

SPF
SENIORERNA

Lyckå

Lyckåbladet

Nr 4 2015



**BRIGGEN TRE BRÖDER från Hörvik
underhöll på Listerländska för entusiastiska
medlemmar i SPF Seniorerna Lyckå**

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.

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 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

Sid 2 "Mina tankar"
Sid 3 Månadsmöte 18 maj
Sid 3 Årsmöte
Sid 4 Månadsmöte i oktober
Sid 4 Konferens om äldreomsorgen
Sid 5 Månadsmöte med auktion
Sid 6 LPR + Bussresa till Ullared
Sid 7 KPR-Nytt + Folkhälsodagen
Sid 8 Tretton gummor

Hemsida:

www.spf.se/lycka

Tryckeri:

Tryck & Reklam, Karlskrona



"Mina tankar..."

Bästa SPF-vänner!

Med utsikt från mitt fönster ser jag att många
människor är i rörelse kring de närbelägna
affärerna. Jag tänker att julhandeln redan har
rivstartat. En del bär på stora paket. Kanske
innehåller dessa paket årets julklapp – Robotdammsugaren. Vilken lycka kanske
någon tänker!

Undrar just om vi kan få en vit jul i år? Vi fick ju lite föräring av vinter för några
dagar sedan, men halt väglag är inget bra för oss seniorer. Ta det försiktigt och var
rädda om Er.

Just nu jagar mörka moln med regn fram över himlen, men tillvaron lyser ändå
upp med hjälp av alla adventsstjärnor, ljusstakar och julgranar. Detta ger mig en
känsla av frid och ro.

Programmet för våren 2016 är klart och bifogas som vanligt tillsammans med
detta utskick av Lyckåbladet.

Ett stort och varmt tack till Er alla som på olika sätt bidrar till att vi har en aktiv
och trivsamt förening!

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

Det händer Januari - April 2016

Ons 20 jan kl 13.00 Månadsmöte. Lars Larsson berättar om Guldkorn i
Karlskrona. Lokal: Medborgarhuset

Mån 25 jan kl 17.00 Temakväll: Daniel Andersson inf om vägen mellan
Lösen-Jämjö. För.lokalen.

Ons 27 jan kl 16.00 Träff med nya medlemmar från hösten 2015
inbjudan kommer. För.lokalen.

Ons 17 febr kl 13.00 Årsmöte: Musikunderhållning av Lars-Erik Andersson Lokal:
Medborgarhuset.

Mån 22 febr kl 17.00 Temakväll: Polisen informerar om trygghet. För.lokalen.

Fre 4 mars kl 16.00. Firande av jubilarer 2015. Inbjudan kommer.

Fre 11 mars kl 16.00. Påsksupé. För.lokalen.

Ons 16 mars kl 13.00. Månadsmöte Badrumskören underhåller.
Lokal: Medborgarhuset.

Mån 21 mars kl 17.00. Temakväll: Bengt-Åke Fransson
berättar om 1 år i naturen. Fåglar o växter. För.lokalen.

Onsd 13 april kl 13.00. Månadsmöte: Program meddelas senare. Lokal: Medborgar-
huset.

Mån 18 april kl 17.00. Temakväll: Demonstration av elcyklar. För.lokalen.

SENIORERNA

Lyckå

*Välkomna till maj månads medlemsmöte 2016,
som enligt traditionen blir en resa.*

*Medlemsresan denna gång går till
Luffarmuseet i Kosta den 18 maj 2016.*

*Avresa sker kl: 09.15 från rådhuset och 09.30 från
Medborgarhuset i Lyckeby.*

*Klockan 11.00 möts vi av Hönsalotta och Snacke-Per
som sen tar hand om oss hela dagen. Vi kommer att få
höra berättelser om luffare, både sanna och osanna,
info om glasblåsning, musikunderhållning och mycket
mera.*

*Vi kommer att bli serverade en luffarbuffe bestående
av sill, ägg köttbullar, stekt fläsk, stekta kroppkakor
mm. Till kaffet kommer vi att få njuta av äkta ostkaka
med sylt och grädde.*

*Hemresan blir omkring 15.30 så vi beräknas vara
tillbaka ca 16.30-17.00.*

*Priset för resan + hela arrangemanget på museet blir
400 kr.*

*Bindande anmälan senast 6/5 -16 till Ingrid Persson,
0709 56 70 53 eller e-post: ingrid.prn@home.se.
Avgiften 400 kr sätts in på SPF-Lyckås bankgiro:
454-0126 senast 6/5-16*

Resan sker i samarbete med Trossöbuss.

VÄLKOMNA

*För info om Luffarmuseet så gå in på datorn och sök
på luffarmuseet.se*

Lång väntetid på akutmottagningen

Du kan själv påverka genom att vid sjukdom **kontakta din VC**(vårdcentral)som första instans.

Kan VC inte hjälpa dig eller händer detta efter kl.17.00 el kvällstid och helger kontakta sjukvårdsupplysningen tel 1177 och få ett råd.

De kan också förbereda akut mott. vilket innebär kortare väntetid när du kommer in.

Sjukvårdsupplysningen kan också hänvisa till en jourcentral.

Vid svår smärta i hjärta, andningsbesvär, akuta blödningar, sänkt medvetande kontakta **tel. 112** för vidare direktiv.

Text: Birgitta Sjölin

Årsmöte

Onsdagen

17 februari kl 13.00
Medborgarhuset

Sedvanliga
årsmötesförhandlingar

Musikunderhållning av
Lars-Erik Andersson

Välkomna

Styrelsen

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

Månadsmöte i oktober

Ordförande Sven-Åke Falkstrand hälsade medlemmarna välkomna till dagens möte.

Bo Lenberg påminde om att det var dax för vinterdäcken på bilen. Snart kommer halka och snö.

Birgitta Sjölin- Johansson ville ha in förslag från medlemmarna om hur sjukvården ska utformas i framtiden. Förslagen ta hon med sig till nästa LPR möte.

Ingegerd Karlsson tackade för fint kort som hon fick till sin födelsedag och läste en trevlig dikt som hette ”Tre små gummor”.

Sven-Åke informerade om SPF:s möjlighet att vara med och påverka vid kommunens information om Lyckeby centrum. Fika och lotteridragning.

Som avslutning sjöng och spelade musikgruppen ”Briggen tre bröder” från Hörvik.

Trevlig avslutning på dagens möte.



Briggen tre bröder fångade publiken.

Text: Margit Almén

Foto: Inge Isaksson

Intressant konferens om äldreomsorg för SPF Seniorerna

Den 9 november genomfördes en konferens för ledamöter i KPR/LPR samt övriga intresserade i Ronneby Soft Center.

Konferensen arrangerades av distriktsstyrelsen i SPF Seniorerna Blekinge. Dagen innehöll en föreläsning av Jane Lindell, ägare och ledare av omsorgsboendet Hattstugan på Gotland. Jane Lindell är bl.a. känd från tv-programmet om äldreboendet i norra Sverige.

Hattstugan är ett boende för äldre med demensdiagnos. Boendet är inrymt i en villa på orten När vid Gotlands ostkust. Hattstugan har plats för tio boende. Villan

är omgiven av en stor ingärdad trädgård. Personalen upplever att trädgården och dess skötsel ger mycket glädje och stimulans för de boende. Man aktiveras också genom deltagande i bl.a. matlagning, strykning, dammsugning. Inredning och utrustning i boendet är sådant som ska stimulera till minnen och igenkänning.

Villan är utrustad med många saker som de boende kan plocka med både inne och ute. Man har inga låsta dörrar. Personalen finns med de boende hela tiden. Totalt är tolv personal anställda på Hattstugan. Konferensen innehöll vidare information av personal från Ronneby kommuns äldre-

omsorg. De berättade om biståndshandläggarnas ansvar och befogenheter.

Vidare informerades om rutinerna vid ”Trygg hemgång”. Målet med denna verksamhet är att kunna, enligt egen önskan, återgå från sjukhusvistelse direkt till ordinarie boende med utökade hemtjänstinsatser.

Denna verksamhet gäller också i Karlskrona kommuns äldreomsorg.

Text: Britt-Marie Falkstrand

Traditionsenlig Grötlunch

Varje år i december bjuder föreningens ”Festfixare” på en traditionsenlig grötlunch med skinksmörgås.

Efter lunchen bjuds det kaffe med hembakad kaka.

Aktiviteten är mycket uppskattad av medlemmarna.

Årets grötlunch var liksom tidigare år mycket välbesökt.

Gruppen festfixare avtackades med blommor av föreningens ordförande.



Text: Britt-Marie Falkstrand

Foto: Sven-Åke Falkstrand

Månadsmöte med auktion



Ett sextiotal medlemmar hade samlats den 18 november för möte och auktion. Ordförande hälsade alla välkomna och därefter startade auktionen under ledning av Anders Johansson.

Många fina saker fanns till försäljning både sydda, stickade och vävda. Det fanns också sylt, marmelad och kakor att köpa.

I pausen var det fika och allsång som leddes av dagens musikanter Lars-Erik Andersson och Mats Eurenus.

Efter pausen kom sista delen av auktionen och dragning på alla lotterierna som sålts.

När auktionen avslutats läste Berit Svensson första delen av en dikt som heter "Invandrarna" och som skrivits av Bosse Parnevik.

Ingrid Persson informerade om majresa (se spec. annons i tidningen).

Den totala summan från auktion och lotterier blev ca 9000kr.

Ordförande tackade cafégruppen för gott fika och dagens möte avslutades.

Text: Margit Almén

Foto: Sven-Åke Falkstrand



Gunnel Karlsson säljer ut kakor på mötet.



Mats Eurenus och Lars-Erik Andersson spelade upp till allsång.



Anders Johansson svingade klubben på auktionen.

Lägesrapport från Läns pensionsrådet (LPR)

I distriktets nya organisation under rubriken Äldre frågor ingår LPR som en del.

LPR - Läns pensionsrådet –

består av repr från SPF (2 ord. +1suppl.) PRO(2+1), SKPF och SPRF vardera 1+1. Ordf. är Christel Frisskop (som efterträtt Kalle Sandström S-LT politiker) samt övr. politiker och handläggande tjänstemän. RPG (Riksföreningen för Pensionärsorganisation) kan endast delta i KPR pga. att deras distriktstyrelsen inte är inom Blekinge län.

Vi har 4 sammanträde per år. Inför varje möte träffas vi från pens.org till ett förmöte och går igenom de frågor vi vill ha upp på dagordningen. Frågorna skickas in 2-3 v före nästa sammanträde. LT (Landsstinget) förbereder sedan tj män att svara inom sina resp. områden; detta fungerar bra.

De 2 förvaltningscheferna informerar ofta om vad som hänt sedan senaste sammanträde.

läkar-och sjuksköterske bemanning och samarbetsfrågor mellan Primärvården och LT.

Frågor som togs upp vid möte med LPR den 15 sept. 2015 (protokoll daterat 23/9-15):

Lt dir. Peter Lilja informerade om uppdrag att ta fram en plan för framtidens hälso- och sjukvård. Programledare för detta blir Cecilia Klyft Frih och Mats Berggren. Övr frågor som disk: Framtidens hälso- och sjukvård, Regionfrågan och *Värdegrundsarbete*.

Allmän hearing kommer tidigt i vår 2016.

Bernt Johnsson och undertecknad utsågs att utgöra referensgrupp till tjänstemannasidan ang dessa föreläsningar. Samtliga medlemmar från deltagande pensionsorganisationer kommer att bjudas in.

Viktigt att vi får in frågor till Hearingen i god tid

Protokoll med samtliga inlägg i PP format skickas till gruppen.

För att få en fortlöpande korrekt info till

samtliga föreningar föreslog undertecknad att vi skickar ut protokoll med samtliga bilagor/handlingar till samtliga förenings ordförande, distriktstyrelsen samt Bengt Billemyr för KPR. Förslaget godkändes av konferensdeltagarna vid Ordförandekonferens.

Protokoll med samtliga bilagor ska alltså finnas på alla förenings hemsidor.

För att vi som ingår i LPR ska kunna utföra ett meningsfullt arbete måste vi få frågor kring Landstingsvården kontinuerligt.

Kontakta mig gärna per mail:

birgittasjolin@outlook.com

alt.tel. 0708 82 88 34

Text: Birgitta Sjölin

Ord ledamot i LPR

Bussresan till Ullared



Trötta men glada seniorer.

Haur du vatt i Ullared? Det haur vi!! Den 15 oktober i arla morgonstund rullade en Trossöbuss med ett 50-tal förväntansfulla pensionärer från Lyckå mot Ge-Kås i Ullared.

Det var premiär för några (hur har man klarat sig från detta?) medan andra var vana resenärer.

Under resans gång fick vi tips av Ann-Kristin om hur man på bästa sätt tar sig igenom det enorma varuhuset.

Ingrid och Kerstin hade förberett kluriga frågor, som sysselsatte oss på resan. I Knäred blev det en liten paus för fika,

och vid 12-tiden hade vi nått den enorma parkeringsplatsen. Där var bilar, bussar, husvagnar och husbilar i 1000-tal. Inga problem att komma in i härligheten. Köerna som alla pratar om var obefintliga. Ullared har allt: Från smörgåsmellanlägg till kläder.

Smörgåsmellanlägget håller smörgåsarna fräscha på utflykten. Arken är också utmärkt som skyddspapper till varm korv.

Vi har även hört att arken är jättebra runt hemgjord kola. Man kan också vika ihop dem och samla fröer i.

När vi hade vandrat runt några timmar,



Ingrid Persson och May Hendriksson ska äntra bussen mot Lyckeby.

sökte vi oss till restaurangen, där maten var både god och billig. Efter ytterligare en liten runda sökte vi oss till kassorna.

Där fick man köa, men alla hann med bussen.

Vid 21-tiden var vi hemma igen fullastade med fynd av olika slag.

Tack till Ingrid, som mot sin vilja ordnade denna intressanta resa.

Text: Gudrun och Berit M

Foto: Sven-Åke Falkstrand

KPR-Nytt

Vid höstens andra samrådsmöte var Äldrenämndens förste vice ordförande Kent Levén inbjuden. Kent berättade om sina 25 år inom Äldrenämnden och vad som just nu är på gång.

Som vi tidigare informerat om ledde en översyn av SKL (Sveriges Kommuner och Landsting) fram till att Karlskrona kommun hade för många platser (ca 100) för omvårdnadsboenden och frågan är då om våra boståndshandläggare varit för generösa?

Stängningen av Mogården har gått bra. Nästan alla har flyttat över till Elineberg och någon enstaka till Handels-trädgården. Nya omvårdnadsboende är planerade i första hand till Nättraby och Rödeby. Hammarbygårdens tillbyggnad är på gång och Fregatten kommer att omvandlas till Trygghetsboende.

”Trygg hemgång ”

Kan ses som en viktig del i att fler och fler kan bo kvar och klara sig bättre hemma efter t.ex. sjukhusvistelsen. Under ca 14 dagar finns då tillgång till Trygg hemgångs team som består av sjuksköterska, undersköterskor, sjukgymnast och arbetsterapeut. Erforderliga hjälpmedel och bostadsanpassningar aktualiseras och rehabiliteringen startas.

”Nattro”

Den som har svårt att somna om eller ligger och väntar på nattlig tillsyn kan få en kamera installerad. Denna startas enligt överenskommelse vid en viss tid då nattpatrullen gör sin tillsyn. Projekt Nattro startade upp i Karlskrona kommun under hösten 2014 och utvärderades våren 2015. Det fanns sex personer som var lämpliga som testpiloter. Allt föregicks med samtal med brukaren och dess anhöriga. Allt på frivillig basis. Vid minsta misstanke om demens ansågs inte ”Nattro” tillförlitligt. Vid utvärderingen var samtliga mycket nöjda och alla önskade ha kvar sin nattro genom denna typ av tillsyn.

Omsorg och vård av personer med kognitiv svikt.

Ett utvecklingsarbete behövs för att ta hand om personer med kognitiv svikt.

Kognitiv svikt kan bero på sjukdom eller demens och gör personerna mycket utåtagerande. Mer utveckling och kunskap behövs. Ett sätt är att flytta kompetensen dit problemet för tillfället finns.

Brandskydd

De flesta omvårdnadsboenden är av äldre datum och vid inflyttningen var det också friskare och kryare brukare som flyttade in. Idag bebos lägenheterna av fler sjuka och dementa personer och krav finns därför på brandcellsindelning och sprinkler. Krav ställs från brandmyndigheten på fastighetsägarna för åtgärd. För att få en uppfattning om vilka kostnader det kommer att medföra, startar man med att åtgärda Möllerberg i Ramdala. Åtgärderna kommer att leda till förhöjd hyra för den enskilde.

Riktlinje för ledsagning

Översyn pågår, där man tar fram riktlinjer. Det handlar om en aktiv tillvaro och gemenskap. Man talar om att underhålla både de fysiska och mentala delarna som personen har kvar. Det kan handla om t ex inköp och att gå på bio och i den andra delen nödvändiga besök på sjukhus, tandläkare etc.

Remissyttrande om kulturkvarteret Bonde

Äldreförvaltningen har lagt fram synpunkter av behovet av allmänna kommunikationer då Bibliotekets huvudingång ligger 200-300 m från närmaste busshållplats och dessutom på en kulle. Ny busslinje behövs för att förbättra tillgängligheten. Viktigt att vi över 65 år får vara med i utformandet i det nya kulturkvarteret.

VISBO visningslägenhet

En lägenhet som utrustats med all tänkbar teknik och smarta lösningar som underlättar vardagen för seniorer finns nu på Norra Smedjegatan 14 B Visas för allmänheten under 4 fredagar under hösten. SPF Lyckå kommer att göra ett studiebesök i febr. 2016.

Budget och verksamhetsuppföljning.

Överskottet tom september blir ca 12 milj. Pekar fortfarande på ett överskott vid året slut.

Stimulansmedel för utökad bemanning

Kommunen får 6,8 milj. kr innevarande år och 13,7 milj. kr nästkommande 3 år. Pengarna ska användas för att höja brukarens (vård) kvalitet ex ökad bemanning. Gäller verksamhet i egen regi, privat regi och hemtjänst. Dock endast till personalkostnader.

Text. Siv-Gun och Margit

Folkhälsodag

SPF distriktet i Blekinge inbjöd till en konferens för information och utbyte rörande Atros, Tandvårdsfrågor, Hörselfrågor/Hjälpmiddel.

Två sjukgymnaster från Ronneby Rehabiliteringscenter gav en mycket bra beskrivning av **Atros** som är en ledsjukdom med smygande debut, nedsatt rörlighet, belastnings och rörelsesmärta. Fingeratros drabbar oftast kvinnor och knäatros oftast män. Behandling i första hand är artrosskola och ev. hjälpmedel. Smärta i vila = underlag för operation. **Tandvård och tandvårdsstöd**, finns beskrivet i en broschyr som försäkringskassan tillhandahåller (Patientinformation) Gäller alla tandläkare.

1,4 miljoner har nedsatt hörsel. 1/3 har hörapparat. – Lång väntetid men alla kan prova apparat i Blekinge. Olika skalor varför man får olika apparater. Kostnad är 0 kr i Blekinge men 800 kr för utprovning. Genom Blekinge Hörselteknik kan förstärkare till telefon och dörrklocka erhållas.

Dagen avslutades med sång och musik av Niklas Nyström.

Text: Astrid Johansson

Tretton gummor

I Malenas trevna finrum tretton gummor satt i rad
På ett bord stod skära rosor blandade med gröna blad
Gamla fina kaffekoppar, dekorerade i blått
Fanns där också uppå duken, ibland kaffebröd och smått

Det var symöte i stugan, kaffedoft från köket steg
Väntande och andaktsfulla tretton gummor satt och teg
Men det stela och formella byttes snart i trivsam glam
När Malena kom med pannan och bjöd alla sitta fram

"Var så go'a nu å doppa, alltihop är hemmabakt
Hoppas nu att kaffet smakar, så det inte blev för svagt
Ingen ifrån prästgår'n kommer, de har nyss ringt återbu'
Det var bjudna på ett barndopp, både prästen å hans fru"

Emot taket steg ett mummel utav missbelåtenhet
"Leda syföreningsmötet är ju prästens skyldighet!
Sköter han sin tjänst så dåligt kunde han gott bytas ut
Utan andakt får ju mötet, varken början eller slut"

Tretton gummor utan herde måste samtalsämnen ha
Detta borde prästen vetat och ej så'na risker ta
Innan tretåren var drucken och den goda tårtan tård
Var den stackars, snälle prästen knappt en skopa vatten värd

Mor Malena förde ordet: "Jo, vi känner till sånt där,
Hos fru Persson vankas kanske bättre kaffebrö' än här
Var förresten hans predikan nu i sönda's nåt å ha?
Vem som helst av oss härinne skulle gjort et lika bra"

Tretton gummor omkring bordet tystnade med ens och teg
När, en halvtimme försenad, prästen genom dörren steg
Om en ängel hade svävat genom mor Malenas rum

Skulle säkerligen ingen kunnat sitta mera stum
Mor Malena var den första som de rättan orden fann:
"Se de' va' en överraskning utav bästa sort minsann!
Vi har saknat kyrkoherden så de' kan han inte tro
Sitt nu fram och smaka tårtan, ja' tror säkert den e' go'!"

"Orsak har vi te å tacka som har fått en tåcken präst!
Tänk vi sa just allihopa: Våran herde e' då bäst!
A så rart som han predikar, de' e' ord minsann som tar
"Ja, ack ja", sa tretton gummor: "Måtte vi få ha 'en kvart kvar!!!"

Ingrid Karlsson

Se upp för halka och dåligt väglag – Använd broddar

Nu börjar den tid på året då vädret växlar snabbt med följd att trottoarer och övr. vägbanor blir hala och förädiska.

Det är så lätt att bryta handleder, fotleder och lärbenshalsar. Detta kan också försvåra akutmottagningens möjlighet att hålla korta väntetider.

Använd dubbar på skorna och se till isbubben på kryckor och käppar är utfällda

Text: Birgitta Sjölin

"Det lär inte bli teater för äldre"

I BLT 25/11-15 kunde vi läsa att Kommunstyrelsen inte vill fatta beslut i frågan om teater för äldre.

Frågan skickas vidare till Äldrenämnden som har sagt att de inte är intresserade!

Alltså kan jag dra slutsatsen att det inte blir någon teater för äldre. Jag trodde att alla former av kultur var nödvändig för unga och gamla för att få god livskvalite. Vad har vi att vänta?

Text: Birgitta Sjölin

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.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**