

PROGRAM 2019

- 7 maj **Halvdagsutflykt till Klevens Café 7:an**
13.30 Samling vid Lindgården för samäkning ersättning till bilförare 5 kr/person och mil Ingen avgift, var och en betalar sin fika Anmäl senast 30 april till Lilian Mattsson, 070-270 17 16, lilian-mattsson@hotmail.com
- 13 maj **Promenad— Dumme mosse**
10.00 Samling vid Lindgården för samäkning ersättning till bilförare 5 kr/person och mil Ingen avgift, ta med fikakorg Anmäl till Lilian Mattsson, 070-270 17 16
- 14 maj **Månadsmöte—musikunderhållning med Christoffer Escoz**
14.30 Pris 60:- inkl. fika, kontant betalning, jämna pengar, Ingen anmälan. Plats: Lindgården
- 17 maj **Vårresa/Vårfest—Bauergården i Bunn**
17.00 Samling vid Lindgården för busstransport Pris: 500 kr inkl. mat, ett glas vin/öl/alkoholfritt, underhållning samt bussresa Betalning görs vid anmälan till plusgirokonto 358 576-7S, OBS ange namn Anmälan senast 10 maj till Olle Burström, 070-220 54 77, olleburstrom@gmail.com
- 23 maj **Stadsvandring på Väster**
10.00 Samling vid Slottsmodellen i Hamnparken, avslutas med gemensam lunch Pris 120 kr inkl. lunch, kontant betalning, jämna pengar Anmäl senast 15 maj till Mari-Ann Josefsson, mariann.josefsson@gmail.com 070-518 03 13
- 27 maj **Promenad—IKHP**
10.00 Samling vid Lindgården för samäkning ersättning till bilförare 5 kr/person och mil Ingen avgift, ta med fikakorg Anmäl till Bengt-Åke Gustafsson, 076-255 85 55, eller bara kom
- 12 juni **Sillunch på Tabergstoppen**
12.15 Samling vid Lindgården för samäkning Pris 200 kr inkl. silltallrik, dryck, dessert och kaffe Betalning görs vid anmälan till plusgirokonto 358 576-7S, OBS ange namn Anmäl senast 5 juni till Lilian Mattsson, 070-270 17 16, lilian-mattsson@hotmail.com
- 4 juli **Jordgubbstårta i Bönared**
14.00 Samling vid Lindgården för samäkning, ersättning till bilförare är 5 kr/mil och person Anmäl till Bengt-Åke Gustafsson, 076-255 85 55, mb.gustafsson@gmail.com

SOMMARTEATER PÅ FEMTINGE

En nyskriven musikteater tar oss med till folkparkernas glansdagar under 1950-, 60- och 70-talet—artisterna, musiken, händelserna, succéerna och skandalerna!

Femtinge Teaterloge är en unik sommartheater i en stämningsfull loge i byn Femtinge 4 km utanför Sävsjö. Teaterlogen har funnits sedan juni 14 och har under sina 5 säsonger haft 8 olika produktioner och över 8500 besökare.



- Tid: 15 augusti kl. 19.00
Plats: Samling vid Lindgården kl. 17.15 för samäkning
Pris: 260:-/person för teaterbiljett och fika i pausen
Betalning: till pg 358 576-7 vid anmälan. Obs! ange namn Ersättning till bilförare är 5:-/mil och person. ToR till Femtinge är ca 12 mil, betalas direkt till chaufför.
Anmälan: Senast den 20 maj
Till: Lilian Mattsson, 0702-70 17 16 lilian-mattsson@hotmail.com
Anmälan är bindande, så kom ihåg att anmäla eventuellt förhinder.

Om inget annat anges anmäl till Lilian Mattsson, 0702-701716, lilian-mattsson@hotmail.com

Reservation för ev. ändringar. Kolla gärna på hemsidan eller i samband med anmälan.

Arrangemangen genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Betalning: kontant om inte annat anges, gärna jämna pengar och inga 500-sedlar.

Ersättning till bilförare vid samäkning är 5 kr/mil och person.

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdatum, så glöm inte att avanmäla vid ev. förhinder.

Avsändare:
SPF Seniorerna Jönköping Öster
c/o Lindgården
Ringvägen 1
554 54 Jönköping

www.spfseniorena.se/jonkopingoster
facebook <https://www.facebook.com/www.spfoster>
Ordförande: Göran Viklander, 036-100275

VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA JÖNKÖPING ÖSTER!

Ordföranden har ordet

För någon vecka sedan hade SPF Seniorerna Jönköpingsdistriktet sin årsstämma här i Jönköping. Vår distriktsordförande, Kjell Lindström, tackade oss alla för ett bra år. Vi inom SPF har blivit fler, och det är väl fungerande föreningar med god stämning här i Jönköpings län. Ekonomin i distriktet är bra, och det jobbas på att avskaffa avgiften till distrikt och förbund. så att vår medlemsavgift blir lägre. Vi gör nytta: erbjuder social samvaro, verkar för friskvård och många andra aktiviteter. Distriktet jagar på Region och kommuner i olika frågor, t.ex. äldre- vårdsmottagningar. Vad är då en **äldrevårdsmottagning**?

- Det ska finnas en äldrevårdssköterska med ett telefonnummer
- Det ska vara en enkel tillgänglighet
- Det ska vara en kontinuitet
- Det ska vara för de äldsta

Seniorföreningarna har lobbat mot vårdcentralerna och politikerna i Regionen i 3 år och det har gett resultat. Modellen har också spridit sig till övriga Sverige. Hur bra är då vårdcentralerna för äldre? Man har betygsatt dem utifrån hur de svarat på punkterna ovan. Ledningens inställning och den fysiska miljön har också tagits med. Sammanlagt kan man få 100 poäng. Nu finns det 11 vårdcentraler som är bra för de äldsta - 7 privata och 4 Bra Liv. De privata har förbättrat sig mer än regionens. Den senaste sammanställningen gav följande resultat;

1. Aroma (Vetlanda) 87 poäng, 2. Rosenhälsan 86 poäng, 3. Reftele 78 poäng, 4. Lokstallarna (Jönköping) 76 poäng.
Rosenlunds Vårdcentral fick 58 poäng.

Kjell vädjade till oss alla att alltid ställa frågan "har ni någon äldrevårdssköterska" när vi ringer till vårdcentralen.

Den 13 maj kl. 11.00 är det slutredovisning i Rosensalen i Jönköping, dit alla är välkomna.

Ensamma äldre. Det har bildats 3 arbetsgrupper i distriktet som ska arbeta för att hjälpa ensamma äldre. De ska diskutera hur vår egen lokalförening kan hjälpa äldre, hur vi kan hitta de ensamma och



hur vi kan förmå dem att komma på våra aktiviteter.

Matpatrullen 2018 har besökt olika äldreboenden och granskat deras restauranger. Besöken har inte varit aviserande i förväg och alla besök gjordes på onsdagar. Det man har tittat på är hur välsmakande och näringsriktig maten är, om det finns en eller flera rätter att välja på, om maten tillagas från grunden eller är halvfabrikat. De har även tittat på om grönsakerna är överkokta och om det serveras sallader. Slutligen har man jämfört priset och bett om en meny för hela veckan. Restaurangerna har sedan delats in i tre grupper: bäst, mittemellan och dåliga. Bäst i klassen blev Kärrsiljan (Habo), Snickaren(Eksjö) och Rosen (Gnosjö). **Vad sticker ut?** Standarden har generellt sett blivit bättre och skillnaderna mellan restaurangerna har blivit mindre. De flesta lagar maten från grunden, nästan alla har två rätter att välja på. Grönsakerna kan dock vara överkokta och priserna varierar väldigt. På det billigaste boendet kostade det 51 kr. och på den dyraste 89 kr. Många restauranger jobbar också med att minska svinet, t.ex. genom att sänka priset den sista halvtimmen.

Farhågor: Man pekar på risken för nedläggning av öppna restauranger, t.ex. Unionen, Jönköping.

Äldre svenskar känner sig åtta år yngre än sin ålder. En svensk som mår som en typisk 65-åring har redan hunnit fylla 73 år. Man har kartlagt 195 länder och Sverige kom på 18:e plats. I Japan och Schweiz är de 76 år när de känner sig som 65. Sämst är det i Papa Nya Guinea där man känner sig som 65 redan när man bara är 45år.

Ser man även till antalet år som präglas av sjukdom och ohälsa får Sverige en ännu bättre plats på listan, nämligen en tionde plats.

Glöm inte de aktiviteter som återstår. Det är många godbitar kvar. Vad sägs om ett besök på Hedins bil, utflykt till Klevens Cafe 7:an, vårfest på Baurgården i Bunn, sillunch på Tabergstoppen, jordgubbstårta i Bönared, och besök på Femtinge Teater.

Göran Viklander
ordförande