

2024-03-20

## Månadsmöte - Vad ska vi tänka på om krisen kommer?

Ett stort uppdukat bord möter oss vid ankomsten, fullt av nyttiga prylar, bra att ha i ett krisläge av något slag.



Maria Cavallin-Paulsson från styrelsen önskar så alla välkomna, sedan fortsätter vår medlem Morgan Nilsson, initiativtagare till dagens mötestema, att introducera dagens föreläsare från Västra Värmlands Civilförsvarsförening, Caria Sedén.



Carina är instruktör i Civilförsvarsförbundets utbildning i hemberedskap.



Den omfattar bl.a. beredskap ute och inne, HLR för vuxna, säkra seniorer och brandskydd.

Carina inleder med en kort historisk tillbakablick: 1931 kunden den första VMA-sifnalen höras över landet. Hemskyddet kom sedan att organiseras inför kriget 1939. Utbildningen kom igång och blev en viktig del av den svenska beredskapen. Den första broschyren Om kriget kommer utkom 1943. Så småningom skapades självskyddsbegreppet, och 1961 startade nya utbildningar i samarbete med bl.a Röda korset.

Omvärldsläget under senare tid påverkar förstås arbetet. 2017 inledde arbetet med att ha en speciell krisberedskapsvecka, vecka 39. Nya broschyrer "Om krisen eller kriget kommer" skickades senast ut till alla hushåll 2018.

Sveriges Civilförsvarsförbund är en ideell, politiskt och religiöst oberoende organisation. MSB, statens myndighet för samhällsskydd och beredskap ger Civilförsvarsförbundet uppdrag att utbilda allmänheten, med målen att öka kunskapen om krisberedskap offentligt och enskilt, samt stärka förmågan att själv kunna tillgodose sina grundläggande behov.

På lokal nivå utbildar Västra Värmlands Civilförsvarsförening inom ramen för FRG, frivilliga resursgruppen, i ett samarbete med kommunerna Arvika, Eda och Säffle. Föreningen har idag 216 medlemmar.

Carina berättar att kommunens ansvarsfördelning under en kris är densamma som alltid, det offentliga ansvaret handlar om att samhället ska fungera som vanligt så långt det går. Sjukvård, skolor, kommunikationer... Planer för extraordinära händelser ska finnas. Närhetsprincipen gäller, men vid behov tas hjälp av andra kommuner, exempelvis som vid skogsbränderna 2018.



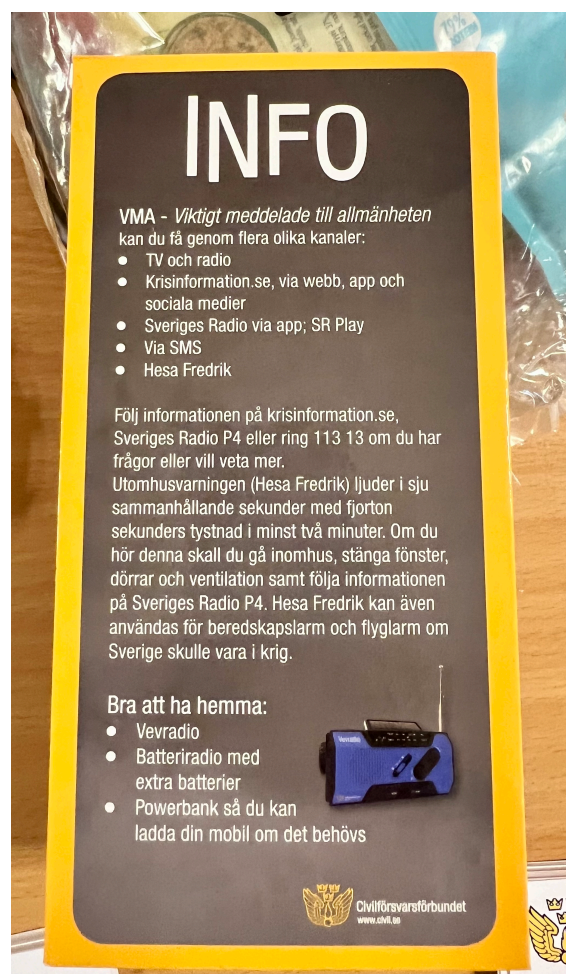
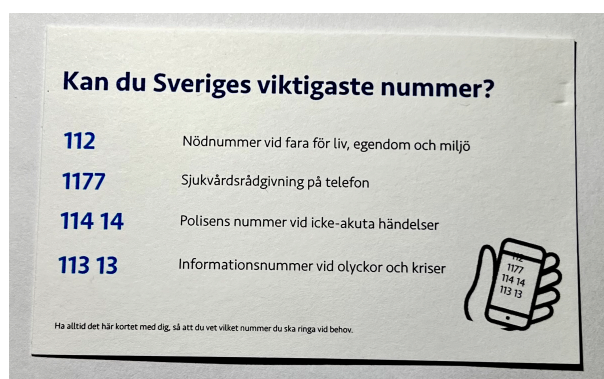
Hushållens ansvar är att förbereda sig så att man klarar sina egna grundbehov minst en vecka. Grundbehoven är information, vatten, mat, värme...

### Informationsnumret

**113 13** skapades 2018, där kan man både få och ge information.

Var källkritisk!

Kommunens hemsida [www.arvika.se](http://www.arvika.se) ger också säker lokal information.



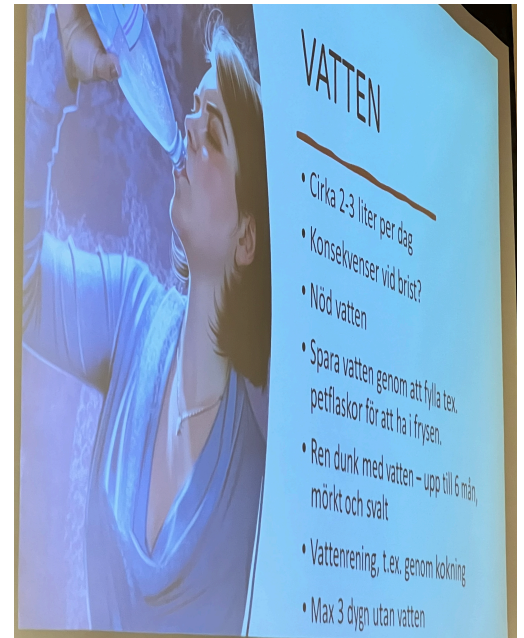


Lite att tänka på om **maten**:

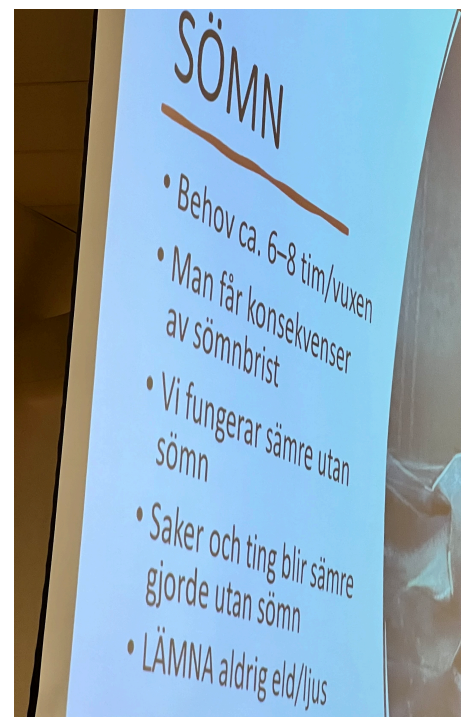
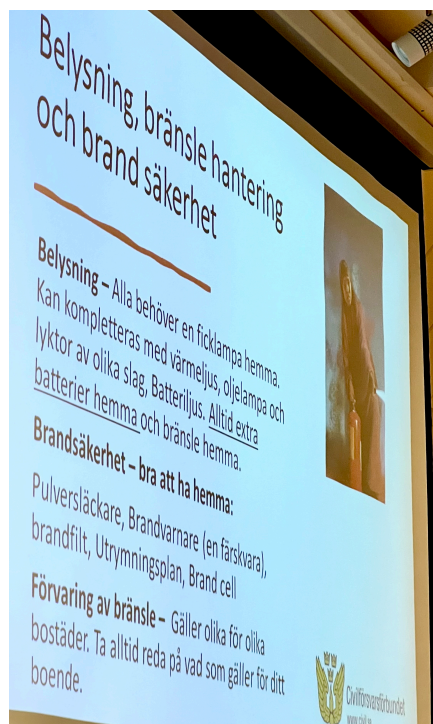
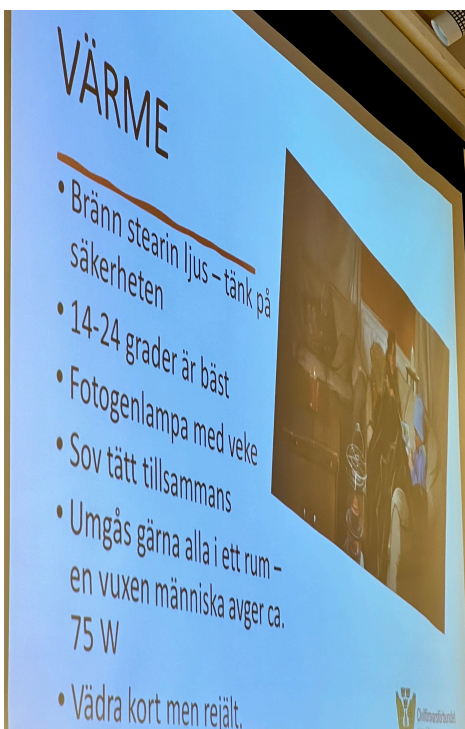
Tänk på att maten i affären tar slut på ett par dagar. Tänkbara elavbrott låser affärer och betalningssystem.

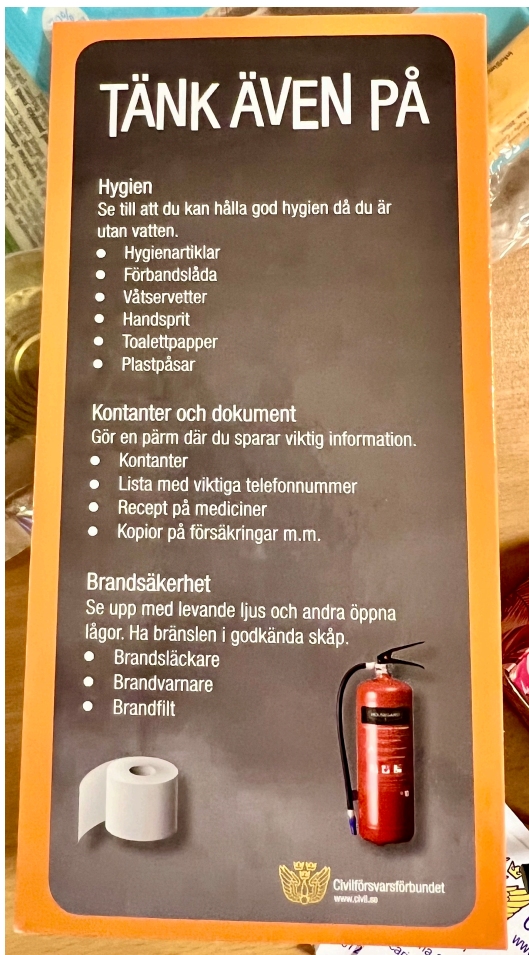
Köp dubbelt av varor du gillar, använd och ersätt efterhand. Ha kontanter i mindre valörer hemma, - ca 3000 kr rekommenderas.

På livsmedelsverkets hemsida finns många bra tips om krismat, också recept!



Om **vatten**: Kommunen ansvarar för att ha vattenutlämningsställen. Köp inte alltför stora vattendunkar! Hellre flera 5-10 liters, de orkar man bära!





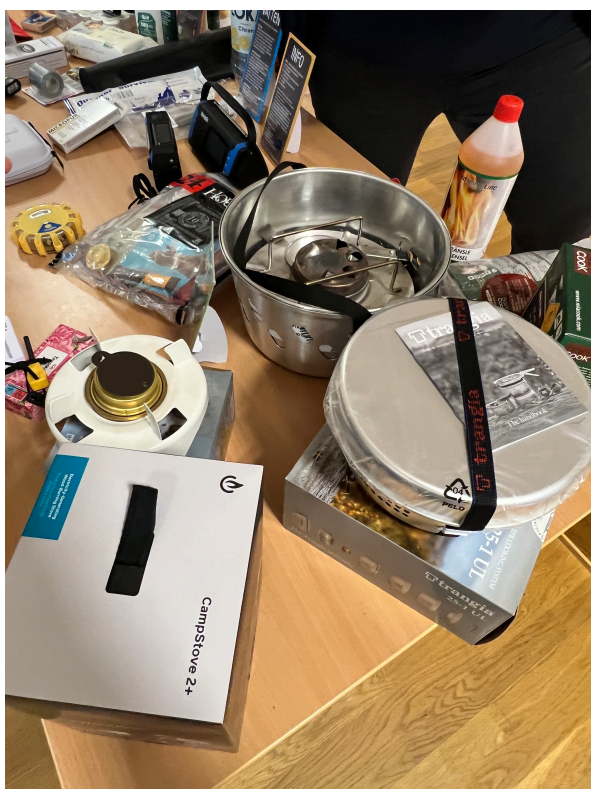
Vi fick mycket information av Carina, - mycket mer än vad jag kunnat skriva om här.

Det är mycket att tänka på, och det finns förstås även en uppsjö av prylar att beställa på nätet.

Västra Värmlands Civilförsvarsförening har öppet i sin lokal den första lördagen i varje månad, mellan kl. 11-14!

Där kan man få mer information, och där kan man också inköpa nyttigheter: produkter som de valt ut som praktiska och prisvärda!

Carina hade med ett urval att visa, på bordet.





Morgan klev så fram för att tacka Carina!

Han passade också på att göra lite extra reklam för en sorts blinkande varningslampa.



Han berättade också lite mer om FRG, Frivilliga Resursgruppen, som både han och Kerstin är med i!

Efter utbildning kan de förstärka i ordinarie resurser vid olika krislägen, och till exempel hjälpa till med allehanda saker: informera, ge första hjälpen och mänskligt stöd, bidra med praktisk hjälp som t.ex att bre smörgås, skjutsa, och mycket annat, allt efter behov.



Sedan var det fikadags, goda smörgåsar som vanligt!





Dagens andra programpunkt var frågesporten Hjärnkoll! Som tidigare var det Birgitta Frödin som stod för de fjorton kluriga frågorna, och några utslagsfrågor.

Denna gång var det Anki Rülcker, Berit Lidman Magnusson; Maria Cavallin-Paulsson och Kent Gustavsson som går vidare och representerar vår förening i Distriktets utslagstävling. Lyckas de bra där, kan det bli tävling på riksnivå i Stockholm till hösten! Vi andra får hålla tummarna!

Birgitta passade också på att informera lite om arbetet i KPR, det kommunala pensionärsrådet. Hon och Anki Rülcker representerar oss där under en fyraårsperiod. Kommunen och övriga pensionärsföreningar deltar, det är fyra möten per år.

Vid senaste mötet avhandlades bl.a. ordet "brukare", - ska det bytas ut mot "omsorgstagare"? Formerna för kommande möten, och detaljnivån på frågorna var också under diskussion denna gång.

Protokollen från mötena läggs alltid ut här på vår hemsida, för att läsas! Sök under fliken "Om Föreningen" / -> "Pensionärsrådet"!

Nu var det dags att avrunda! Då hade även vår nye ordförande, Gösta Frödin, hunnit komma till mötet. Han hade varit i Forshaga på ett möte för Värmlandsdistriktet.

Han berättade bl.a. att SPF Seniorerna, trots att förbundet bara är näst störst i Sverige, är den enda pensionärsorganisation som växer. Vår förening behöver också växa, då är det viktigt att hålla liv i aktiviteterna!

Det blev lite skämtsamheter, som landade i prat om kommande aktiviteter, och han bad deltagarna komma med tankar och önskemål om nya trevligheter!

Några idéer som nu kom upp var sångkör, bio-mingel... Kontakta oss gärna med allt vad ni kommer på!!

Dagens sista punkt: Lotteriet!



Nästa träff blir den 18 april kl. 14.00 på Korpralen. Då är vi tillbaka på torsdagar igen! Den dagen får vi besök av Anna-Lena Gunnarsson och Seniorshopen! Välkomna!

*Vid dator och kamera,  
Annelise Paulsen*