

SPF
SENIORERNA

Lyckåbladet

Nr 1 2015



Redaktionsgruppen

Foto: Sven-Åke Falkstrand

Lyckåbladet

Ansvarig utgivare

Sven-Åke Falkstrand
Tel 0703-103760
svfal@outlook.com

Redaktionen

Sven-Åke Falkstrand tel 0703-103760
Margit Almén tel 0455-24584
Siv-Gun Nilsson tel 0455-23412
Inge Isaksson Foto o Layout tel 0455-27480
email: info@ingesfoto.se

Utges av: Lyckå Pensionärsförening och utkommer med 4 nummer per år.
april - juni - okt - dec. Utdelas på månadsmöten resp. kan hämtas i vår föreningslokal och i blomsteraffären vid Medborgarhuset.
Juni- och decemernumret 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 maj

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

Sid 2 Mina tankar
Sid 3 Majmötet
Sid 3 Temakväll: Trafikinformation
Sid 4 Månadsmöte mars
Sid 5 Årsmöte
Sid 6 Månadsmöte januari
Sid 7 KPR-nytt
Sid 8 Påsksupé

Hemsida:

www.spf.se/lycka

Tryckeri:

Tryck & Reklam, Karlskrona



"Mina tankar..."

Bästa SPF-vänner!

Så är vi raskt inne i ett nytt verksamhetsår. Ett välbesökt årsmöte är avklarat. Och jag har fått förtroendet att fortsätta som föreningens ordförande. Det är ett uppdrag som känns hedrande, roligt och trivsamt. Ett antal medlemmar har avtackats som avgående funktionärer och nya medlemmar har hälsats välkomna. Vi har ett spännande år framför oss i den gamla föreningen med det nya namnet SPF Seniorerna Lyckå. Namnet känns lite ovant tycker jag, men jag vänjer mig nog. Det nya namnet har också medfört en ny logo, som framgår av Lyckåbladets framsida.

När detta skrivs är det snart Påsk och jag hoppas att våren då fått ett stabilt fäste i vår del av landet. Just nu, blåser det kalla vindar och regnet strilar ner. Men detta slutar förhoppningsvis snart. Jag ser fram emot att snart värmas av sol och ljumma vindar.

Föreningens hemsida www.spf.se/lycka är under uppdatering. Det går lite sakta, men det beror på att det sitter en "otränad" bakom "spakarna". Jag tycker att "Hemsidan" tillsammans med "Lyckåbladet" ska vara våra främsta informationskällor för medlemmar och för alla andra, som ännu inte upptäckt vår förening SPF Seniorerna Lyckå.

För att alla ska veta vad som är "på gång" i föreningen behöver vi hjälpas åt att samla in material till redaktionen. Det får gärna handla om egna fritidsaktiviteter, kultur, resor, andra upplevelser. Gärna med många bilder. Redaktionen består av Margit Almén, Siv-Gun Nilsson, Inge Isaksson och undertecknad.

Ha en fin vår och försommar!

Hälsar Sven-Åke

Välkommen att beställa landstingets patientguide

Patientguide 2015 finns nu i alla väntorum i Landstinget Blekinge. Vill Du få ett exemplar av patientguiden hemsänd är du välkommen att beställa den via landstingets växel **73 10 00**. Telefonnummer till

Primärvården och Folk tandvården finns i Eniros telefonkatalog. Fullständiga kontaktuppgifter till vården i Blekinge hittar du på www.1177.se/Blekinge

Text: BSJ

Det händer April - Maj 2015

20 april Temakväll, Lyckeby bibliotek informerar om andra sätt att läsa
20 maj Månadsmöte, resa till Växjö med omnejd

Fel i programmet

Vårens program är tiden för besök på Blekinge museum på Rosenholm fel. Rätt öppettider är **torsdagar 13.00-16.00**.

Teaterresan till Stockholm och "Kristina från Duvemåla" är inställd. Ingrid.

Födelsedagskalas!

Fredagen den 6 mars samlades ett 50-tal jubilerande SPF:are i Mariagården. Stämningen var hög redan då vi samlades i foajen där Berit Månsson försett oss alla med var sitt glas cider.

Efter att vi placerat oss vid vackert dukade långbord höll vice ordf Kerstin Nilsson ett välkomsttal. Festfixarna serverade en utomordentligt god middag som följdes av kaffe med hembakad bakelse.

Under kvällen underhöll Lars-Erik Andersson på dragspel ur sin aldrig sinande repertoar. Vid mitt bord nynnade vi med i de välkända låtarna och mindes danskvällar under ungdomsåren.

Pelle Samuelsson framförde på gästernas vägnar ett varmt tack till föreningen.

Festfixarna tackades av föreningens ordförande Sven-Åke Falkstrand med var sin vacker ros.

En riktigt god och trevlig kväll.

Text: Siv-Gun

Majmöte i Växjö 20/5 2015

Styrelsen i samarbete med reseledarna inbjuder till resa.

*Avresa sker från Rådhuset 09,15,
från parkeringen vid Lyckebyskolan, AWA-vägen 09,30.*

*Hemkomst beräknas till ca kl 16,00 – 16,30
Auktoriserade guider möter oss i Växjö.
Vi avnjuter en god lunch i skön miljö.*

*Det subventionerade priset för bussresa,
guidning och lunch blir: 300 kr/person.*

*Anmälan senast 6 maj 2015 till Ingrid o Rolf,
då även avgiften sätts in på plusgiro: 17 20 884 – 4*

Välkomna

Styrelsen och reseledarna.

SPF-Lyckå Resetjänst: plusgiro: 17 20 884 – 4
Ingrid o Rolf Persson, Tel: 0455-577 24, el. 0709-567053
e-post: ingrid.prn@home.se;

Temakväll "Trafikinformation"

Temat för kvällen var trafiksäkerhet. Mats Artebrant, trafikombud för SPF Blekinge, svarade för en mycket intressant information. Ca 25 personer hade mött upp i föreningslokalen. Många nickade igenkännande åt de situationer som beskrevs och ställde kluriga följdfrågor.

Mats som har en gedigen bakgrund inom väg- och trafikområdet gav tydliga svar på frågorna och lämnade många goda tips om hur vi ska uppträda i trafiken.

De områden som berördes var **Myndigheter, Trafiksäkerhetsenkät, Trafikan-ten/Olyckor, Vägmärken och Äldre i trafiken.**

Nollvisionen d v s visionen om att "Ingen ska dödas eller skadas allvarligt till följd av olyckor i vägtrafiken trafiken" antogs av riksdagen 1997. Under de senaste åren har antalet omkomna legat mellan 270 – 290 döda per år. Det innebär näst intill en halvering av antalet från 1997. En bidragande orsak har bland annat varit att allt fler vägar förses

med mitträcke.

NTF har utfört en trafiksäkerhetsenkät bland äldre personer. Uppgiften var att rangordna tre beteende som är viktigast för trafiksäkerheten. Allra viktigast ansågs vara att "Inte köra rattfull" följt av "Inte köra mot rött ljus" och "Använda bilbälte".

Ca 20 % av alla trafikolyckor i Sverige anses vara trötthetsrelaterade. Att veva ner rutan, spela hög musik eller att dricka kaffe hjälper bara några minuter. Däremot är det mycket bättre att stanna bilen och sova en kort stund.

De nya vägmärkena för datumparke- ring var en aha-upplevelse. Kanske inte så konstigt för vi karlskroniter och karlskronabor har ju haft fullt upp med att lära oss att hitta och betala i de nya automaterna inne i staun.

Till sist, vi äldre är oftare än Medel-Svensson inblandade i olyckor i korsningar, påkörningar bakifrån och har tre gånger så stor risk att omkomma i en olycka. Detta beroende på att synen på- verkas av det normala åldrandet och att

äldre är "skörare" och kan inte motstå krockvåld lika bra som en ung person.

Text: Bosse



Datumparkering



Förbud mot att parkera fordon på dag med jämt datum



Förbud mot att parkera fordon på dag med udda datum



Bosse och Berit Lenberg, Eva Andersson, Ulla-Berit Jönsson, Kerstin Skärming, Göran Fredriksson.

Månadsmöte i mars



Angelica Medelius visar upp kläder.

Ordförande hälsade ett 90tal medlemmar välkomna till månadsmötet. Därefter följde mannekänguppvisning. Mannekängerna (medlemmar ur föreningen) visade delar ur vårens kollektion.

Kläderna kom från Seniorshoppen på Öland som ägs av Angelica Medelius. Innan mötet avslutades kunde man prova och handla.

Ingrid Persson informerade om resan till Växjö (månadsmöte) 20 maj. Bussresa, guide och lunch 300 kr. per person. Påstigning i Karlskrona kl. 9.15 och **parkeringen vid Lyckebyskolan kl. 9.30.** Hemma igen ca. 16.30. Anmälan senast **6 maj med inbetalning.**



Ingrid påminde också om resan till Stockholm 23-25 oktober. Anmälan senast 6 april. Månssons bussresor ska köra till Växjö 3 oktober konsert med Peter Jöback och Helen Sjöholm. Intresserad??? Ring 0454-770268 snarast för platsbokning.

Sven-Bertil Johansson informerade om danmarksresan 23 april, få platser kvar.

Så var det dax för kaffe med mingel. Sist på programmet och innan klädshoppingen var lotteridragningen.

*Text: Margit Almén
Foto: Inge Isaksson*



SPF årsmöte 18 februari



Märtha Hugosson avtackas.



Kerstin Nilsson, Anders Ovander och Sven-Åke Falkstrand.

Ordförande Sven-Åke Falkstrand hälsade alla välkomna.

Mötet inleddes med parentation över medlemmar som avlidit under året. Därefter följde mötesförhandlingar. Som mötesordförande valdes Anders Ovander.

Dagordningen godkändes och punkterna avhandlades. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet för år 2014. Föreslagna stadgeändringar som beslutats på förbundskongressen godkändes.

Ordförande redogjorde för förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse angående nytt föreningsnamn. Medlemmarna röstade för att det nya namnet skulle vara SPF seniorena Lyckå.

Medlemsavgiften för 2016 oförändrad (240 kronor)

Därefter följde val av styrelse och övriga funktionärer.

Ordförande Sven-Åke Falkstrand.

Sekreterare Kerstin Nilsson.

Kassör Berit Lenberg.

Ledamot Berit Månsson, Gudrun Segerstedt.

Ersättare Siv-Gun Nilsson och Jan-Erik Håkansson.

Till valberedning valdes Kerstin Skärming, Maj-Britt Widfeldt och Gunnar Andersson.

Mötesordförande avtackades och därefter var det kaffe och musikunderhållning av Lars-Erik Andersson.

Efter kaffet avtackades avgående funktionärer och den nyvalda styrelsen presenterades.

Ingrid Persson informerade om teaterresan till Stockholm i november (se särskild inform.)

Mötet avslutades som vanligt med lotteridragning.



Mötesordf. Anders Ovander avtackades.

Text: Margit Almén

Foto: Britt-Marie Falkstrand



Månadsmöte Januari



Olle Melin kåserade.

Till årets första möte kunde ordf Sven-Åke Falkstrand hälsa ett hundratal medlemmar välkomna. Mötet inleddes med att Olle Melin mycket engagerat berättade om Karlskronas sällsamheter. Vi fick ta del av både gamla och nya skrönor om stadens historia. Därefter följde kaffe och mingel.

Studieledare Doris Olsson gick igenom aktuella studiecirklar. Det finns plats för ytterligare 2 deltagare i träslöjd och ytterligare någon i ekonomigruppen. Doris efterhörde intresse för kurs i matlagning till hösten. Kurs



i surfplatta kommer att anordnas under våren. Medd intresse till Sven-Åke. Trafikombud Bo Lenberg informerade om olika medel för att undvika fallolyckor vid halka. Reseledare Ingrid Persson påminde om Arlörevyn den 8/3.

Sven-Bertil Johansson informerar om en resa till Köpenhamn och den Blå Lagunen den 23/4, anm till Sven-Bertil före 15/3. Ordförande informerade att program för månads-mötet 9/4 är klart. Det blir Kaj Björk som kåserar om viner. Eva Egeskans,

som håller i Läs o Res, informerade att det finns några platser kvar i cirkeln om Gotland. Ordförande informerade om förbundets nya logotype och gick igenom de nya stadgarna. Mötet avslutades med lotteridragningar.

Foto: Inge Isaksson



KPR-Nytt

Kommunala pensionärsrådet går in i en ny mandatperiod vilket innebär att Eva-Marie Malmgren (S) tillträtt som ny ordförande och Kent Lewén (FP) vice ordförande.

Karlskrona kommuns befolkningsprognos

2014-2023 visar en mycket kraftig ökning av personer över 65 år. Under prognosperioden beräknas den uppgå till drygt 1600 personer vilket utgör 65 % av den totala prognostiserade folkmängdsökningen. Inledningsvis sker ökningen främst i åldersgruppen 65-79 år men från mitten av prognosperioden sker också en kraftig ökning i åldersgruppen 80-89 år. Denna kraftiga ökning av äldre personer kommer att ha en betydande inverkan på behovet av resurser.

Trygg hemgång – slutrapport.

Sjuka äldre har ett särskilt stort behov av en individanpassad, samordnad och kontinuerlig vård och omsorg efter sjukhusvistelse vilket ställer höga krav på helhetssyn och samarbete över yrkes- och organisationsgränserna, Trygg hemgångsteamet som består av undersköterskor, sjuksköterska, arbetsterapeut och sjukgymnast har nära samarbete med biståndshandläggare, hemtjänst, hemsjukvård och sjukvård.

Resultatet visar att kvaliteten höjs genom att olika professioner i teamet ser brukaren ur ett helhetsperspektiv. Hemtjänsttimmar har minskat genom rehabiliterande insatser för vissa men även ökat där så krävts. Resurserna har använts på ett effektivare sätt. Anhöriga/närstående har i utvärdering uttryckt att de upplevt stöd, mycket genom den kontinuitet som teamet haft och att de känt sig delaktiga i vården.

Trygghetslarm.

Nytt säkrare system håller på att installeras under 2015-2016. (GPRS) 2 vägar: via GSM och via internet. Svar inom en minut från det larmet nått Örebro.

Seniorer på äldreboende, ett förslag, med skolan som förebild. D.v.s. intresserade genomgår en kortare utbildning för att sedan bistå med t.ex. promenadhjälp och sällskap.

IT-fixarservice

Ett nytt projekt med start 1 mars 2015. Detta innebär att vi pensionärer/seniorer kan få gratis hjälp i hemmet med våra elektroniska apparater. Det kan vara problem med datorer, läsplattor, smarta telefoner, inställning av TV, för liten text i bruksanvisningen, bildöverföring m.m.

Beställ på kommunens växel 0455-3030 00, begär IT-fixarservice och beskriv ditt problem.

Seniormakt konferens för KPR ombud från södra Sverige hölls den 26 febr. 2015 i Alvesta med bl.a. förbundsordförande Christina Rogestam, utbildningsansvarig Eva-Christine Öhman och folkhälsoansvarig Ola Nilsson.

Summering av dagen:

Valfrihet:

Stärk äldres självbestämmande – ålder hindrar inte människor från att ta eget ansvar.

Omsorgen ska utgå ifrån dem som den är till för – oss äldre.

Låt de seniorer som vill få jobba så länge de önskar

Ekonomi:

Utvärdera pensionssystemet – vi ska kunna leva på pensionen och ha en trygg privatekonomi

Avskaffa pensionärsskatten – efter ett liv i arbete ska vi inte beskattas högre

Bostäder:

Sänk flyttskatterna, bygg tillgängligt – men framförallt bygg!

Förstärk det statliga investeringsstödet – seniorer efterfrågar olika sorters bostäder.

Text: Siv-Gun 0455-234 12 och Margit 0455-245 84

Vill du veta mera så ring någon av oss.

NY LAG FRÅN 2015 -PATIENTLAGEN

Vad innehåller den nya lagen?

Lagen innehåller bestämmelser om:

Tillgänglighet

Information

Samtycke

Delaktighet

Rätt till information- Kraven skärps på information:

Skyldighet att informera

Också skyldighet att se till att Du som patient

verkligen har förstått informationen

Förtroendenämnden ger Dig stöd

Vidare innehåller lagen bestämmelser om:

Fast vårdkontakt och individuell planering

Val av behandlingsalternativ och hjälpmedel

Ny medicinsk bedömning

Val av utförare

Personuppgifter och intyg

Synpunkter, klagomål och Patientsäkerhet.

Text: BSJ

Påsksupé hos SPF Seniorerna Lyckå



Den 27 mars bjöd föreningens ”festfixare” traditionsenligt på en mycket smakrik påsk supé. Ett trettiotal medlemmar hade föränmält sig till festen, som genomfördes i föreningslokalen på AWA-vägen i Lyckeby.

Påsksupén bestod bl.a. av flera sorters sill, ägghalvor, Janssons frestelse, baconinlindad makrill, skinka, korv, köttbullar m.m.

Föreningens festfixare är en grupp medlemmar som flera gånger per år ordnar spännande måltidupplevelser för oss övriga.

Feststämningen är alltid varm, hög och hjärtlig vid dessa tillfällen.

Ett stort och varmt tack till er alla i ”Festfixarna” för god mat och gemytlig stämning.

Text o foto: S-Å Falkstrand

