

SRF
SENIORERNA
Lyckå



Lyckåbladet nr 4 2017

God Jul och Gott Nytt År



Ralph Harlid och Per Johansson från landstinget berättar om nya byggnader på sjukhusområdet.

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:inge220@icloud.com

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

Lyckåblad översänds också till:

Karlskrona kommun – Äldrenämnden -
BLT – Sydöstran – Förbundet - Distriktet
– Senioren (redaktionen) – Biblioteket i
Lyckeby – Vårdcentralen i Lyckeby - Vux-
enskolan.

Copyright

Allt publicerat i Lyckåbladet har
copyright ©

Lyckåbladet utkom första gången i dec
2001 och då med 4 nr per år.

Manusstopp 1 mars 2018.

Skicka ditt material under adress:
Inge Isaksson Lösen 220, 37194 Lyckeby
inge220@icloud.com.se eller lämna till nå-
gon av oss i redaktionen när vi träffas men
senast 20 i månaden före utgivningen.

Ur innehållet

Sid. 2. Mina tankar.
Sid. 2. Nyheter ang. Inbetalning. Sid.
3. Kallelse till Årsmötet.
Sid. 4. Nya bokbinderiet i Blekinge.
Sid. 5. Månadsmöte 15 november.
Sid. 6. Temakvål: Historien längs
Lyckebyån.
Sid. 7. Månadsmöte 18 oktober.
Sid. 7. Traditionsenlig middag.
Sid. 8. KPR.

Hemsida:

www.spf.se/lycka

Tryckeri & Reklam, Karlskrona
Tryck & Reklam, Karlskrona



”Mina tankar...”

Bästa SPF-vänner!

Julen närmar sig med ljusstakar, julgranar och annat pynt som lyser upp. Det känns varmt och mysigt att sitta inne stugvärmnen, då uteklimatet är mestadels fuktigt och mörkt så här års. Vi har det bra här i vårt hörn av världen. Dock är inte alla lika lyckligt lottade, som vi kan se och läsa om.

Ett av mina intressen är att läsa historia. Främst Sveriges och Europas historia. Intresset beror dels på mitt tidigare arbete i Örlogsflottan. Dels genom att vara bosatt i Karlskrona, en spännande världsarvstad med mycket historia. Dessutom är jag född och uppväxt på en ort nära gränsen till Norge, som då var indraget i andra världskriget och ockuperat av Nazityskland.

Jag läser gärna militärhistoria från olika tidsperioder. Dels om Karlskronas historia från födelsen år 1680 och framåt. Dels om 1900-talets historia i Europa m.m. Jag funderar nu om det kanske finns medlemmar, som har liknande historiska intressen.

Hör av er till mig, så kanske vi kan starta en studiecirkel om något intressant militärhistoriskt ämne.

Ha en riktigt **God Jul och Ett Gott Nytt år**
önskar
Sven-Åke!

OBS! Nyheter angående Inbetalning av Medlemsavgiften!

Styrelsen i Lyckå beslutade under hösten 2017 att begära hos SPF förbundet, att få övergå till Central uppbörd från och med 1 januari 2018. Bakgrunden till detta styrelsebeslut var att minska det administrativa arbetet i föreningsstyrelsen. Denna rutin har nu möjliggjorts genom SPF:s nya medlemsregister.

Alla medlemmar i SPF Seniorerna Lyckå kommer under januari 2018, att få en förtryckt inbetalningsavi direkt från SPF Förbundskansliet i Stockholm.

Medlemsavgiften för 2018 ska alltså betalas direkt till förbundet. Inga medlemsavgifter ska betalas till SPF Seniorerna Lyckå.

Detta förfaringsätt kallas Central uppbörd och är en möjlighet genom SPF:s nya medlemsregister.

Medlemsavgiften består av tre delar:

- Föreningens del: 95 kronor (år 2017)
- Distriktets del: 15 kronor (år 2017)
- Förbundets del: 130 kronor (år 2017)

Total medlemsavgift: 240 kronor (år 2017)

*Är Du sugen på REVY?
Lördagen den 10 februari 2018 erbjuder vi
en resa till*

TUPPÅT VÄRRE *i Torsås.*

*Revyarna i Torsås blev Svenska Mästare i revy 2017.
De presenterar nu en revy med guldkant.
De spelar på Folkets hus i Torsås.
Föreställningen börjar 15,30.*

*Medverkar gör: Dan Lindgren, Fredrik Magnusson,
Maja Karlberg, Linda Magnusson, Ann Milesson,
Tina Qvist, Monica Gullin och Peter Sjöstrand
samt orkester.*

*I pausen kan man köpa kaffe o kaka eller
annat gott i pub o kiosk.*

*Avresa sker från Rådhuset kl 14,00, Lyckeby Medborgar-
hus 14,10 och Möbelaffären/ Statoil 14,20.*

Återresa från Torsås ca 18,00.

Pris: 495 kr. I priset ingår bussresa och revybiljett.

Trossöbuss är det som kör.

Anmälan snarast till

Ingrid Persson Tel: 0709-567053.

Eller E-post ingrid.prn.backabo@gmail.com

Jag kommer att bekräfta anmälan som görs via e-post.

Avgiften betalas snarast till

SPF-Lyckås bankgiro: 454-0126.

VÄLKOMNA/Reseledarna

Till SPF-Lyckå

Hjärtligt tack för gratulationerna
på min 90-årsdag.
Underbart att ha så många
vänner i föreningen.
Hoppas vi orkar komma på
föreningsmöte snart.

Hälsningar o tack från
90-åriga Barbro Gemborn

Nybörjarkurs i bugg seniorer

Börjar måndagen den
15 januari

kl. 13.10 – 14.10

i hamboringens
lokaler danssmedjan

(vid gamla Ermi)

För info kontakta

Inge Isaksson 070-2467925

Dans är friskvård

Kallelse till ÅRSMÖTE i SPF

Seniorerna Lyckå Lyckeby
Medborgarhus onsdagen
den 21 februari 2018 kl. 13.00.

Parentation!

Årsmötesförhandlingar!

Musikunderhållning av

Lars-Erik Andersson!

Lotterier och kaffeservering!

Det händer januari - april 2018

Ons 17 jan kl 13.00. Månadsmöte. KA2-oktetten underhåller. Lokal: Medb.huset.

Mån 22 jan kl 17.00. Temakväll. Sjukgymnast Britt-Marie Johansson. Vad är rätt motion. Lokal: För.lokalen..

Ons 21 febr kl 13.00. Årsmöte. Musikunderhållning av Lars-Erik Andersson
Lokal: Medb.huset.

Mån 26 febr kl 15.00. Temakväll. Studiebesök på Askunga Dovvilt.

Ons 21 mars kl 13.00. Månadsmöte. Sverigevandraren Tommy Nilsson berättar.
Lokal: Medb.huset.

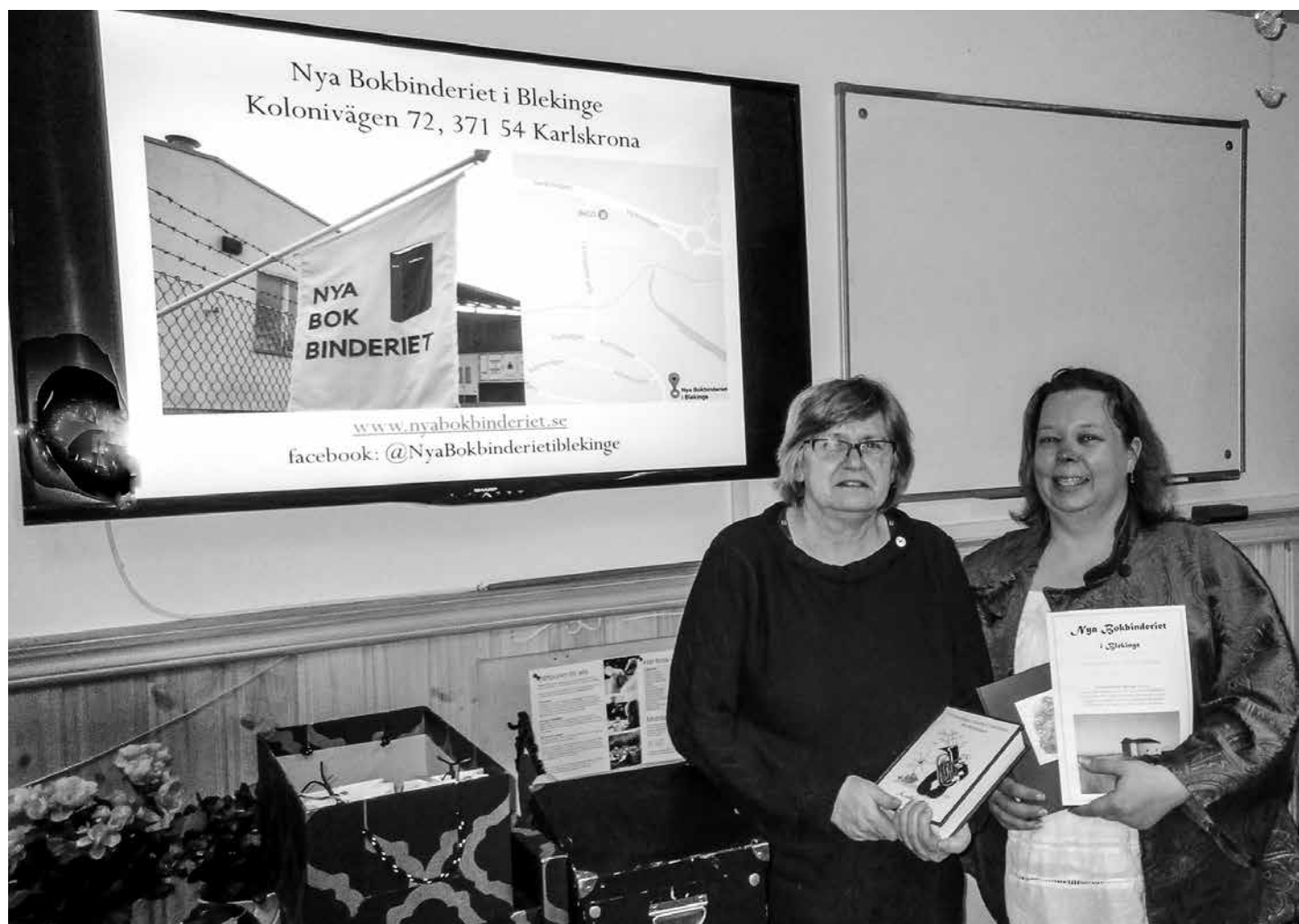
Mån 26 mars kl 17.00. Temakväll. Tra ksäkerhetsinformation med Mats Artebrandt
Lokal: För.lokalen

Ons 18 april kl 13.00. Månadsmöte. Linda Thelander Månsson fr Civilförsvaret
informerar. Lokal: Medb.huset.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Nya Bokbinderiet i Blekinge



Kerstin Petersson och Susanne Alla från Nya Bokbinderiet bjöd temakvällens deltagare på en intressant genomgång av sin verksamhet med bokbinderi, lagning av gamla böcker och sina tjänster inom sömnad.

Temakvällen 23/10 var det dags att ha Nya Bokbinderiet i Blekinge som föredragande gäst.

Det var Susanna Alolo och Kristina Petersson som höll i informationen om sin verksamhet som inkluderar både bokbinderi och syateljé.

I bokbinderiet ingår handboksbinderi som är ett unikt gammalt hantverk från 1800-talet. I verkstaden lagar de trasiga böcker, genomför renoveringar, protokollinbindningar, skissböcker samt nya inbindningar.

De erbjuder sina tjänster till företag, privata, offentliga- och kyrkliga kunder.

Det finns möjlighet att vara med att utforma det slutgiltiga utseendet såsom pärmar, färger m.m.

Syateljén har anor från 70-talet. De tar emot skräddaruppdrag för lagningar, ändringar och projektarbeten.

Det finns endast ett fåtal aktiva bokbinderier i vårt samhälle i dag, så vi får vara rädda om de som finns för att kunna behålla denna genuina hantverksform.

Vi fick ta del av olika exemplar på repara-

tioner och nygjorda alster.

Presentationen avslutades med en överraskning till var och en av oss församlade.

Detta i form av en gåva bestående av en liten speciell papperspåse med ett tryckt blekingskt motiv. Påsen innehöll ytterligare prov på deras hantverksskicklighet.

Nya Bokbinderiet i Blekinge finns på Gullberna Park, Kolonivägen 72, Karlskrona.

Text: Birgitta Abramsson

Foto: Roland Andersson

SPF Fridlevstad-Sillhövda anordnar trivseldans

**Tings Folkets hus
Fredagar 17.00-21.00**

26 januari Memorÿs
2 mars Orient
6 april Gott & Blandat

OBS!

Läs sida 2 angående
medlemsavgift 2018,
skall inbetalas på
förbundets avi.

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, Tel 0703-10 37 60

Månadsmöte onsdagen den 15 november



Per Johansson, landstinget.

Vid dagens möte gavs information om Nya vårdbyggnader och förbättrad tillgänglighet vid Blekingesjukhuset i Karlskrona.

Ordförande Sven-Åke Falkstrand hälsade Planeringsdirektör Ralph Harlid och Förvaltningschef Per Johansson välkomna och överlämnade ordet.

Planeringsdirektör Ralph Harlid började med att tala om de 10 utmaningar som hela landets sjukvård står inför och där Blekinge står som en förebild för övriga landet.

Olikheter, ökad livslängd, folksjukdomar, hållbarhet, förväntningar, medicinteknisk utveckling, maktförskjutningar (man vill äga sin egen vård), global vård (smittor tex multiresistenta bakterier), kompetens, kvalitet. Det krävs nya arbetssätt och roller. Vården flyttas allt närmare patienten. Att bedriva all vård överallt går inte. Mer och mer specialiseras och samlas för bästa resultat. Samver-

kan mellan aktörer som Landsting och kommun är viktig.

Förvaltningschef Per Johansson fortsatte sedan med att visa bilder och berättar om nya byggnader och tillgänglighet. All vård skall vara personifierad och det ska vara lätt att söka hjälp. 60% av befintliga byggnader kommer att rivras då Karlskrona sjukhuset är mellan 60–50 år gammalt. Ett av målen är att möjliggöra enpatientsrum på alla vårdavdelningar. En ny Ortopedklinik byggs ovanför huvudentrén och beräknas vara i bruk under 2018.

I dagarna har en ny personalparkering invigts vid Klinteberg. Gratis för personal och med upplysta vägar fram till sjukhuset. Två nya parkeringshus för patienter kommer att byggas vid byggnad 13. Dessa kommer att ha fin förbindelse med övriga sjukhuset. Vid det gamla "Daghemmet" kommer ny Psykiatriklinik att byggas och på den yta som nu är parkering för patienter kommer nya byggnader för bl.a. operation och intensivvård att placeras. Runt ljusa fina byggnader med vackra planteringar kommer ett bilfritt Hälsostråk att leda oss till olika kliniker ½ miljard per år i 5 år kommer detta att kosta skattebetalarna. 3–5% av landstingets kostnader är fastighetskostnader. Möjlighet att ställa frågor gavs och efter en varm applåd och med varsin blomsterkvast i handen skyndade dessa män vidare till nya uppdrag.

Under kaffestunden informerad reseledare Ingrid Persson om bl.a. Nyårsrevyn "TUPPÅT VÄRRE" i Folketshuset i Torsås



Föreläsarna avtackades med blommor.



Dagens cafégrupp, f.v. Evert, Bosse, Roland, Doris, Ingrid, Berit.

den 10/2 2018 kostnad 495 kr. Anmälan senast den 30 nov 2017.

Vidare gavs information om att temakvällen den 20 nov med museipedagogik Ola Palmgren är fulltecknad

Vid nästa månadsmöte den 13 december kommer Luciatåg från Rosenhills förskola.

Text: Siv-Gun Nilsson

Foto: Inge Isaksson

Den 20 november var Temakvällen ”Historien längs Lyckebyån”



Kvällens föreläsare Ola Palmgren hälsas välkommen av Lennart, SPF Lyckå.



Ola berättar och svarar på frågor från intresserade åhörare.

Som föreläsare hade vi fördelen att lyssna på museipedagogen Ola Palmgren från Blekinge Museum. Han lät oss på ett inspirerande sätt följa med på en spännande resa längs Lyckebyån från medeltid till nutid.

Den medeltida danska staden Lyckå var strategiskt placerat vid Lyckebyåns mynning. Intressanta efterlämningar här som vi kan se idag är den vackra slottsruinen från 1560 som dåvarande ”borgherren” fick i uppdrag av danska kungen att bygga. Detta som ett befäst slott till skydd mot eventuella upproriska bönder. Hålen

i muren visar vart balkarna till ”hakebössorna” fanns.

Staden Lyckå låg norr om slottet och vid senare gjorda arkeologiska utgrävningar fann man området ”Lyckeby fläck” med stenlagda gator och rester av hus. Ordet ”fläck” kommer från medeltida plattyskan och betyder köpstad och utanför denna fick ingen handel förekomma. Som mindre handelsstad fungerade Lyckå från mitten av 1400-talet till början av 1600-talet.

År 1600 förlorade Lyckå sina stadsrättigheter och i Roskildefreden 1658 blev Lyckå svenskt.

Vidare har mycket skapande och entreprenörskap präglat omgivningarna längs Lyckebyån.

Något i den långa raden som kan nämpas är den svenska uppfinningen ”stenpapper” som togs fram av Amiralitetsläkaren Arvid Faxé för träskeppsvarven. Detta för att skydda mot larver av skeppsvarvsflugan som åt sig in i virket och kunde göra det odugligt för vidare bruk.

Stenpapper beskrevs också av uppfinnaren ha en stor hårdighet mot brand och var inte vattenlösligt samt att krigsfartygen skulle kunna seglas snabbare pga mindre friktion i vattnet.

Men vi känner produkten bättre under namnet ”TAKPAPP”.

Så takpappen som vi har på våra hus har sitt ursprung härifrån och är en svensk uppfinning.

En annan intressant del är spåren efter den stora trädgård som fanns i Augerum vilken bl.a. Kung Karl XII besökte för att avnjuta meloner.

Något annat är en grav där man bl.a. hittat ett fantastiskt handgjort halsband av yppersta kvalitet.

I denna kvinnograv från 600-talet fanns även en båt. Vem kvinnan var är inte fastlagt så många funderingar finns om hon ev var av kunglig börd. Halsbandet finns att beskåda på Blekinge Museum.

*Text: Lennart Abramsson,
Foto: Sven-Åke Falkstrand*

Månadsmöte i oktober



Lasse Larsson, SV Blekinge, berättar med stor inlevelse om "Vårt vackra Karlskrona".

Till oktobermötet kom ett 80-tal förväntansfulla medlemmar.

Efter att ordförande Sven-Åke Falkstrand hälsat oss och dagens föreläsare Lasse Larsson välkomna följde ett mycket intressant föredrag med fina bilder från:

"Vårt vackra Karlskrona" som Lasse Larsson själv kallar sitt program. Vackrast i Karlskrona är, enligt Lasse Larsson, residenset vid Kungsbron. Vi fick se bilder från såväl inne- som utemiljön. En vacker grön matsal som rymmer 80 sittande gäster och en vacker vit ljusgård. Ett av rummets tapet har inslag av bladguld och har ett värde på 0,5 miljoner kronor.

Hela eftermiddagen fylldes med vackra

byggnader med intressant historia. Se uppåt!!! när ni promenerar i Karlskrona blev avslutsorden innan Lasse Larsson tackades med en varm applåd och en blomsterkvast.

Efter kaffet vidtog sedvanlig föreningsinformation såsom trafiksäkerhet, kommande resor och aktiviteter i närtid. Ordförande Sven-Åke slog ett extra slag för Äldreförvaltningens IT-café på Handelsträdgården torsdagar 10:00 – 12:00 från 24/8 till 14/12.

Nästa månadsmöte den 15/11 kommer vi

att få Viktig information från Landstinget. Dagen avslutades med lotteridragning och ett tack till kaffe och lotterigrupperna.



Dagens cafégrupp, f.v. Kerstin, Gunnar, Torsten, Åse, Eva, Jan-Erik.

Text: Siv-Gun Nilsson
Foto: Inge Isaksson

Traditionsenlig Middag!

Ett tjugotal av föreningens medlemmar hade hörsammat inbjudan till den traditionsenliga ärtmiddagen en kväll i november.

Detta är en middag som planeras, tillagas och serveras av föreningens "Festfixare".

Traditionen har många år på nacken och är mycket uppskattad. Middagen består, som sig bör, av hemlagad ärtsoppa med fläskkorv. Till detta serveras öl och vatten samt varm punsch. Efter detta serverades nygräddade pannkakor med sylt och grädde. Som avslutning dukades det fram kaffe med en "smarrig" kaka.

Ett stort och varmt tack till våra festfixare Marianne, Gunnel, Mariette och Doris, för en smakrik middag.



Middagsgästerna låter sig väl smaka!

Text o foto: Sven-Åke

KPR-nytt

Budget och verksamhetsuppföljning november 2017. Den totala budgeten visar tills nu ett något lägre överskott än tidigare. Fortfarande är det hemtjänsten som har en negativ avvikelse. Konsultföretaget Ernst & Young genomlyser just nu hemtjänstverksamheten. Något resultat har ännu inte redovisats.

Man diskuterar taxa för hemtjänsten och vill ha lika avgift för samtliga Blekinges kommuner. Nattpatrullens tjänster kommer på sikt att avgiftsbeläggas.

Attendo som idag ombesörjer driften av **korttidsboendet Rosengården** har inför ny upphandlingsperiod avsagt sig uppdraget då de inte har chef/ledare med den kompetens som kommer att krävas för denna sortens verksamhet. Förhandlingar om ett kommunalt övertagande av verksamheten fr o m april 2018 pågår.

Lag om samverkan vid utskrivning

Från slutet hälso- och sjukvård (2027:612) gäller fr o m 2018-01-01. Den nya lagen ska främja en god vård och en socialtjänst med god kvalitet. Syftet är att åstadkomma en god vård, där ledtiderna mellan slutet vård på sjukhus och vård och omsorg i det egna hemmet eller särskilt boende kan hållas så korta som möjligt och onödig vistelse på sjukhus så långt som möjligt kan undvikas.

Den väl fungerande **trygg hemgång** kommer här väl till pass.

Utbildning i geriatrik för undersköterskor

Genom Hermods bedrivs specialistutbildning i vård och omsorgs Karlskrona sedan 1998. Enligt utbildningsledaren Eva Möller, Hermods är intresset stort, av 80 sökande/år finns bara 30 platser.

Yrkeserfarenhet prioriteras och man skall ha arbetat 12 månader inom vården och har godkända betyg på gymnasienivå. Utbildningen är på 2 år kostnadsfritt. Inom psykisk ohälsa behövs mer kompetens för undersköterskor. Viktigt att höja vårdkvalitet så att yrkesrollen blir mer attraktiv.

Psykisk hälsa hos äldre

Psykiatrikern Elizabeth Aller, tidigare arbetat inom psykiatri, numera läkare inom primärvården. Allvarliga psykeska sjukdomar av psykeatrin, ca 60-70% av psykisk hälsa finns inom primärvården varav 25% är över 65 år. Det är ett eftersatt område. Understimulering, ensamhet och missbruk leder till ohälsa liksom kroppsliga sjukdomar exempelvis högt blodtryck förvärra om man inte mår bra i själen. Överbehandling med läkemedel kan leda till fallskador. Få läkemedel är testade på personer över 75 år. **Ohälsa** hos äldre leder till **depressioner** och det är viktigt att var uppmärksam på detta! Depression ökar med åldern. Signalsubstanserna som kontrollerar känslor i hjärnan minskar när man blir äldre. Ängst och oro vanligt. Aptitlöshet och sömnproblem. Trötthet, obehagskänsla i bröstet och smärtor i kroppen. Hypokondriskatankar är vanligt. Arg och lättirriterad. Självmord-

Krisberedskap inom äldreomsorgen / omvårdnadsboenden.

Pensionärsorganisationerna har tagit upp frågan i KPR. Finns god beredskap inför och förmåga att hantera kriser och extraordinära händelser? Vad händer när strömmen går? Om elen är borta ett dygn? Hur sker försörjning av värme, vatten, livsmedel, syrgas, kommunikationer etc.?

IT-fixarservicen föreslås förlängas i projektform till och med den 31 december 2018.

Om vi använder tjänsten kommer den att förlängas ett år i taget. Tjänsten utförs av personer som finns inom daglig verksamhet / funktionsstödsförvaltningen. Under tiden 1 januari – 30 september 2017 har 166 beställningar mottagits.

GÖR REKLAM FÖR VERKSAMHETEN-SÅ VI FÅR BEHÅLLA DEN!!!

-----Och med detta önskar vi Er alla
En God Jul och Ett Gott Nytt År

Text: Margit och Siv-Gun

frekvensen ökar. Vanligt av **synligt** sänkt stämningsläge. Många läkemedel är inte bra för äldre. **Viktigt** med läkemedelsgenomgång en gång per år. Mäldre blir missförstådda inom vården. Obehandlade depressioner kan ge kroppsliga symtom exempelvis ökad risk för stroke och hjärt och kärlsjukdomer i KOL och diabetes.

Behandling vid depression

Antidepressiva läkemedel. Psykoterapi/ samtalstöd. Fysisk aktivitet och frisk luft är viktigt. Psykosociala åtgärder som bryter ensamheten t.e.x pensionärsorganisationer, dagverksamhet "vuxis", som blir ett naturligt ställe att gå till vis **svåra depressioner** ges ECT (elektrokonvuls) behandling.

Depression - Demens

Kan vara svårt att veta vilket det är. En depressiv sjukdom leder alltid till försämring av kognitiva (t.e.x lösa problem, orienterar sig, minnet) funktioner. Viktigt med uppföljning!

Samarbetet mellan Landstinget och Kommuns vård av äldre behöver förbättras.

Många "faller" mellan stolarna. Åldrandet har stora individuella skillnader och samhällets syn på äldre påverkas också.

Text: Janeth Berg och Monica Berglund