

SRF  
SENIORERNA

Lyckå

# Lyckåbladet

Nr 3 2015



*Ivar Wenster berättar hemligheter om Karlskrona med omnejd på höstens första månadsmöte*

# 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*

**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 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 – Vete-  
ranen (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 nov

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 Fyrlänsfest med SPF seniorerna  
Utflykt till Kuggeboda

Sid 4-5 Café Lorentsberg

Sid 6 Månadsmöte i september

Sid 7 Seniordagen 2015

Sid 8 KPR-Nytt

Hemsida:

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

Tryckeri:

Tryck & Reklam, Karlskrona



”Mina tankar...”

## Bästa SPF-vänner!

Så är vi igång igen! Vi har haft vårt första månadsmöte för hösten med ett intressant föredrag av Ivar Venster, om Karlskronas hemligheter. Framför oss ligger nu fortsatt intressanta och trevliga program och temakvällar.

Under sommaren har vi kunnat träffas på ”Café Lorentsberg” under trivsamma former. Jag har uppfattat att föreningens medlemmar är intresserade av att vi ska fortsätta detta under nästkommande sommar.

Under hösten kommer styrelsen att delta i möten med styrelserna i övriga SPF-föreningar i kommunen för diskussion i aktuella och angelägna frågor. Då kommer vi också att diskutera verksamheten på Lorentsberg. Just nu pågår en studiecirkel i ”Surfplattans” användning, som jag hoppas ska bli en positiv upplevelse för deltagarna. Om intresse finns, så startar vi senare ytterligare studiecirkel i ämnet.

Ha en fortsatt trivsam höst i föreningen!

Väl mött!  
Sven-Åke

## Det händer Oktober - December 2015

### Mån 26 okt kl 17.00 Temakväll.

Studiebesök på Porslinsmuseet. Föranmälan till Doris tel 204 42,  
senast 19/10 Kostnad 40 kr inkl kaffe **Max 30 personer**

**Tors 12 nov kl 16.00. Ärtmiddag med pannkakor.** Punsch för den som så önskar. Kostnad 60 kronor. Kaffe och kaka ingår. **Max 35 pers.**  
För.lokalen.

### Ons 18 nov kl 13.00 Månadsmöte.

Auktion, Musik Lars-Erik Andersson. Lokal: Medborgarhuset.

### Mån 23 nov kl 17.00 Temakväll.

Monica från Interflora visar hur man gör blomstergrupper. För.lokalen.

**Fred 4 dec kl 12.00 Grötlunch med skinkmacka.** Kaffe och kaka.  
Kostnad 60 kronor. För.lokalen.

**Ons 16 dec kl 13.00 Månadsmöte.** Lucia kommer. Medborgarhuset.

# Fyrlännsfest med SPF seniorerna



En härlig sensommardag i slutet av augusti var SPF seniorerna i Blekinge, Kalmar, Jönköping och Kronoberg inbjudna till Strand hotell i Borgholm på Öland för en dags samvaro. Totalt var vi 630 personer (20 stycken från Lyckå).

Kalmardistriktets ordför. Chatrine Påls-



son Ahlgren *Geologen Jan Mikaelsson.* hälsade välkommen och komunalrådet Ilko Corkovic berättade om Borgholm.

Många seminarier fanns att välja på bl.a. geologen Jan Mikaelsson som talade om "Öland i grunden annorlunda, från rykande vulkan till knakande inlandsis".

Kostinformatör Birgit Granbo "Rätt- mätt-lätt" Bernt Petterson om "Trygghet i hemmet". God lunch, kaffe med tillugg fick vi också..

Dagen avslutades med modevisning från "Sol och vindar" damekipering i Färjestaden och Danielsons herrmode i Borgholm.

Som pausunderhållning sjöng SPFstorkör. Vid 17-tiden gick färden åter mot Blekinge.

En trevlig dag tyckte vi som varit med.

*Text: Margit Almén*

*Foto: Britt-Marie Falkstrand*



# Utflykt till Kuggeboda



**En mycket trevlig avslutning på terminen gjorde vi i stickgruppen ! Det bar iväg i några bilar till garnaffären i Kuggeboda och även ett besök i Birgits sommarhus.**

Efter inköp av diverse garner så bar det av till ett fint förberett kaffebord hos Birgit. Vädet var härligt så vi tog plats med mehavd kaffekorg vid trädgårdsmöblerna.

Där pratades det om allt mellan himmel o jord och alla lät sej väl smaka av Birgits goda kaka !!!

Ett besök gjordes också på andra våningen i huset där de gamla takmålningarna beundrades. Huset är alltså jättegammalt och inköptes av Birgits föräldrar när Birgit var litet barn. Hon har alltså tillbringat många somrar där under sin

uppväxt och på den tiden cyklade familjen från "staun" till sommarhuset!!!

En härlig avslutning alltså och vi såg redan fram mot höstens övningar med stickorna!

*Text: Britt Gustafsson*

*Foto: Birgit Petersson*

# Café Lorentsberg



**Under ett antal soliga sommarveckor i juli och augusti månad träffades medlemmar från SPF Seniorerna Lyckå, Trossö och Rosenbom på Villa Lorentsberg. Målsättningen var att erbjuda alla pensionärer en trivsamt samvaro med underhållning och intressanta föredrag under rubriken Café Lorentsberg.**

Villa Lorentsberg är en trävilla från sekelskiftet. Den ligger vackert och högt belägen i lövskogen ovanför "Sunna Båtklubb". Fastigheten ägs av Karlskrona kommun och har hittills skötts av eldsjälarna från PRO Karlskrona. Villan är normalt öppen under tiden 1 april till 31 oktober. SPF Seniorernas Caféträffar har genomförts under fem veckor på torsdagsaftermiddagar i juli. Vädret var stabilt med sol och värme, vilket medförde att vi kunde sitta utomhus och njuta av den gröna oasen av stora lövträd och välsmakade gräsmattor som utmärker Villa Lorentsberg.

Träffarna har förberetts av en grupp medlemmar från SPF-föreningarna. Ansvaret för detta arbete har delats mellan föreningarna, genom att en förening i taget har varit huvudansvarig för en caféträff. Medlemmar från de två övriga föreningarna har sedan deltagit i det praktiska arbetet. Förberedelserna har omfattat inköp av varor till kaffeservering, uppsättning av solskydd i form av tält, utplacering av bord och stolar m.m. Första caféträffen startade torsdagen den 2 juli med musik och sång av Mats Eurenus och Lars-Erik Andersson. SPF Lyckå hade ansvaret för denna träff.

Övriga programpunkter under sommaren har bl.a. innehållit föredrag av kommunekologen Anders Klar, som har berättat om Karlskronas eklandskap och andra värdefulla tätortsnära lövskogar. Vidare har Katarina Möller, Blekinge släktforskarförening, berättat om föreningens verksamhet och om forskningens spännande möjligheter.

Karin Nilsson från Blekinge museum, har berättat om den historiska bakgrunden till Villa Lorentsberg och andra stadsfarmer och villor i närområdet. I anslutning till detta fick deltagarna möjlighet att besvara ett antal frågor på en tipsrunda i omgivningarna. Den här caféträffen genomfördes som ett samarrangemang med PRO Karlskrona.

Caféträffarna har också innehållit musik och sång av musikanter från SPF Trossö och Rosenbom m.fl. Så också av "Musikgruppen BG och JB", som med sin musik inspirerade cafédeltagarna till att utnyttja dansbanan.

Som avslutning på sommaraktiviteterna har SPF deltagit vid äldreförvaltningens augustiträff, som bl.a. innehöll sång och musik samt välsmakande förtäring. Villa Lorentsberg med dess omgivelser och möjligheter är en pärla i Karlskrona kommun. Det vore spännande om vi i SPF Seniorerna Lyckå kunde bidra till att Villa Lorentsberg utvecklas till "En fritidsgård för alla pensionärer".

*Text och foto: Sven-Åke Falkstrand  
Foto: Inge Isaksson*





*Stig Åkesson och Ann-Magreth Johannesson.*



*Kalle Kennland, Mats Erenius och Lars-Erik Andersson i samspråk.*



*Arbetsgruppen för caféträffen.*



*Ingrid Persson vinnare på tipsrundan.*



# Månadsmöte i september



som var väl uträknade att täcka behovet vid eventuellt angrepp. Denna typ av proviant fanns också i förråd ute i bygderna. De välkända skyltarna om skyddsrum och kulturminne som skulle skydda har idag tyvärr fått en motsatt verkan.

Länsstyrelsen arbetade med planering och planer. Ett exempel var att alla kor i Blekinge skulle på egna ben föras till Småland vid hot mot Blekinge.

Stadens yttre skyddsvärn fanns i höjd med Rosenholm och Rödeby samt ute i Skärgården. Hela vår skärgård var skyddsområde fram till 2002. 400 hemliga objekt började avrustas i början av 90-talet. Fortfarande finns massor av hemliga objekt kvar som håller på att ”av hemligas”.

Under Stortorget finns i anslutning till järnvägstunneln skyddsrum och gångar kvar. Arbetet med detta påbörjades på 1930-talet. Gångarna sträcker sig från Rådhuset och ner till Drottninggatan. Tanken var att hela Bastion Sparres personalstyrka skulle

övernatta i skyddsrummen. Runt Fredrikskyrkan fanns smala gångar att gå i då man inte av hållbarhetsskäl kunde gräva under den tunga kyrkan. Inget av detta kan återanvändas då allt stått i orent vatten i många år.

**Ett 90-tal medlemmar hälsades välkomna av ordförande Sven-Åke Falkstrand till höstens första möte. Dagens föreläsare Ivar Wenster började eftermiddagen med sin föreläsning:**

**Vad finns under Stortorget och andra hemligheter.**

Ivar presenterade sig som konsult i eget företag som bl.a. handhar Statens Fastigheter. Andra världskriget har inneburit en grund till allt som en gång byggdes upp och hanterades under stort hemlighetsmakeri. Ett exempel är Berlinmuren vilken byggdes åren 1959-60 som en fortsättning på kalla kriget. Ubåtskränkningarna var då något helt nytt.

I Karlskrona byggdes Berggårdens skyddsrum med tanke på nukleära anfall. Berggården var då en av tio i hela landet med möjlighet att hålla undan mot anfall i veckor och månader. Nya typer av hot krävde nya typer av skydd. Civila skyddsrum byggdes i anslutning till hyresfastigheter och även som garages på villatomter. För denna typ av garage gav Länsstyrelsen bidrag upp till halva byggkostnaden. Här fanns provianter med gul/brun märkning



Järnvägstunneln byggdes i slutet av 1890-talet och var i bruk fram till 1980. Avsikten med denna var att på ett smidigt sätt förbinda Örlogsbasen och Centralstationen för transport av ammunition och förnödenheter av olika slag. Under krigsåren kunde hela tåg gömmas i tunneln. I dag ägs tunneln av kommunen.

Luftförsvaret var kommunalt men skötes av militären. På flera hus ute på öarna och även inne på Trossö fanns platser med telefonförbindelse. Här vaktade civila

personer 4 timmar i sträck med en ersättning av 5 öre.

Nya skyltar med tillträde förbjuden är under tillverkning.

Nya avspärmingar på gång?

Rekommenderad bok:

**Befästningspark i Karlskrona**

av Olle Mellin och Hans Pettersson.

Ivar fick en varm applåd och många frågor att besvara.

Efter kaffestund med mingel fortsatte mötet med sedvanliga punkter:

Sven-Åke Falkstrand informerade om att SPF Lyckå har erbjudits mängdrabatt på Christer Peters föreläsning Jubelkväll i Sparresalen 17-18 oktober. Han påminde också om Seniordagen i Östersjöhallen den 1 oktober.

Friskvårdens stavgång kommer att ändra tid och ev. plats. Gudrun Segerstedt samla intresserade till en träff på AWA-vägen den 23/9 kl. 10:00.

Doris Olsson redogjorde för höstens studieprogram. Någon ny deltagare får plats i Lappteknikkursen del 1. Flera damer önskas till ekonomikursen. Surfplattekursen kommer att påbörjas och likaså läsecirkeln. Doris avslutade med att läsa dikten En vän.

Ingrid Persson informerade om Ullaredsresan och julresan till Bosjökloster samt teaterresan till Kristianstad.

Bo Lenberg rapporterade från en kursdag han varit på om bl.a. förslag på nytt friskintyg vid 80 årsålder för bilförare, El-cyklar och om värdet av att inte köra med odubbade vinterdäck året om pga. försämrade bromssträcka sommartid. Bo hade även förslag om att kalla vår närpolis till en temakväll.

Birgitta Sjölin Johansson rapporterade från LPR mycket nytt inom Landstinget. Vi ombeds att samla på oss frågor och förslag till nästa möte som hon sedan kan arbeta vidare med.

Sven-Åke tackade Ivar Wenster, kaffegruppen, lotterigruppen och alla deltagarna för en trevlig eftermiddag.

*Text: Siv-Gun Nilsson*

*Foto: Inge Isaksson*



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

# Seniordagen 2015



Lisa Syrén.

Ejbritt Allerth.



Föreningen Viktor informerade om att ta PSA prov. Ingrid Öhman, Kerstin Nilsson.

Kommunens syn och hörselinstruktörer och hrf informerade om syn och hörsel.

**900 personer** besökte årets mässa i Östersjöhallen. Detta var den 3: je av sitt slag. 6 gånger har denna mässa arrangerats av Karlskrona kommuns äldrenämnd. De första gångerna benämnd **Äldre dagen**. **Moderator var Lisa Syrén och Bildspelet** som visades mellan föredragen var sammansatt av Lyckebyparet **Kerstin och Daniel Ohlsson**.

Ca **80 utställare** fanns på plats. Det fanns guldorn för alla. Mycket handlade om den nya tekniken som vi har att se fram emot.

**”Vad är på gång inom äldreomsorgen?” Förvaltningschef Martin Olsson informerade.**

Martin har blivit ett känt ansikte för oss alla via massmedia och så ska det vara menade han. Hans ansvarsfulla arbete ska bevakas och diskuterads. Började sedan med historik om äldreomsorgens utveckling från fattigvård till dagens hemtjänst och omsorgsboende.

Utmärkelsen **Sveriges bästa äldreboende 2015** som Handelsträdgården i Karlskrona kommun har erhållit har blivit en morot som innebär att nästa boende som byggs och planeras ska bli ska bli ännu bättre. Befolkningspyramiden stiger och ca 2023

fattas 300-400 årsarbetare inom omsorgen Vi blir fler äldre och antalet unga minskar. Att använda den nya tekniken är ett sätt att dels förenkla men också att göra arbetet mera attraktivt för framtidens vårdarbetare.

Just nu utbildas 170 undersköterskor av kommunen. 25 undersköterskor och 3 sjuksköterskor specialistutbildats.

**Mats Olsson** från Kairos Future. Ett företag med fokus på omvärldsanalys och strategi. Mats har stor erfarenhet av att leda framtidsprojekt inom hälsa, sjukvård och omsorg. Har också haft en ledande befattning inom läkemedelsindustrin. Bygger nu smarta lösningar i äldreomsorgen. Sverige står högt med förväntan och framåtseende. Den äldre lever längre, blir äldre och är teknikintresserad. Så många som 1,3 miljoner äldre använder sig av Facebook. Den äldre är aktiv och hälsomedveten och har stora förväntningar på livet och boendet. **Förr** tänkte den äldre: *Dags att ta det lite lugnt*

**Nu** tänker äldre: *Vi har inget att förlora så det är bara att köra.*

En rolig och nyttig grej var Aktivitetsband som används av många äldre. En klocka som visar en blå rand för tiden som per-

sonen är aktiv och en röd rand som visar när personen stuttit stilla. Klockan ger en överföring till Smart-phonens app, som ger en påminnelse om att nu ska jag nog upp och gå.

Massor av andra nyttiga och användbara tekniska saker förevisades. Skulle kräva en hel tidning att beskriva dessa men ett är säkert: Vi har en rolig ålderdom att vänta oss och för den som inte är tekniskt intresserad så förklarade alla föredragshållarna **att den mänskliga kontakten alltid ska gå i första hand.**

Även **Madelene Larsson** talade om teknikutveckling och forskning inom hälsa, sjukvård och omsorg. Hon har stor erfarenhet av användbarhet och hjälper olika vårdaktörer att förstå och klarlägga behov, utveckla och använda teknik som skapar värden och nytta för dess användare. Hon avslutade med att citera Ernest Hemingway:

*Det märkligaste med framtiden är att den så småningom kommer att kallas ”den gamla goda tiden”*

Text: S-G Nilsson

Foto: Sven-Åke Falkstrand

Foto: Inge Isaksson

# KPR-Nytt

Hösten första samrådsmöte var förlagt till Skogsglantan i Holmsjö. Ett omsorgsboende för 20 boende fördelat på 2 avd. Till boendet hör också ett geografiskt stort område med hemtjänst och vård i hemmen. Efter information och rundvandring inne och utomhus kunde nog de flesta av oss känna av den härliga atmosfär som rådde.

**Inbjuden föreläsare** var chefen för Myndighetskontoret Tina Astervall och Avgiftshandläggare Emira Filipovic som gav oss en inblick i hur **avgifter för äldreomsorg** och funktionsstöd räknas ut.

**I Karlskrona kommun tillämpas ett enhetligt avgiftssystem för service och omvårdnad som innebär att avgiften blir densamma oavsett var man bor.**

## Man utgår från

**Inkomster:**=*Nettoinkomst, Bostadstillägg och inkomst av kapital.*

**Förbehållsbelopp:**= *Hyra, Minibelopp och Avdrag/tillägg.*

**Avgiftsutrymme.** = *Den summa som avgör avgiften för omvårdnad, trygghetslarm, korttidsplats och dagverksamhet.*

## Nivåindelning:

Nivå 1: Innebär beviljad endast serviceinsats

**890 kr/mån**

Nivå 2: beviljad serviceinsatser och en omvårdnadsinsats

**1335 kr/mån**

Nivå 3: beviljad serviceinsats och mer än en omvårdnadsinsats

**1780 kr/mån**

**Minibelopp** för ensamstående över 65 år är 5023 kr och för makar/ sammanboende 4245 kr per person och månad.

Minibeloppet ska täcka utgifter för: *livsmedel, kläder, skor, fritid, resor, hygien, möbler, husgeråd, tidningar, radio, TV, hushållsel, förbrukningsvaror, hemförsäkring, läkar- och tandvård och medicin.*

Minibeloppet fastställs varje år med utgångspunkt från prisbasbeloppet.

Två gånger per år kontrolleras att brukaren hamnat på rätt kostnadsnivå. Uppgifter om inkomst och kostnader lämnas av brukaren eller ombud på särskild blankett.

För brukare som inte lämnar uppgift om ekonomiska förhållanden debiteras högsta avgiften.

**Bostadstillägg:** vid avgiftsberäkning tas hänsyn till aktuell

boendekostnad och bostadstillägg. Det är viktigt att brukaren ansöker om bostadstillägg hos Försäkringskassan/Pensionsmyndigheten så att rätt uppgift ligger till grund för beräkning av avgiften.

## Budget och verksamhetsuppföljning.

Prognosen är att Nämnden ska klara budgeten för 2015.

Volymen hemtjänsttimmar minskar i takt med att biståndshandläggarna omprövar nivån på beviljad tid. Inom vissa områden, ex beviljad **ledsagning**, utförs ca 1200 tim./mån mot beviljade ca 4000 tim./mån. För **avlösning** i hemmet har utförts 300 tim./mån mot beviljade ca 900 tim./mån.

Det är viktigt att vi bevakar att våra brukare får den tid de behöver!

## Varför plockas inte beviljade timmar ut?

## Avvikelse och fallrapporter.

Under jan-april 2015 inrapporterades 979 fallolyckor varav 25 med allvarliga skador. Den vanligast av dessa var höftfrakturer och näst vanligast var sårskador. Vid risk för fall föreskriver sjukgymnast höftskyddsbyxor. Statistiken visar att risken för höftskador halveras om brukaren använder dessa skydd.

## Läkemedelsavvikelse:

Under jan-april 2015 har 128 läkemedelsavvikelse rapporterats. Inga allvarliga skador. Vanligast är glömd dos som svarar för hälften därefter felaktig ordinerings, fel tid eller förväxling av person.

Privata utförare rapporterar färre avvikelser jfr med kommunen.

*Text: Siv-Gun och Margit*

## 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.**

# Teaterresa till Kristianstad

Höstens teaterresa genomfördes söndagen den 4 oktober.

Föreningens medlemmar fick se "Trollkarlen från Oz". En spännande historia, en klassisk musikal med odödliga sånger.

Många fina skådespelarinsatser av både barn och vuxna.

Även en liten hund tog plats i handlingen på scen. Musikalupplevelsen förstärktes också av en spännande scenografi.

*Text och foto: Sven-Åke Falkstrand*

