manskörens dubbelkvartett.

KPR-NYTT

Till sommarens sista samrådsmöte var Kent Leven inbjuden. Han informerade om det nya framtidsprogrammet som kommer att belysa hur det är att vara äldre i Karlskrona kommun och övergick därefter till att redovisa Äldreförvaltningens utmaningar, som framförallt gäller en ekonomi i obalans. En av orsakerna är Socialstyrelsens ökande bemanningskrav, som inte enbart gäller ökad bemanning på nätterna utan även under dagtid. Alla särskilda boenden går back, psykiatrin kräver nya miljoner och hemtjänsten behöver mer pengar även om de elektroniska dörrlåsen innebär en väsentlig besparing.

Övrigt:

Framtidsprogram för det goda åldrandet i Karlskrona kommun som bl.a. Astrid Johansson varit med och tagit fram ”ligger på is”. Vi bevakar detta.

Boenden: Handelsträdgårdens 48 nya lägenheter i Vedebylund ger inget nyttillskott utan ersätter Hjulhammar 20 lgh, Sollyckan/ Rosenhill 12 lgh, Mogården/demens 8 lgh och Mogården övrigt 9 lgh. Däremot ger planerad utbyggnad på Saltö 2017-18 ett ökat antal bostäder. I planerna ligger att omvandla Fregatten och af Klint till trygghetsboende.

Dagliga aktiviteter: Verksamheten ska skapa meningsfull dag med socialt innehåll samt individanpassa den utifrån brukarens behov. Det görs genom dagverksamhet, anhörigstöd och träffpunkter. Verksamheten strävar också att utveckla samarbete med idéburna organisationer samt att utveckla stödformer för anhöriga.

Förslag finns på att dagliga aktiviteter och hemtjänst slås samman med syfte på att få mer kraft och fokus på det förebyggande arbetet.

Hemtjänst i egen regi: Alla äldre ska så långt det är möjligt kunna leva ett självständigt liv i den egna bostaden. Arbetet ska utgå från den enskildes behov. Kommunens egen hemtjänst strävar efter ökad valfrihet, alla ska kunna åldras i trygghet och med värdighet. Hemtjänsten har en viktig funktion i det förebyggande arbetet. Hemtjänsten behöver kompetens, stöd

och resurser för att fördröja ett ökat omsorgsbehov och på så sätt ge bättre livskvalité under längre tid. Verksamhetsområdet ansvarar också för hemsjukvård, nattpatrull, larmorganisation, palliativ omsorg och korttidsboende.

Särskilt boende: Verksamheten ska i alla avseenden ta sin utgångspunkt utifrån brukarens behov, med eget ansvar och med anhörigas delaktighet. Allt arbete ska präglas av tänkande och handlande med utgångspunkt ifrån begreppet kvalité och ständiga förbättringar. Stödord är bla. I mötet formas brukarens upplevelse, trygg miljö och individuell omvårdnad samt välbefinnande och värdighet.

Förändrad teknik trygghetslarm:

Det är idag svårigheter att installera trygghetslarm till olika telefonlösningar som finns på marknaden. Hjälpmedelsinstitutet har på uppdrag av regeringen drivit ”Digitala trygghetslarm – Ny teknik infrastruktur”. Slutsatsen är att Sveriges kommuner behöver genomföra fullständigt tekniskifte och övergå till att använda digitala trygghetslarm som kommunicerar via Internetteknik (IP).

Både för fast anslutning och mobilnätet.

Äldreförvaltningens larmteam har under 2012/13 arbetat med att ta fram en plan för att säkerställa överföringen av larm som bygger på ny teknik. Larmteamets erfarenhet är att den nya tekniken behöver testas i mindre skala innan större förändring kan ske. Detta kommer att redovisas längre fram

Den enskildes kostnad för larm har stigit från 100 till 150 kr under 2013.

Text: Astrid Johansson och Siv-Gun Nilsson

Behöver förbättras i SPF Lyckå!

Deltagare på höstens månadsmöten har fått besvara frågor om vad som är bra i föreningen och vad som kan göras bättre. Styrelsen är naturligtvis mest nyfiken på medlemmarnas önskemål om förbättringar. På månadsmötet den 11 december redovisas dessa önskingar. Svar hade lämnats av 54 medlemmar.

Mandelgratinerad kyckling

1 grillad kyckling
1 burk persikor, ca 450g
1 påse mandelspån
(går alldeles utmärkt att använda kycklingfile)

Sås

2 dl vatten
½ köttbuljongtärning
2 dl creme fraiche
½ dl persikospad
1-2 msk kinesisk soja
3-4 msk maizena ljus redning
riven ost

Gör så här

Befria kycklingen från skinn och ben. Dela den i mindre bitar. Lägg dem i en smord eldfast form. Skär persikorna i mindre bitar och stick ner dem mellan kycklingbitarna.

Häll vatten, köttbuljong, creme fraiche och persikospad i en kast-rull.

Låt den koka upp. Rör ner maizena redningen och låt såsen koka några minuter.

Smaka av med soja.

Häll såsen över kycklingen och persikor.

Strö över riven ost och mandelspån.

Gratinera mitt i ugnen i 225 grader ca 15 minuter eller tills allt har fin färg och genomvarmt.

Strö lite persilja över.

Bjud kokt ris till.

*Lycka till
Doris*

Studiebesök, konst och bokcirklar, datakurser på olika nivåer, samt studiecirklar om matlagning var de mest önskade aktiviteterna. Därefter kom önskemål om sommarfest, sångkör, allsång, mat i stället för kaffe m.m.

Text: Sven-Åke Falkstrand

INGEN ÄR PERFJEKT ...

men alla kan göra sitt bästa för trafiksäkerheten. Är man kritisk och självgranskande i sitt liv kan man instämna med Ingvar Kamprad som i sin bok hävdar att **endast den som sover gör inga fel.**

Vi är alla trafikanter som någon gång råkar göra ett litet fel i trafiken. För det mesta ordnar allt upp sig direkt och man hinner korrigera så att ingen olycka eller skada sker. Men ibland.....!

Vår bortgångne medlem K. G Fröberg var produktiv med sina inlagor i Lyckåbladet.

I juninumret 2008 hade han två angelägna rubriker, **Trafiksäkerhet berör alla och Trafiksäkerhet behöver alla repetera.** Rubriker som är för mig trafiksäkerhetens signum.

I trafiken tillämpar jag det som är livsnödvändigt på motorcykel, nämligen att vara hälsosamt misstänksam när man avläser trafik bilden under färden. Ligg före i tanken med vad som kan hända just nu!

Detta var mina avslutande ord som trafiksäkerhetsombud som jag lämnar vid årsskiftet.

Jag tackar dem som haft förtroende för mig de här åren, varit med på övning i Rosenholm, lyssnat på mina Temakvällar och de få cirkelträffar som blev av.

Ett särskilt tack till Lennart S. som varit mig behjälplig i både slott och koja.

Tänk på säkerheten i vinter och unna dig att vara **reflex-iv !**

Ingen är perfekt.



Text: Leif Bergstrand

SPF Förbundets rekryterings- och marknadsföringskonferens



En utbildningskonferens har genomförts för SPF-distriktens ansvariga för rekrytering, marknadsföring och medlemsregistret. Syftet med konferensen var att ge

deltagarna inspiration, idéer och nytändning i arbetet, samt att ta med hem och inspirera föreningarna i distriktet. Deltagare från distriktsstyrelsen i Blekinge var

Yvonne Andersson, medlemsregister, och Sven-Åke Falkstrand, rekrytering.

Konferensen genomfördes den 27-28 november i Stockholm. Ur programmet kan bl.a. nämnas en workshop om rekrytering "Varför ska vi rekrytera medlemmar?". Vidare genomfördes grupparbeten med uppdrag att ta fram förslag på rekryteringsaktiviteter. Dessutom genomfördes utbildning för hantering av medlemsregistret och värvningsmodulen.

Sammanfattningsvis två intensiva, givande och intressanta dagar, som vi ska försöka förmedla genom distriktets kommande utbildningsdagar under 2014.

Text o foto: Sven-Åke Falkstrand

Stockholmsresan 25 -27 september

En vacker morgon med en strålande soluppgång, är en buss full med glada pensionärer på väg till Stockholm.

Med pigga, trevliga Annika som reseledare och med lugna chauffören Sivert, kom vi i god tid tryggt fram till hotell Amaranten på Kungsholmen. Centralt och bra. Efter vi installerat oss, åt vi en god middag innan vi åkte till gamla anrika Oskarsteatern för att skratta oss igenom Galenskaparna och After Shave's galna 30-årsfest. Det var länge sedan jag skrattade så mycket, som när Per Fritzell gungade i 2 sammanknutna gardiner, ut över publiken, för att bara nämna något. Tänk, att hålla på i 30 år och fortfarande kunna roa så många, det är konst, tycker jag. Tyvärr var inte Kerstin Granlund med på 30-årsfesten. Att hitta likasinnade, göra roliga saker tillsammans och kunna hålla på i många år; det måste vara givande, att få människor att skratta och må bra. Fast föreställningen var lång, gick tiden fort.

Lördag morgon och en frukost som måste ha tillfredställt alla, vädret var lite grått efter nattens regnskurar, men det goda humöret slås inte ner så lätt. Dagen var till för fria aktiviteter, många var det som tog tillvara på chansen, att åka runt med bussen och se Stockholm, några var på Vasamuseet, några kanske träffade släkt och vänner eller bara var och shoppade. Själv uppfyllde jag en önskan jag haft i många år, att få se huset och området min man och jag bodde i när vi var nygifta. Så jag tog Roslagsbanan från Östra station ut till Roslags Näsby.



Stationen och dess närområde var sig likt, men det hade kommit en ny väg mellan det och bostadsområdet Näsbydal, där vi bodde. Allt var sig likt, bara mer buskar och träd, eller de hade växt, grönskan var mer utbredd. Jag gick runt bland "Ödets fingrar" som min mor kallade de 8 höghusen som står i en ring. Utanför huset var det förut ängar och åkrar, nu var det fullt med bebyggelse.

Jag åkte tom upp på 12 våningen och stod bakom "vår" dörr i "vårt" hus, och mindes grannar och goda vänner vi fick där, ingen bor kvar längre. När jag gick runt i det vackra området, så sprack molnen upp och solen sken igen. Nöjd med min nostalgitripp tog jag tåget tillbaka till storstaden. Ett måste för mig,

är ett besök i Hötorgshallen, så nu också. Det är också nostalgi, dit åkte jag ofta och handlade finskt bröd och korv mm. Nu blev det bara några rispiroger och plommonmunkar, jättegott. Gick runt på gatorna i lördagsträngslet och tänkte: vad skönt att inte behöva bo här uppe, vi har det lugnare i vårt vackra Karlskrona. Gemensam god middag på hotellet igen, alla verkade nöjda och glada med sin dag, kvällen blev lugn.

Söndagsmorgonen var solig och efter en god och riklig frukost, steg vi på bussen igen för hemfärd. Vi var ute i god tid före lunch så Sivert körde oss till Bergs slussar, där vi fick sträcka på benen och ta oss en titt på den nu över vintern, tömda slussen. Lunch åt vi på motell Filbyter i Linköping, med en liten bensträckning innan fortsatt färd. Tranås fick vi bekanta oss med från en vacker rastplats, högt ovanför själva staden. Vårt sista stopp på resan var på Östanå Vårdshus, där vi blev bjudna på kaffe och smörgås. Vårdshuset ligger vackert vid sjön Grumlan, med anslutning till camping och golfbana. Hela resan hade vi haft varmt, för årstiden, och vackert väder, åter hemma i Karlskrona, regnade det. Men vad gjorde det, vi hade haft en bra och rolig resa.

Hjärtligt tack Ingrid och Rolf och tack alla trevliga och glada medresenärer.



Text: Oili Eriksson

Funktionärsträff

Den 24 oktober var alla funktionärer och ledare inbjudna till Mariedalskyrkan för en stunds trevlig samvaro.

Sven-Åke Falkstrand hälsade alla välkomna och därefter bjöds vi på en jättegod middag. Det var mandelgratinerad kyckling med tillbehör och kaffe med kaka, allt tillagat av festfixarna. Efter maten informerade Sven-Åke från mötet med distriktsstyrelsen och även om höstens resterande program. Därefter tackade han festfixarna för den goda maten de hade lagat, **ALLA INSTÄMDE.**

Lars-Erik Andersson spelade fin musik på sitt dragspel och som avslutning läste Kerstin Nilsson valda avsnitt ur boken "Barns tankar om mor-och far-föräldrar". En mycket trevlig eftermiddag tyckte vi som var där.

*Text: Margit Almèn
Foto: Inge Isaksson*



Ordf. Sven-Åke tackade festkommittén för en utmärkt måltid.



Lars-Erik Andersson spelade fin musik.



Månadsmöte – Auktion



Anders Johansson, som skötte klubban med bravur.

Välkomnade med trevlig medryckande dragspelsmusik, utförd av Lars-Erik Andersson, samlades 74 medlemmar till dagens månadsmöte. Redan vid dörren mötte lottförsäljande damer. Vinsterna som lockade till köp bestod av dukar med blekingsöm, handmålat porslin samt olika ostar, ljus m.m. Nybakade mjuka kakor samt småkakor fanns till försäljning.

Kl 1300 hälsade vår ordförande alla väkomna och lämnade över till auktionsutroparen. Så började auktionen av Anders Johansson, som skötte klubban med bravur. Med bistånd av allas vår Doris, lyckades han få många goda

bud på förkläden, kuddar, dukar, grytlappar m.m. Allt tillverkat och skänkt av flitiga medlemmar.

Innan kaffestunden hölls dragning av lotterierna, som gav många lyckliga vinnare. Det ”Amerikanska lotteriet” gav en god slant till föreningen. Alla 10 numren såldes för vardera 250 kr. Efter auktionen återkom Sven-Åke med aktuella informationer. Ingrid påminde om julresan till Hässleholm. Berit tipsade om film på AVA-vägen och möjligheten att se film kl 1400 varje onsdag på bion i Karlskrona. Sven-Åke berättade också om svaren på frågorna, som ställdes på föregående

de möte. Många förslag hade lämnats in om vad medlemmarna tyckte var bra i föreningen, vad kunde vara bättre och vad nytt kunde tillföras.

Mötet avslutades med påminnelse om att på nästa möte får vi träffa Lucia med följe av små och stora barn.

År 2014 inleds första månadsmötet den 15 januari som vanligt kl 13.00. Väl mött då!

*Text Märtha Hugosson
Foto: Inge Isaksson*



**Danser anordnade av
annan SPF förening:
Tvings Folkets hus
fredagar 1800-2200
31 januari Tuboy's
25 april Memory's**

Månadsmöte den 9 okt



Den välkände fotografen Anders Abrahamsson visade filmen om "Brändaholm".

Dagens program inleddes med ett varmt välkomnande av vår ordförande Sven-Åke. Ovanligt stort antal medlemmar -drygt 100- hade bänkat sig. Den välkände fotografen Anders Abrahamsson visade filmen om "Brändaholm" som han spelat in under åren 2010-2012. Underbara bilder från välskötta trädgårdar och trevliga intervjuer med såväl äldre som yngre stugägare. Särskilt roligt var att många kände igen sig med minnen från svunna dagar. På en sådan plats träffas alla till gemensamt firande av t.ex midsommar m.m. Anders nedlagda arbete med filmen avtackades med många hjärtliga applåder. Som avslutning berättade Anders hur han av en tillfällighet hittat en gammal film om reklam. Det var roligt att se

dessa inslag med reklam t.ex Marabou Choklad och många andra för oss äldre välkända produkter.

Efter sedvanlig kaffestund fick vi reseinformation av Ingrid Persson: Teaterresan till Stockholm 25-27 okt, Julresa med marknad till Hässleholmsgården 22 november.

Berit Svensson talade om vikten av god hälsa, promenader, samt kommande filmvisning på AVA-vägen: Härifrån till Evigheten.

Björn Hagström: Besök på ABB den 21 oktober, tiden ändrad till 1300.
Birgitta Sjölin/ genom Sven-Åke: Rapport om möte i Pensionärsrådet samt om kommande utbildning .



Sven-Åke informerade på månadsmötet.

Sven-Bertil Johansson påminde om Vinprovning den 20 november kl 1900 på rest Castello-Vattenborgen- Pris 300 kr.

På punkten övrig information tog Sven-Åke upp problemet med valberedningen. Intresset för deltagande är MYCKET svalt. Styrelsen måste nu själva jobba med detta.

En förening utan valberedning kan ej fungera! Här måste alla tänka till och ta sitt ansvar!!

Efter sedvanlig tid för lotteridragning (med många glada vinnare) avslutades så detta månadsmöte.

*Text Märtha Hugosson
Foto: Inge Isaksson*



Anders Abrahamsson visade upp Sveriges mest sålda vykort (Brändaholm)

