

SRF  
SENIORERNA  
Lyckå



# Lyckåbladet nr 2 2016



Nostalgidagen på Wämöparken den 1 juni där bl.a Torleif spelade och sjöng, Hamboringens gilledansare dansade, musikugglans kör sjöng inför stor publik som deltog i den allmänna dansen.

*Foto: Inge Isaksson*

# Lyckåbladet

## Ansvarig utgivare

Sven-Åke Falkstrand  
Tel 0703-103760  
svefal@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*

**Lyckåbladet** utges av: SPF Seniorerna  
Lyckå och utkommer med 4 nummer per år.  
**april - juni - okt - dec.** Utdelas på  
månadsmötena resp. kan hämtas i vår  
föreningslokal. Kan även läsas på hemsidan.  
Juni- och decemhernumret skickas ut  
till alla medlemmar och då tillsammans  
med programmet för kommande halvår.

### Lyckåblad översänds också till:

Karlskrona kommun – Äldrenämnden - BLT  
– SSD – Förbundet - Distriktet – 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 25 sept** 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 Lorentsberg  
Sid 3 Uppvisning av seniorbuggare.  
Sid 4 Nu har vi gjort det igen.  
Sid 5 Månadsmöte 13 april.  
Sid 6 KPR-nytt.  
Sid 6 Ögonbehandlingen.  
Sid 7 Häng med till Österlen.  
Sid 8 Distriktet sommarfest i Eringsboda.

Hemsida:

[www.spf.se/lycka](http://www.spf.se/lycka)

Tryckeri:

Tryck & Reklam, Karlskrona



”Mina tankar...”

## Bästa SPF-vänner!

Sol och värme ligger framför oss och i sommar  
kommer vi att kunna träffas på Villa Lorentsberg i  
likhet med föregående sommar. Läs programmet på  
annan plats i tidningen.

Vårterminens månadsmöten avslutades med den traditionsenliga bussresan. I år gick  
resan till det trivsamma och intressanta Luffarmuseet vid Boda glasbruk. Ett drygt åt-  
tjotal medlemmar deltog och jag uppfattade att alla upplevde en rolig och trevlig dag.

Programmet för hösten är nu klart och bifogas Lyckåbladet. Jag hoppas att alla  
medlemmar ska finna många aktiviteter, som intresserar. En aktivitet som särskilt  
efterfrågas är resor, både endags- och flerdagsresor. Jag hoppas att en resegrupp kan  
bildas i föreningen, som vill planera och genomföra detta i framtiden.

Jag vill också att vi ska ha en förening som passar både nuvarande och blivande  
medlemmar. Den sociala samvaron i föreningen är viktigt, liksom våra programpunk-  
ter, studiecirklar m.m.

För att attrahera nya medlemmar vill jag att vi sprider detta och berättar om förening-  
ens trivsamma och aktiva verksamheter.

Inför höstterminen kommer vi att ha nymålade och fina lokaler igen. Saneringsarbe-  
tet efter brandtillbudet i vår föreningslokal är i det närmaste färdigt.

Jag önskar er alla en trivsam sommar!  
Sven-Åke

## Då kör vi igång en aktiv höstsäsongs 2016!

### Lörd 3 sept Jacobi Marknad

Kaffe serveras i föreningslokalen. Kostnad: 30 kr.

### Ons 14 sept kl 13.00 Månadsmöte

Visans vänner Karlshamn. Lokal: Medb. huset.

**Mån 19 sept kl 17.00 Temakväll:** Bengt-Åke Fransson berättar om 1 år i  
naturen, fåglar o växter Föränmälan till Doris tel 204 42, senast 12/9.  
Kostnad: 30 kr inkl kaffe. Föreningslokalen.

### Ons 21 sept kl 16.00.

Träff med nya medlemmar från våren 2016 i föreningslokalen.  
Inbjudan kommer.

### Ons 12 okt kl 13.00 Månadsmöte

Månadsmöte. Uppvisning i bugg av Hamboringens seniorlag.  
Möjlighet att prova på. Lokal: Medb. huset.

**Mån 17 okt kl 17.00 Temakväll:** Eva Egeskans berättar om en resa till An-  
kor Wat. Föränmälan till Doris tel 204 42, senast 12/10.  
Kostnad: 30 kr inkl kaffe.



# HJÄLP OSS ATT KLARA SOMMARENS UPPDRAG

Även denna sommar kommer SPF Seniorerna att ha verksamhet på Lorentsberg.

SPF Seniorerna Lyckå har ansvar för den 30 juni och 21 juli.

På resan till Luffarmuseet fick vi ihop tillräckligt med folk för att klara den 30 juni, dock fattas det några (gärna män) för att vi ska klara den 21 juli.

Det som ska göras är kaffekokning, ta fram solskydd, bord och stolar, dukning, samt återställning.

Ni som kan tänka er att hjälpa till några timmar från kl 11.00 tills det slutar hör av er till Kerstin Nilsson, tel 0455-213 55.

Styrelsen

## Uppvisning bugg på månadsmötet 12 oktober



Hamboringens seniorer har uppvisning i bugg. Möjligheten att prova på.

Buggkurs i bugg för seniorer börjar måndagen den 5 september kl. 13.30 – 14.10 i hamboringens lokaler danssmedjan (vid gamla Ermi)  
För info kontakta Inge Isaksson 070-2467925.

Välkomna

SPF  
SENIORERNA

Lyckå- Rosenbom-Trossö

PRO

Karlskrona - Lyckeby



### HEMMA I STAUN I SOMMAR?

Vill Du komma ut i naturen?

Vill Du ha sällskap?

Då är Du välkommen till Lorentsberg Där serveras kaffe med dopp till en kostnad av 30 kronor. Det är öppet mellan 13,30 och 16,30

datum	V-dag	Program
30 juni	torsdag	Musik med dans, BG och JB
6 juli	onsdag	Leif Ljungkvist, musikfrågesport
7 juli	torsdag	Allsång och frågesport
12 juli	tisdag	Allsång och musiktävling
13 juli	onsdag	Musik med Tuborgs
14 juli	torsdag	Katrin o Charley spelar o sjunger
20 juli	onsdag	Svennes orkester o tipspromenad
21 juli	torsdag	Lyckålele musikunderhållning.
27 juli	onsdag	Rörsmåla Elvis, musikfrågesport
28 juli	torsdag	Mats Eurenus o Lars-Erik Andersson spelar
4 aug	torsdag	Torbjörn Askeroth spelar jazz på saxofon

Alla pensionärer och deras vänner är välkomna, inte bara föreningarnas egna medlemmar.

Till Lorentsberg tar man sig med bil, cykel eller buss. Busslinje 4 och 5 m.fl stannar vid hållplats Sunnadal. Sedan är det ca 300 meter att gå.



GÖR EN ANNAN VÄRLD MÖJLIG

## Stavgång

Vi är några glada pensionärer, kan gärna vara fler, som gått stavgång i Bastasjö och upplevt den skiftande naturen i höst och vårskrud.

Vi samlas vid "skrotens" parkeringsplats i Bastasjö onsdagar kl 10, med eller utan stavar. Det finns en led på 2 km, som vi alltid går, och en på 4 km om man känner för det.

Säsong avslutning onsd den 15/6.  
Start i höst onsd den 7/9 kl 10.

Hoppas vi ses då!

Text: Janeth Berg

## Alla kan surfa!

Är Du intresserad av att lära dig använda en surfplatta eller en smart mobiltelefon?

Anmäl i såfall Ditt intresse till mig eller någon i styrelsen.

Du lär dig bl.a. att söka information på internet, använda e-post till familj och vänner, fotografera m.m.

Sven-Åke Falkstrand, 0455-68 96 33,  
0703-10 37 60



Studieförbundet  
Vuxenskolan

# Nu har vi gjort det igen- varit ute och rest



**Månadsmötet i maj brukar vi ju hitta på något roligt. Denna gång blev det en resa till Luffarmuseet i Kosta. Vid 11-tiden nådde vi vårt mål och togs emot av Snacke-Pär, som hälsade oss alla 82 st välkomna. Med 3 musiker i spetsen tågade vi in i museet, där vi samlades i en stor "föreläsningssal", där Snacke-Pär berättade om glasets historia.**

Sveriges första glasbruk öppnades i Stockholm 1555. Johan Glabe startade 1628 ett glasbruk i Germundslycke. Vi fick se både fyllehundar, fyllesvin, fyllekajor och sockerpullor. Allt i glas. Sockerpullor var någonting man gav barnen, med små karameller i. Den vi fick se var utformad som en revolver. Rysligt att ge små barn tyckte vi. Sen visades en takpanna i glas från Johanstorp från slutet av 1800-talet.

Skulle befrämja ljusinsläppet. Snacke-Pär skickade runt en liten glassylinder med kork där vi skulle försöka gissa, vad den hade använts till. Den var c:a 15 cm lång och c:a 3 cm i diameter. Efter massor av gissningar lyckades någon lista ut, att det var ett tandborstfodral för dåtidens tandborstar. Såg kanske ut som våra mellanrumsborstar.

Snacke-Pär är en skojfrisk person och detta gav upphov till åtskilliga skrattsalvor.

När Snacke-Pär hade pratat färdigt tog Stig "Alex" Axelsson över och började berätta om Sveriges luffare. Luffarepoken varade mellan 1885 och 1957. Det fanns c:a 200000 luffare i landet varav 1500-2000 var kvinnor. Alex berättade om Kosta-Lasse, en släkting till

honom, som endast 13 år gammal fick ge sig ut på vägarna, för att kunna försörja sig. Luffarna tillverkade olika föremål som de sålde i husen. Det var kvastar och vispar och grytunderlägg. Hade dom tur kunde de få en matbit också. De som hade det sämst ställt var mest generösa.

Kosta-Lasse övergick till att slipa knivar saxar och andra verktyg.

Alex berättade en rolig historia, som utspelade sig i hans föräldrahem, som saknade vatten. Det anlätades slagrutemän och det borrades, men inte kom det något vatten. Då kom Kosta-Lasse på besök och han lovade att fixa detta. Han målade helt sonika ett vattenfall och en sjö på en vägg. Sedan sa han: Nu har ni vatten som aldrig tar slut. Denna målning finns bevarad i museet.

Efter alla berättelser blev vi eskorterade till matsalen, där vi bjöds på jättefin musikunderhållning. Det var Sveriges cultband, som hade turnerat, både i Sverige och utomlands. Dom hade varit i Amerika och spelat 15 gånger.

Sen blev det luffarbuffe: bröd, ägg, sill, isterband, köttbullar, kroppkakor och fläskstek.

Och som kronan på verket, världens godaste ostkaka och kaffe.

Efter maten gick vi runt och tittade på tavlor, luffarslöjd och vackert glas från olika glasbruk.

Detta var absolut den roligaste resan vi gjort, och där vi har skrattat allra mest.

*Text: Gudrun Segerstedt o Berit Månsson  
Foto: Sven-Åke Falkstrand*



*Snacke-Pär snackade inför publiken.*



*Luffarslöjd.*



*Hönsalottas*  
**Luffarmuseum**  
0708-24 24 70  
www.luffarmuseum.se



# Månadsmöte 13 april



Ordförande hälsade alla välkomna till dagens möte som skulle handla om artrosvård.

Föreläsare var Andreas Kraft från Karlskrona rehabcenter. Artros är den vanligaste kroniska sjukdomen hos personer över 65 år. Mest utsatta är kvinnor. Vanligaste ställen är fingrar, därefter knä och höfter. Diagnosen ställs genom undersökning av patienten beträffande smärta, rörlighet i leder och eventuellt röntgen. Brosket i lederna förslits så småningom och det finns inga läkemedel idag som gör att det kan återbildas.

Riskfaktorer som inte är påverkbara ärftlighet, ålder och kön. Påverkbara är övervikt, inaktivitet, muskelsvaghet och felbelastningar.

Bra är fysisk aktivitet, cirka 30 minuter lätt till måttlig av olika slag ex.vis cykling, promenader och riktad styrketräning. Arbetsterapeuten Lena Runer berättade om artros i händerna. Värken kan sitta från enstaka till alla leder och är lika besvärlig vilken led som drabbas. Viktigt att träna när händerna är varma. Man kan använda varmt vatten eller en vetekudde att värma händerna med.

**TÄNK PÅ ATT TRÄNING ÄR BRA !**  
Intressant föreläsning som avtackades med blommor och applåder.

Efter föredraget kom kaffestund med lite mingel sedan följde information. Planering inför höstens aktiviteter pågår.

Distriktets sommarfest äger rum på Eringsboda brunn 17 augusti. Anmälan kan göras senast 15 juli till Kerstin Nilsson.

Aktiviteter på Lorentsberg i sommar.SPF Lyckå står för arrangemanget 30 juni och 21 juli.

Sven-Bertil Johansson informerade om höstens vinresa. Mer info kommer i tidningen.

Mötet avslutades som vanligt med dragning på lotterierna.

*Text: Margit Almén*


*Foto: Inge Isaksson*



*Andreas Kraft och Lena Runer informerade om artros.*

**Träning vid artros – Varför?**

- Brosket mår bra av lagom belastning
- Förbättrar rörlighet och funktion
- Förbättrad stabilitet
- Minskad ledbelastning



## Egenvårdstips

### Belastning

- Rätt och lagom
- Sitt inte längre än 20 minuter
- Undvik att halta
- Sträva efter optimal kroppsvikt
- Styrketräna lår- och ryggmuskulaturen

# KPR-nytt

Förvaltningens ekonomi är under kontroll. Arbete pågår med att minska kostnaderna för hemtjänsten. Det föreligger stora svårigheter att få tag på kompetent personal till verksamheten. Kostnader för sjuklön och övertid har stigit på grund av detta. Ett nytt planeringssystem förväntas ge en mer optimerad planering av rutter och insatser. Analys av insatser pågår.

## Information om måltidsenkät

från särskilt boende, hemtjänst och ” restauranger” gav totalt ett mycket bra resultat.

-Smakar maten bra? Ja 92-99%

-Tycker du att måltidsmiljön är trevlig (äldreboende)? Ja 95%

-Är du nöjd med veckoalternativet? Ja 82-86%

**Matdistributionen** skulle kunna göras betydligt billigare om kylt/kallt alternativ kunde erbjudas. Detta motsätter sig pensionsorganisationerna bestämt.

## Fallolyckor

Allvarliga skador orsakade av fall minskar. Förebyggande åtgärd är främst användning av höftskyddsbyxa. I samband med nybyggnation framöver ska utredas i vilken grad kombinationen med mjuka golv kan förhindra svårare skador. Hur ett mjukt golv

käns och ser ut kommer att visas och upplevas i visningslägenheten Visbo.

## Dialogmöte om framtidens hälso-och sjukvård den 1 juni 2016.

Landstingsdirektör Peter Lilja och landstingsråd Christel Friskopp bjuder in representanter i de kommunala pensionärsråden och landstingets pensionärsråd i Blekinge län till information och möjlighet att ställa frågor kring det arbete och de utmaningar vi står inför när det gäller att utforma framtidens hälso- och sjukvård.

## Peppar-Peppar dagen utgår 2016

då det kommer att anordnas Karlskrona Senior & Pensionärs Event den 21-22 september 2016

*Text: Siv-Gun och Margit*

# Flytt gav möjlighet till fler ögonbehandlingar

**Ögonkliniken hade bekymmer. Lokaler i Karlskrona räckte inte till för att både hjälpa alla som behövde opereras mot grå starr och samtidigt ge andra patienter behandling för problem med gula fläcken. Lösningen: att flytta den senare behandlingen till Karlshamn.**

En kreativ lösning, som betyder mycket för patienterna, säger Ulrika Sjöberg, avdelningschef för ögonkliniken.

Åldersförändringar i gula fläcken är en vanlig ögonsjukdom, som gör att förmågan att se skarpt försämras. Tills för bara några år sedan fanns ingen behandling mot sjukdomen, som även drabbar personer med diabetes eller blodpropp i ögat. Men nu är det möjligt att bromsa symtomen genom att regelbundet spruta in ett läkemedel i ögat. De första behandlingarna i Blekinge genomfördes år 2008.

Vi har gått från drygt 200 till cirka 1700 behandlingar per år sedan dess. Det beror främst på att vi hittar fler och fler som har nytta av behandlingen.

## Behandlingar köptes privat

I takt med att antalet behandlingar ökade uppenbarade sig en baksida. Det blev svårare och svårare för ögonkliniken

att samtidigt ge plats till patienter som behövde opereras för grå starr, en lika angelägen men inte lika brådskande behandling. Starroperationerna fick, till viss del, köpas privat för att vårdgarantin skulle kunna hållas. I förlängningen blir det en dyr lösning för landstinget och en förändring var nödvändig. Samtidigt som lokalerna i Karlskrona inte räckte till fanns ledigt utrymme i Karlshamn. Efter en ombyggnad kunde gula fläcken behandlingen flyttas från Karlskrona till Karlshamn, något som skedde i november i fjol.

Det är den logiska lösningen för att gynna alla patientgrupper. Nu kan vi åter operera fler patienter med grå starr konstaterar avdelningschefen. Flytten krävde en del planering och organisatorisk huvudbry, särskilt när det gällde fördelning av personal på de båda orterna. Personalen var redan van sedan tidigare att arbeta i både Karlshamn och Karlskrona, men verksamhetens flytt innebar att fler personer behövdes till Karlshamn. En viktig princip har alltid varit att behålla en sammanhållen ögonklinik, trots verksamhet på två orter. Organisationsförändringen gjorde det än mer tydligt. Många av medarbetar-

na arbetar i både Karlshamn och Karlskrona, även om de har den ena orten som huvudarbetsplats.

## Helhetstänk och variation

Medarbetarnas åsikter om att arbeta på två orter har till största delen varit positiva. De ser helhetstänk och variationen i arbetet. Man får också bättre sammanhållning och lär känna varandra. Nackdelen är förstas restid reflekterar avdelningschefen. Hon får medhåll av blivande ögonsjuksköterska, som just den dag då Puls kommer på besök står i den operationssal som används för att ge injektioner mot gula fläcken. Morgonens arbete har flutit på extra bra och skapat en paus som räcker till både kaffe och lite prat med Puls reporter.

– Behandlingen bryter av mot det vanliga mottagningsarbetet och skapar variation i jobbet säger den blivande ögonsjuksköterskan.

*Artikeln är tagen från PULS- en tidning för dig som arbetar inom Landstinget Blekinge och med benäget tillstånd av ansvarig utgivare Madeleine Flood.*

*Text: Birgitta Sjölin Johansson*





## Häng med till ÖSTERLEN !!!!!!!

**Fredagen den 9 september** åker vi till Simrishamn och besöker Nordic Sea Winery med guidad visning av deras toppmoderna vineri och nybyggda showroom med vinbar & restaurang. Här ska vi njuta av att prova 5 sorters vin i kombination med mat samt lära oss hur man framställer vin från druva till färdig produkt. Efter lunch besöker vi Sveriges förnämsta motormuseum, Autoseum, med över 200 fordon. Här finns också mycket annat att beskåda, såsom Frasses och Mariannes Musikmuseum, Alf's leksaker m.m. På hemvägen gör vi ett stopp på Kiviks Musteri, där vi kan handla cider, must, allehanda marmelader och salsa m.m.

### **Program;**

07.15 Avresa från TrossöBuss.

07.30 Avresa från Medborgarhuset, Lyckeby.

09.00 Kaffe och fralla på Brösarps Backar bussfika.

10.00 Guidning på Nordic Sea Winery, ett ultramodernt wineri, inkl vinprovning av 5 sorters vin.

11.45 Lunch.

13.00 Vi besöker Autoseum, Sveriges förnämsta motormuseum.

14.30 Fika.

15.00 Åker vi vidare till Kivik.

15.30 Vi besöker Kiviks musterier.

16.30 Vi åker hemåt.

18.30 Beräknad hemkomst till Lyckeby

Pris: 765 kr. Inbetalning till SPF Lyckås **bankgiro 4540126 senast 20 aug**

I priset ingår; Kaffe och fralla, lunch, guidad rundvandring i wineriet med vinprovning av 5 sorters vin och tilltugg, inträde till Autoseum inkl musik och leksaksmuseum, emfika, bussresa och reseledare.

Anmälan senast den 1 augusti till Sven-Bertil Johansson 0709 40 75 52 eller svenbertilj@gmail.com

“Transportör” ; Trossöbuss Max 40 deltagare, så först till kvarn.....



BLEKINGE SPF SENIORENA INBJUDER TILL

SOMMARFEST 17 augusti 2016

ERINGSBODA BRUNN

Kl. 10.00 - 16.00

**10.00 – 10.45 Serveras kaffe. Under tiden hälsar vi på gamla vänner och umgås.**

**10.45 – 11.30 Generalsekreteraren Peter Sikström informerar.**

**11.30 – 12.00 "Bälgakompisarna" spelar och underhåller**

**12.00 – 13.00 Brunnsmiddag (fläskytterfilé med kulpotatis) m.m.**

**13.00 – 13.30 "Tilda", en ståuppkomiker gästar oss.**

**13.30 -15.00 Claes o Eva bjuder upp till dans, inne eller på bryggan eller tipspromenad i Brunnskogen (Rullstolvänligt)**

**15.00 – 16.00 Serveras Kaffe och kaka (under kaffet leder Eva en stunds allsång)**

Allt detta för endast 200 kronor

Buss avgår kostnadsfritt från Jämjö och Sölvesborg 08.30

Anmälan samtidigt som DU betalar avgiften till Din avdelning senast 15 juli

**SPF  
SENIORERNA**

Beroende på anmälningarna kommer bussar att köra Jämjö-Lyckeby-Karlskrona-Eringsboda. Sölvesborg- Karlshamn-Bräkne-Hoby-Eringsboda. Ronneby-Johannishus-Tving-Holmsjö-Eringsboda. Olofström-Åryd-Backaryd-Eringsboda.  
**Definitiv turlista meddelas efter anmälningarna.**

**SV  
Studieförbundet  
Vuxenskolan**











