

Lyckåbladet

Nr 2 2014

En information för medlemmarna i
SPF Lyckå



Utsikt från en bro en försommardag i den fina miljö som bildar Korrö Hantverksby.

Foto: S-Å Falkstrand

Lyckåbladet

Ansvarig utgivare

Sven-Åke Falkstrand

Tel 0703-103760

sven-ake.falkstrand@telia.com

Redaktionen

Märtha Hugosson

Margit Almén tel 24584

Inge Isaksson Foto o Layout tel 27480

email:045527480@telia.com

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

april - 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 sept.

Skicka ditt material under adress:

Inge Isaksson Lösen 220, 37194 Lyckeby

045527480@telia.com 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 Temakväll/Sommarmöte

Sid 4 Resa till Korrö

Sid 5 Månadsmöte april

Sid 6 Kpr och Lpr

Sid 7 Kpr-nytt

Sid 8 Lyckå Bridge

Sid 9 Smålandsresa

Sid 10-11 Spfs valmanifest

Sid 12 Resa till Moseldalen

Tryckeri:

Tryck & Reklam, Karlskrona

"Mina tankar..."



Bästa SPF vänner!

Jag hoppas att föreningens medlemmar har upplevt en positiv och trivsamt vårtermin i föreningen. Det har varit många aktiviteter såsom studiecirklar, temakvällar, månadsmöten, resor m.m. Roligt att se att så stort deltagande i dessa verksamheter.

Nu väntar sommar och aktiviteter av annat slag.

Jag och styrelsen är dock alltid tillgängliga på telefon och e-post.

Av det bifogade programmet för höstterminens verksamhet, vill jag särskilt peka på ett par saker. Höstens första månadsmöte sker på tisdag den 19 augusti kl.1300. Den 20 augusti genomförs SPF Distriktets Sommarträff i Ronneby.

Lördagen den 6 september genomförs traditionsenligt St.Jacobi marknad i Lyckeby centrum. Styrelsen har anmält föreningens deltagande. Vi kommer att ha ett marknadsstånd med informationsmaterial om föreningen. Vidare ska vi delta i marknadens festtåg med SPF:s föreningsfana. Marknaden är ett utmärkt tillfälle att visa upp SPF Lyckå.

Men för att vi ska kunna genomföra både marknadsstånd och festtåg, behövs många hjälpsamma medlemmar. Hör av er till mig eller någon i styrelsen. Vi ska visa att SPF Lyckå är en stor, spännande och aktiv förening!

Jag önskar alla medlemmar en behagligt varm och trivsamt sommar!

Hälsar Sven-Åke!

Det händer Aug - Okt 2014

19 augusti	Månadsmöte, information om Bergåsaprojektet.
25 augusti	Temakväll, information om Önskeambulansen.
6 september	Deltagande i S:t Jacobi marknad
10 september	Månadsmöte, information om "Guldgubbarna"
22 september	Temakväll, information om benskörhet.
24 september	Träff med nya medlemmar.
8 oktober	Månadsmöte, Musikgruppen BG och BJ spelar.
23 oktober	Funktionärsträff
27 oktober	Temakväll, information om nya E 22 vid Sölvesborg.

SPF Fridlevstad-Sillhövda anordnar trivseldanser

Bredasjön
Söndagar 17.00-21.00

Tvings Folkets hus
Fredagar 18.00-22.00

Juli 6 Liljas
Juli 20 Gott & Blandat
Augusti 3 Scenior's

September 26 Orient
Oktober 31 Stardust

Temakväll om Önskeambulansen den 25 augusti kl 17 00

Önskeambulansen är en ideell förening som försöker "hjälpa svårt sjuka människor att uppfylla sina - ibland- sista drömmar".

Önskeambulansen kostar inget, allt arbete sker ideellt och drivs av ett antal eldsjälar i Karlshamn.

Några av eldsjälarna kommer till oss och informerar om sin verksamhet som tyvärr inte är så känd.

Hoppas på god uppslutning i föreningslokalen den **25 augusti**

Kerstin Skärming
i aktivitetsgruppen.

Växthuset och Trädgårdsmästaren!

Är namnet på de nya hyresfastigheterna som nu växer upp i Vedebylund. Söndagen den 1 juni bjöd Karlskronahem på information och visning av en marklägenhet i vardera huset.

Mycket arbete kvarstår men besökarna fick ändå en inblick hur det färdiga resultatet ska bli.

Växthuset planeras bli klart för inflyttning 1 december och Trädgårdsmästaren den 1 februari.

Besökarna kunde njuta det fina sommarvädret i den fantastiskt fina park som håller på att färdigställas mellan husen.

Parken kommer att vara öppen och tillgänglig för såväl hyresgäster som allmänhet.

Text: S-Å Falkstrand

**Då kör vi igång en aktiv
höstsäsongen 2014!
Vårens programblad bifogas i
detta nummer av Lyckåbladet.**



Bouleverksamheten
för Lyckå boulebana.

Tiden är ändrad till
onsdagar **kl.10.00**

Stort Medlemsmöte/Sommarmöte den 20 augusti på Ron-Ronneby

SOMMARTRÄFF

När: Onsdag 20 augusti 2014
kl 10 – 15 (c:a)

Var: RON, Ronneby Brunn

Program:

10-11: Musikunderhållning av B-G och J-B

11-12: Anförande av Barbro Westerholm
(f.d.förbundsordförande i SPF)

12-13: Lunch

13-14: "Hemlig gäst"

14-15: Musikunderhållning med Olle
Björngren

Allt är gratis. Vi bjuder på en enkel lunch. Ni tar er till Brunnen på egen hand eller i samlad trupp. Ingen anmälan erfordras.

VÄLKOMNA! / Styrelsen för SPF Blekinge distrikt

Hemsida: www.spf.se/lycka

Resan till Korrö

Månadsmöte på Korrö 15 maj

På morgonen onsdagen den 12 maj for vi genom ett vårvackert landskap mot Korrö. Vi var 94 medlemmar i SPF Lyckå som njöt av bussturen.

Väl framme i Korrö togs vi emot av arrendatorn Ola Abrahamsson som bjöd på alkoholfri fläderchampagne och en sked med rödbetsfärgad chevré med honung. Jättegott!

Guiderna informerade oss om att här vid Korrö där Ronnebyån delar sig i två fåror har människor nyttjat fallen sedan medeltiden. Här har diverse verksamheter vuxit fram. I dag finns kvarn- såg- garveri- och färgeribyggnaderna kvar. Tidigare fanns även bryggeri och skomakeriverksamhet i hantverksbyn. I de gamla byggnaderna finns nu bl a vandrarhem och handelsbod.

Guiderna visade oss kvarnen som var i drift från mitten av 1800-talet till 1948. Man imponeras av den teknik som fanns även på den tiden även om arbetsmiljön inte var vad vi är vana vid. Man berättade att mjölnaren under vissa perioder fick var beredd att vara

till pass 24 timmar per dygn när någon ville ha korn malet. Annars gick man till nästa kvarn! Visningen i kvarnen avslutades med att vi bjöds på stark korv!

Nästa stopp blev i sågen där vi fick en gedigen genomgång av hur stock fördes in i sågen och hur den togs om hand och sågades i plankor. Vår guide fick inte riktigt ihop hur stocken togs om hand varför han utgick ifrån att sågmästaren hade varit vänsterhänt! Som avslutning i sågen bjöds vi på gubbröra, knäckebröd och must!

Sista anhalten före lunchen var i färgeriet där vi fick höra att det brukade spöka. Enligt sägnen var det ett litet flickebarn som av outgrundliga anledningar spökade. Som väl var hände inget när vi var där! Vår vandring mellan alla vackra byggnader i Korrö

fortsatte med att vi passerade fallen i ån på väg till restaurangen där lunch intogs.

Vädret hade varit vackert till dess vi gick ombord på bussarna då det började regna!

Under hemfärden informerade ordföranden om SPF:s kommande verksamhet och inför valet. Reseledaren informerade om kommande resor till Baltikum och Öland samt höstens teaterresa. På så vis gick hemresan fort och vi var åter i Karlskrona vid 15-tiden nöjda och glada!

*Text: Marita och Gunnar Andersson.
Foto: Ingrid Persson.*



Ola Abrahamsson informera om Korrö.



Sandgrenska manskören.

April månadsmöte



Lennart Jändel ackompanjerade Sandgrenska manskören.

Ordförande Sven-Åke Falkstrand öppnade mötet och hälsade en talrik skara medlemmar välkomna. På programmet stod denna gång en "dubbelkvartett" från Sandgrenska manskören. "Kvartetten" visade sig bestå av 22 sångare. Vi fick lyssna till ett varierat program av vårsånger och sjömanssånger, ackompanjerat på dragspel av Lennart Jändel. Även visor av Bellman förekom. Kören står inför en resa till London, där den skall framträda i Albert Hall. En visa, speciellt framtagen för detta har skrivits av en av medlemmarna, Nisse Niglöv. Han dirigerade också kören idag. Vi bjöds på en underbart trevlig konsert och efter starka applåder fick vi ett extranummer med en Bellmansmelodi.

Efter sedvanlig kaffestund med mingel fick vi så reseinformation av Ingrid Persson. Hon berättade om majmötet till Korrö, Ölandsresan i juni, höstens teaterresa till Göteborg samt om en utfärd till Småland och utvandrabygden, där vi skall besöka Ljuders kyrka, Klasatorpet m.m. Kostnad inkl lunch 530:-

Trafikinformation lämnades av Bo Lenberg.

Ordf meddelade att SPF Ronneby träffat avtal med Sverigetaxi, som ger medlemmarna 20% rabatt. Styrelsen skall undersöka möjligheten till ett liknande avtal för vår del. Han påminde också om Jacobi Marknad de 6/9 och uppmanade medlemmarna att delta.

Månadsmötet ons den 11 juni i Wämö är inställt. Allt om dessa informationer finns att läsa i Lyckåbladets aprilnummer.

Så avslutades mötet med lotteridragningen med fina vinster.

*Text Märtha Hugosson
Foto: Inge Isaksson*



KPR-och LPR ansvariga och ledamöter i samrådsgrupperna välkomnades till konferens för information och erfarenhetsutbyte den 6 maj 2014.

Följande punkter fanns på dagens program:

1. Strategi inför valet Kjell GG Johansson (redovisas av SvenÅke Falkstrand)
2. Håll koll på dina läkemedel och var observant på ålderism Eva Holmberg
3. MediHand – håll koll på din medicinering Eva-Lott Eitrem
4. Önskeambulansen- förverkligar svårt sjuka och funktionshinderades önskemål Christina Nilsson

Kommentarer till pkt 2: i samband med läkarbesök ha alltid med dig förteckning över dina ordinerade läkemedel inkl hälsopreparat för att motverka skadlig interaktion mellan läkemedel. Läs gärna boken ”Kloka frågor”

Ålderism: ”Fördomar eller stereotypa föreställningar som utgår från en människas ålder och som kan leda till diskriminering”. Under efterföljande diskussion kom frågan upp om ”stafettläkare” har samma krav på sig ang. dokumentation. Undertecknad fick i uppdrag att kontrollera med Verksamhetscheferna.

Kommentar till punkt 3: EviDos -Banbrytande beslutsstöd för säker läkemedels-hantering. EviDos är pedagogiskt och

enkelt att navigera oavsett dator vana. Läs mera om detta på www.evidos.se. MediHand – en lättversion för allmän användning som håller koll på dina läkemedel i iPhone eller iPad. Kan nämnas att BTH använder dessa i undervisning och 1177 i Blekinge känner sig tryggare när de får läkemedelsfrågor.

Kommentar till pkt 4: Önskeambulansen startade sin verksamhet 2011 och är en ideell och opolitisk förening. Den har som ändamål att förbättra livskvalitet för svårt sjuka och funktionshinderade genom att erbjuda transport och support efter den enskildes behov. Det kan t.ex vara en utflykt eller en resa som inte ingår i den offentliga sjukvårdens åtagande. Får alltså icke konkurrera med Landstinget, Blekingetrafiken eller färdtjänst. Tar alla som ”faller” mellan stolarna-hitintills 84 kortare eller längre resor. Föreningen drivs med hjälp av gåvor, sponsorer och ideella insatser. För mera info kontakta Christina Nilsson 0709-173582 eller läs [www. Önskeambulansen.se](http://www.Önskeambulansen.se) (ska vara Ö).

Birgitta Sjölin Johansson ansvarig för KPR- LPR i distriktet

LPR-Landstingets Pensionärsråd – har haft möte 2014-02-13 och 2014-04-03

Protokoll med samtliga bilagor hittar du på SPF Lyckås hemsida.

Några frågor/påstående vill jag gärna förtydliga:

Våra enträgna försök att få bussresor rabatterade/fria på lågfrekvent tid har mötts med kalla handen . Trots att samtliga 7 partiföreträdare på vårt torgmöte i Ronneby för flera år sedan lovade att arbeta för detta! Detta beslut tas av ekonomisk hänsyn enl Jan Björkman.

En stor fråga där sista ordet är långt ifrån sagt gäller *framtida sjukhus* i Blekinge-ett nytt eller de två befintliga upgraderade. I LPR har endast det senaste alternativet redovisats och diskuterats.

Vi har fått en bra information kring *robotassisterad kirurgi*. Att det är en framtida operationsteknik därom råder ingen tvekan (se prot.2014 0403). Som patient får jag en stor vinst.

Landstinget har ett åtagande att bedriva medicinsk fotvård för prioriterade patientgrupper d.v.s. diabetiker och reumatiker. Ronneby har drabbats särskilt då mer än 1,5 tjänst har dragits ner utan att ersättas. Pat. hänvisas till Karlskrona som nu får ändå längre köer och det kan få svåra konsekvenser för dessa patienter. Frågan hänskjuts till kommande sammanträden. Samtidigt har en motion kommit

till landstingsstyrelsen för vidare behandling. Frågan om lägesrapport om geriatriska avdelningen har fått samma handläggning.

Väntetid på akutmottagningen är alltid en het ”potatis”. Verksamhetschefen Mats Berggren informerade om ett nationellt projekt ”Akut förbättring”-ett projekt för bättre flöde på akutmottagningarna. Målet är 4 timmars väntetid mellan ankomst och slutlig behandling. En nyhet som ska provas är s.k. VIPkort som innebär ett samarbete med primärvården för slussning av pat. till rätt nivå. Undertecknad har också efterlyst ett samarbete mellan ansvarig läkare på våra särskilda boenden och tjänstgörande chef på akutmottagningen.

Att **rådfråga Vårdcentral**, sjukvårdupplysningen 1177 innan jag åker till akuten är ett bra sätt för att komma rätt. Vid svåra akuta tillstånd gäller som vanligt **112**.

Kontakta mig gärna om du har funderingar kring dessa frågor via email birgittasjolin@outlook.com alt 0708-82 88 34

Text: Birgitta Sjölin Johansson-Blekingedistriktets repr i LPR

KPR-Nytt

Förhöjd avgift för makar/sammanboende då båda har beviljats bistånd har trätt i kraft 1 april 2014. Innebörden av detta blir att maxbeloppet 1776:- nu kommer att tas ut för var och en. Tidigare regler för avgiftsberäkning anses som missgynnande för ensamstående. Karlskrona kommun beräknar en intäktsökning med 600 000:- Övriga Blekingekommuner gör också sina beräkning av på detta sätt.

Hemtjänst i egen regi och dagliga aktiviteter.

Efter sammanslagningen (aug. 2013) av verksamhetsområdena hemtjänst och dagliga aktiviteter skall det mera fokuseras på förebyggande arbete som i sin tur möjliggör en högre livskvalitet och senarelägger den tidpunkt i livet då den enskilde behöver stöd från äldreomsorgen. Ett väl utvecklat förebyggande arbete kommer att innebära både hälsomässiga och ekonomiska vinster.

Äldres bästa.

Regeringen har tillsammans med SKL inlett ett omfattande arbete för att möjliggöra ett bättre liv för sjuka äldre. En satsning som pågår till och med 2014 och innebär en sammanhållen vård och omsorg för äldre. De prioriterade områdena är god vård i livets slutskede, preventivt arbetssätt, god vård och omsorg. Ett projekt inom Äldres Bästa är

Trygg hemgång .

Projektid 1 nov.2013 – 30 april 2014.

För att prova modellen avgränsas Trygg hemgång till det geografiskt området Trossö, Mellanstaden (Pantarholmen, Galgamarken och Långö) centrala Lyckeby och Rödeby. Utökning efter 4 veckor till att omfatta hela Mellanstaden samt Lyckeby yttre för att få större flöden av ärenden. Modellen bygger på att samordna insatserna och skapa

trygghet och kontinuitet i vården av brukare som kommer hem efter sjukhusvistelse. Insatsen ges dagtid i upp till 14 dagar. Kvällar och helger är det den ordinarie hemtjänsten som träder in vilket medför ett nära samarbete mellan Trygg hemgångsteamet och ordinarie hemtjänst.

Trygg hemgångsteamet består av fyra undersköterskor, en sjuksköterska, en sjukgymnast och en arbetsterapeut som har nära samarbete med biståndshandläggare, hemtjänst och hemsjukvård.

Genom kontinuitet och flexibilitet i teamet får brukaren möjlighet att prova olika vardagliga aktiviteter och vet efter några dagar vilka insatser han/hon behöver söka bistånd för. Teamet ser brukaren ur ett helhetsperspektiv vilket i sin tur leder till att rätt insats på rätt nivå och vid rätt tidpunkt ges.

Trygghetsplats finns att tillgå om brukaren som går hem med Trygghemgång från sjukhuset inte klara av att vistas hemma pga. social svikt.

Peppardagen 1 oktober 2014 i Östersjöhallen.

En värdefull dag för oss äldre med information och utställningar om säkerhet.

Arrangörer är Kommunala pensionärsrådet, Äldrenämnden och Äldreförvaltningen tillsammans med ett 50-tal utställare samt IFK Karlskrona som ansvarar för cafeterian.

Busslinje 1 och 7 trafikerar var 10-minut förbi Östersjöhallen. Goda parkeringsmöjligheter finns.

Text: Astrid och Siv-Gun

Blekingesöm, studiecirkel i SPF Lyckå

Torsdagen den 8 maj var det avslutning för oss, som sytt blekingesöm under våren.

Ledare har varit Britt Pettersson, som med stort intresse har lärt oss de olika sömsätt som ingår i tekniken.

Deltagare har varit Britt-Louise, Svea, Maj, Inna, Siv och Britt-Marie, som ser fram emot fortsatt studiecirkel till hösten.

Vi avslutade cirkeln med god räk-smörgås, kaffe och kaka.

Text: Britt-Marie Falkstrand



Lyckå-Bridge

Lyckå SPF har två grupper som spelar Bridge sedan några år. Tisdagsgruppen som spelar tisdagar (konstigt nog?) kl. 17.00 - start 2014-09-09 och fredagsgruppen som till hösten spelar fredagar kl. 09.30 start 2014-09-12. Obs att tiden har ändrats för fredagsaktörerna från tidigare kl. 10.00 då denna tid ibland kolliderat med andra aktiviteter i lokalen. Då tillfälliga flyttningar alltid medför en del strul så beslöt vi ändra, dock har våren gått utan större problem.

I fredagsgruppen har vi varit 19 deltagare och i tisdagsgruppen någon mindre så totalt något mindre än 40 st registrerade. Då en del deltagare spelar i båda grupperna är vi väl knappt 30 som spelar totalt. Det skall väl också nämnas att en del av deltagarna kommer från våra grannföreningar.

På tisdagar spelar vi en inte alltför sträng form av tävlingsbridge - betyder att Du får le och berätta om barnbarnen. Gruppen leds av Gerd, som under våren haft en nyopererad

höft, men med hjälp av framförallt Sonja och Göte har det fungerat mycket bra. I fredagsgruppen som inte spelar tävling är jag formellt ledare men som överallt i föreningen hjälper alla till. Det känns därför lite orättvist när vi - min hustru och jag - på kursavslutningen får både blommor och en flaska vin. Vi kan ju dock inte korka upp och bjuda för alla skall ju köra - vad skulle då trafikgruppen säga.

Det skall väl också nämnas att det under våren funnits en nybörjarkurs som till hösten skall/vill in i någon eller båda grupperna, men sedan säger lokalens storlek i stort sett stopp för fler deltagare.

Till sist skall väl poängteras att vi har roligt - Bridge är en mycket rolig och spännande minnesträning

Text: Nils-Erik

PS! Efter samstämmiga önskemål kommer här receptet på den "sillatårta" som Gerd bjuder på efter varje terminsslut.

Skånsk sillatårta

3 st. polarbröd

1 burk Creme Fraiche

8 st. ägg, hårdkokta (stora)

1 pkt. hackad dill

2 1/2 dl vispgrädde (vispas hårt)

2 burkar ansjovisfile

1 st. purjolök

salt, peppar efter smak

Hacka purjolök och ansjovis - skiva 6 ägg. Blanda alla ingredienser utom äggen till en smet som läggs på polarbröden, de 6 skivade äggen läggs mellan lagren.

Garnering

2 st. hårdkokta ägg, dill, tomat (hackade) samt rom, svart eller röd - går även bra med kaviar.

Blekinge Museums Magasin på Rosenholm

Den 21 maj samlades tjugo personer för att titta på några av de 60000 föremål som museet har i sin ägo. Det mesta har man fått till skänks och annat har man köpt.

Antikvarie Annika Klaar gav oss en introduktion om denna del av läns museet. Man har valt att visa en del riktigt antika föremål men lagt tonvikt på 18-och 1900 talsföremål.

Där finns stolar, bord, soffor och alla sorters förvaringsmöbler.

Allt som fanns i ett hem kan man se. I en särskild avdelning finns

många av de vagnar som drogs av hästar.

Allmogebåtar kan ses i mängd samt redskap från vår barndoms gymnastiksal.

Kommer du ihåg hur Stadsteatern såg ut? Vad gjorde John Lind så känd internationellt?

Gå dit och kom ihåg hur det såg i din barndom!

Öppet torsdagar 13.00- 16.00.
Gratis!

Text: Berit Svensson

Reservera gärna

onsdagen den 17/9 -14 för en dagsutflykt med historiska förtecken.

I november planeras en teaterresa till Göteborgsoperan för att se Kristina från Duvemåla.

Mer information på månadsmötena och på vår hemsida.

Välkomna att följa med på en

Smålandsresa i utvandrabygden!

Vi reser onsdagen den 17 september 2014.

Avresa från Rådhuset 07,50 och från Vedebyparkeringen 08,00.

När vi åkt några mil plockar vi upp dagens guide Annika Carlberg/Sjöström

Vi åker mot Duvemåla där vi kommer att dricka fm-kaffe med smålandskringla.

*Färden fortsätter därefter med Mobergsrundan med bl.a. Mobergs stenen,
Påvelsmåla skola o Åkerby vägskäl.*

Klockan 12,00 kommer vi att äta lunch på Grimsnäs Herrgård.

*Vi har beställt "Mobergare", med sallad bröd, lättöl/vatten, kaffe + kaka.
Eftermiddagen inleds med ett besök i Ljuders kyrka. Vi gör därefter ett kort
besök på Skrufs Glasbruk innan vi åker till Klasatorpet där vi får em-kaffe.
En lokal guide kommer att berätta om Klasatorpet.*

*Efter detta besök så börjar hemfärden. Vi släpper av Annika på samma plats där
vi mötte henne på förmiddagen.*

Hemkomst till Lyckeby beräknas till ca 17,45 – 18,00

*Pris för resa, guider, fm-kaffe, lunch, em-kaffe och inträden blir **530 kronor.**
Anmälan + betalning senast 5/9 -14 till Ingrid o Rolf Persson.*

VÄLKOMNA
Ingrid o Rolf

SPFs valmanifest för allas rätt till valfrihet, trygghet, rättvisa och inflytande

Inför valet 2014 vill SPF lyfta 10 punkter som bidrar till ett samhälle där lika-behandling råder och där ålder inte spelar en roll för hur vi bemöts och vilka möjligheter vi har.

Valfrihet

- 1. Gärna pensionering men först ett rejält arbetsliv – Äldre bör ha rätt att arbeta kvar så länge de vill på arbetsmarknaden**

Många vill gå i pension några år efter 60. Andra har kraft och vilja att fortsätta arbeta till 70 och ännu längre. Var och en vet bäst själv. Men fördomar och stelbenta regler gör att äldre inte har frihet på arbetsmarknaden. Valfrihet är att kunna lämna arbetslivet när och hur man vill.

- 2. Hemma är där jag hänger min hatt – Bygg bostäder av olika typ och med olika upplåtelseformer, inklusive trygghetsboenden**

Det finns äldre som vill bo kvar och andra som vill flytta till något litet som är lättstädat och har låg hyra. Vi behöver en bostadsmarknad som kan tillgodose efterfrågan på olika typer av boende. Precis som alla andra har äldre skiftande behov av boende.

- 3. Vid 90 ska alla få välja – Valfrihetsgaranti vid fyllda 90 år: bo kvar hemma med eller utan stöd eller flytta till ett bra äldreboende utan krav på biståndsbeslut**

Många av oss kommer förr eller senare behöva hjälp och stöd av hem-tjänst eller som boende i den kommunala äldreomsorgen. Det är viktigt att äldre får stor möjlighet att själva avgöra vilken hjälp som behövs. Idag fordras en biståndsbedömning för att få plats i ett vård- och omsorgsboende, en bedömning som tyvärr ofta är godtycklig. Vi vill ha en bättre ordning för biståndsbedömningen och en valfrihetsgaranti för var och en som fyllt 90 år.

Trygghet

- 4. Fel att backa in i livets spurt – Ändra pensionssystemet så att pensionen inte kan sänkas per automatik**

Sverige har ett pensionssystem med en back. När samhällsekonomin blir sämre får pensionärerna betala. ”Backen” slår till och pensionen blir lägre. Det är inte rimligt – ingen annan grupp i samhället tvingas se sin inkomst minska i kronor och ören. Alla grupper bör solidariskt bära bördan när ekonomin kärvar. Varför ska vi som är i spurten av livet tvingas att backa?

5. **Jämlik vård och omsorg i hela landet – En lag, en huvudman och avveckla landstingen**
Hälso- och sjukvårdslagen (HSL) och socialtjänstlagen (SoL) skrivs samman i en gemensam lag. Vård och omsorg bör vara sammanhållen med en huvudman vilket innebär att landstingen avvecklas.
Munnen är en del av kroppen och därför bör tandvården vara en del av sjukvården och högkostnadsskyddet i sjukvården.
6. **Fem piller är fler än fyra tabletter – Sjukvården måste minst en gång per år gå igenom läkemedelsanvändningen för patienter som fyllt 75 år**
Alldeles för många äldre får fel läkemedel. Istället för att bidra till hälsa och välmående blir medicinen ett problem. Läkemedelsanvändningen måste bli bättre. Vården måste återkommande undersöka om äldre verkligen får de mediciner de ska ha.

Rättvisa

7. **Pension är uppskjuten lön – Skatt på pension och inkomst från arbete ska vara lika**
Sveriges pensionärer har arbetat och betalat skatt under sitt arbetsliv. Istället för att få ut allt i lön har vi avstått pengar till framtida pension. Sedan några år betalar vi i Sverige högre skatt på pension än på lön – trots att pension och lön egentligen är samma sak. Denna pensionärsskatt måste avskaffas.
8. **I nöd och lust – Även pensionärer som vårdar en anhörig i hemmet bör få ersättning**
I Sverige ansvarar tiotusentals äldre män och kvinnor för sin maka eller makes omvårdnad. Anhörigvårdare som är kvar i arbetslivet får ersättning för till exempel slitage i bostaden och för förbrukningsvaror. Idag upphör det när anhörigvårdaren går i pension. Det är en orimlig orättvisa som bör avvecklas omedelbart.

Inflytande

9. **Var fjärde seniorernas – Fler äldre behövs i politiken**
Mer än var fjärde väljare är senior, men på valbar plats på partiernas valsedlar är andelen betydligt lägre. Partierna har ett ansvar för att deras kandidater speglar befolkningen. Det handlar både om att vi behöver politiker med erfarenheter av ett långt liv och att våra politiska församlingar ska spegla valmanskårens sammansättning
10. **Den råd lyder är vis – Lagstifta om pensionärsråd i alla kommuner, landsting och regioner**
I många kommuner, landsting och regioner finns pensionärsråd – lokala och regionala organ för samråd och ömsesidig information mellan kommunen och företrädare för seniorernas organisationer. Men vissa kommuner saknar råd och där riskerar äldres frågor att glömmas bort. Vi vill att äldres frågor ska finnas med lokalt i hela landet



8 – 13 SEPTEMBER 2014

Åk med till Moseldalen tillsammans med bl.a vinexperten Kaj Björk från Kristianstad. En resa för er som uppskattar de ädla dryckerna i trevligt sällskap och till ett av Europas vackraste område.

Intresseanmälan till Sven-Bertil Johansson, Lyckå SPF

tel; 0709 40 75 52 eller mailsvembertilj@gmail.com senast 4 juli.

Anmälningsavgiften på 500 kr ska samtidigt betalas till TrossöBuss AB, bankgiro 5444-6406. Märk inbetalningen ” Moselresa”.

Bekräftelse på ditt deltagande och inbetalningskort på resterande belopp utsändes från Trossö Buss AB i slutet av juli.

Väl mött på en härlig resa till sköna Moseldalen

O.B.S mer info på hemsidan spf.se/lycka

Smördegspaj med vit choklad

Du behöver:

4 plattor fryst smördeg

150 g rabarber

3 msk strösocker

60 g vit choklad

1 ägg

20 g kokosflagor

20 g pistagekärnor

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader. Ta fram plattorna och låt dem tina enligt anvisning på förpackningen. Ansa och skiva rabarbern tunt och blanda den med sockret i en skål. Hacka chokladen och vänd ner även den. Dela smördegspattorna på mitten, så att du får åtta fyrkantiga bitar. Lägg dem på en bakpappersklädd plåt och pensla dem med uppvispat ägg.

Skåra en inre fyrkant med en vass kniv en knapp centimeter från kanten.

Nagga insidan av fyrkanten med en gaffel.

Lägg en hög med rabarberblandningen i varje inre fyrkant – håll dig inom ramarna! – och grädda pajerna i 15 minuter.

Hacka pistagenötterna, strö över tillsammans med kokosflagorna och grädda i 5 minuter till.

Vill du lyxa till det kan du servera pajen nygräddad med glass till

Text: Britt-Marie Falkstrand