

SRF
SENIORERNA

Lyckå



Lyckåbladet nr 3 2017



Svennes med Angelica underhöll
mötesdeltagarna men sång och musik
på månadsmötet 20 september

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.
april - juni - okt - dec. Utdelas på
månadsmötena resp. kan hämtas i vår
föreningslokal. Kan även läsas på hemsidan.
Juni- och decemhernumret 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 25 novemberr 2017.

Skicka ditt material under adress:
Inge Isaksson Lösen 220, 37194 Lyckeby
inge220@icloud.com. 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. Snårigt om tandvård
Sid. 3. 72 timmar om krisen kommer
Sid. 4. Månadsmöte i september
Sid. 4. Framtidsfullmakt
Sid. 5. Simmar på Lorensberg
Sid. 5. KPR-nytt
Sid. 6. Tre Städer
Sid. 7. Träffpunkten IT-café
Sid. 7. Ullaredsresan 11 oktober
Sid. 8. Seniordagen i Karlskrona
Sid. 8. Missing People

Hemsida:

www.spf.se/lycka

Tryckeri:

Tryck & Reklam, Karlskrona



"Mina tankar..."

Bästa SPF-vänner!

Då är vi igång med höstterminens aktiviteter. Flera medlemmar har i dagarna deltagit på en resa med buss och båt till Köpenhamn, Oslo och Göteborg. Höstens första månadsmöte har genomförts med underhållning av musikgruppen "Svennes med Angelica".

Vad som händer vidare under hösten framgår av programbladet, som skickades ut vid midsommar till alla medlemmar. Du kan också läsa höstprogrammet på vår hemsida **www.spf.se/lycka**

I höst finns också möjlighet för alla intresserade att delta på "Träffpunkternas IT-Café". Se program på annan plats i Lyckåbladet! Verksamheten sker på Handelsträdgården i Lyckeby och sköts av Äldreförvaltningen. Torsdagar mellan 10.00 – 12.00. Tanken är att ge stöd och hjälp med användningen av mobiltelefoner, surfplattor och datorer. Vid varje träff ges tillfälle att ställa frågor av alla de slag. Fika till självkostnadspris 20 kr. I övrigt inga kostnader.

Jag tycker att detta är ett mycket bra sätt att t.ex. få råd inför köp av surfplatta, mobiltelefon, hjälp att komma igång etc.

Vi ses!
Sven-Åke

Det händer oktober - december 2017

Mån 23 okt kl. 17.00.	Temakväll. Susanne Alola informerar om bokbinderi.	Lokal: För. Lokalen
Ons 15 nov kl 13.00.	Månadsmöte. Information om nya vårdbyggnader och förbättrad tillgänglighet vid Blekingesjukhuset i Karlskrona.	Lokal: Medb.huset.
Tors 16 nov kl 16.00.	Ärtmiddag med pannkakor. Punsch för den som så önskar. Kostnad 60 kr. Kaffe och kaka ingår.	Lokal: För. Lokalen.
Mån 20 nov kl 17.00.	Temakväll. Museipedagog Ola Palmgren inf om historien längs Lyckebyån.	Lokal: För. Lokalen.
Fre 8 dec kl 12.00	Grötlunch med skinkmacka. Kaffe och kaka. Kostnad 60 kronor	Lokal: För. Lokalen.
Ons 13 dec kl 13.00	Månadsmöte. Lucia kommer.	Lokal: Medb.huset.

SNÅRIGT OM TANDVÅRD

Nya patientavgifter infördes i januari 2017. Statligt stöd för tandvård består av två delar

Allmänt tandvårdsbidrag: 150 eller 300 kronor per år är beroenden på ålder. Det allmänna tandvårdsbidraget gäller alla undersökningar och behandlingar som ersätts inom tandvårdsstödet – dock inte tandblekning eller fasader.

Särskilt tandvårdsbidrag: 600 kronor per halvår för undersökning och förebyggande tandvård om du har sjukdom som påverkar tänderna. Det kan vara till exempel cystisk fibros, KOL, vissa tarmsjukdomar, frätskador på tänderna, viss diabetes och Sjögrens syndrom. Ofta behövs ett läkarintyg och ett salivprov.

Högekostnadsskydd: Om tandvården överstiger 3000 kronor per år får du avdrag på de delar som överstiger den summan. Hinner du inte bli färdigbehandlad inom en tolv månadsperiod får du börja om och betala från början. Du måste själv ha koll på slutdatumet. Tandläkaren eller tandhygienisten är skyldiga att informera om vad som ingår.

Lägre kostnad över 85 år. Ibland kan du få tandvård för samma avgift som vid sjukdom. Om du behöver mycket vård gäller det vanliga högekostnadsskyddet för hälso- och sjukvård, 1100 kronor under ett år.

Om du har vissa sjukdomar och tandvård är en del av behandlingen som t.ex. vid

hjärtoperation, vid stort omvårdnadsbehov eller omfattas av LSS, lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade. Om du har läkarintyg på din sjukdom kan du få vård för samma avgift övriga sjukdom.

Akut tandvård kan bli dyrare. Ibland måste du få hjälp direkt. Ofta är det endast det mest akuta som undersöks och behandlas.

Dessutom är det oftast dyrare på kvällar och helger om det är jourtid.

Ett axplock av vad som finns att tillgå. Fråga alltid före behandling vad kostnaden kommer att bli.

Text: Birgitta Sjölin Johansson

72 timmar – om krisen kommer

En temadag i Ronneby 2 okt.2017 som vände sig till hela länets SRF medlemmar. En aktuell kurs om hur man förbereder sig för onda tider med översvämningar, stormar och orkaner, elavbrott, förorenat vatten, stora bränder och terrorattacker.

Linda Thelander Månsson från Civilförsvarsförbundet föreläste och visade exempel på hur man förbereder sig för att klara de första 72 timmarna (tre dygn).

Kursen gav oss ökad kunskap om främst kommunens krisberedskap och vad som krävs av oss själva.

Stärkt förmåga att hantera konsekvenserna av en kris och tillgodose våra grundbehov som mat, vatten, värme, sömn och att finna information.

Samhället gör vad det kan för att bistå oss vid olyckor och kriser men vi kan inte förvänta oss att få hjälp i alla lägen.

I ditt ansvar som enskild individ ligger att inhämta information. Viktigt meddelande (VMA). Lyssna på P4. 113 13 är Sveriges nationella informationsnummer som du kan ringa om du vill få information vid allvarliga olyckor och kriser i samhället. Ring 112 endast om du är i nödläge.

Tänkt på att det lätt sprids rykten så var källkritisk!

SPF Seniorerna Lyckå kommer att bjuda in Civilförsvaret på ett månadsmöte våren 2018.

Sök mer info: Civilförsvarsförbundet www.civil.se och Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, www.msb.se

Text: Siv-Gun Nilsson

Seniorer lovas fritt antal resor för en hundralapp (Vi gratulerar våra vänner i Kalmar Län)



Våra pensionärsföreningar lyckades övertygga Landstinget om billigare resor för länets pensionärer. (Ensam är inte stark).

Detta resulterade i att vi under "lågtid" kl.9-15, kl.18- midnatt för 100:-/ mån kan

resa med bussar och tåg i hela länet. Detta fr o m jan 2018.

*Text:Margaretha Adolfsson.
Foto: Helmuth Petersson*

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

SPF Fridlevstad-Sillhövda anordnar trivseldans

**Tvings Folkets hus
Fredagar 17.00-21.00**

27 oktober Trasthes
24 november Kjell Reines



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Månadsmöte i september



Onsdagen den tjugonde 20 september var första månadsmötet för höstsäsongen. Trots det fina vädret hade ett 70tal medlemmar samlats för att lyssna på Svennes orkester och bli informerade om höstens aktiviteter.

I ordförande Sven-Åkes frånvaro hälsade Kerstin Nilsson alla hjärtligt välkomna. Därefter fick vi lyssna till Svennes orkester med vokalist Angelica som spelade låtar från bl.a. Sven-Ingvars, Kents och Vikingarnas repetoarer.

Paus med kaffestund följde.

Sedan informerade Kerstin om höstens

program.

Doris Olsson informerade om de olika studiecirkelarna och Ingrid Persson om höstens resor bl.a. musikalen "Sound of music".

Därefter följde lotteridragningen och mötet avslutades med ytterligare en stunds musik.

Orkestern avtackades med blommor.

Text: Margit Almén

Foto: Inge Isaksson



Eva och Mats Dackehag väntar på att drar vinnarna på lotteriet.

Framtidsfullmakt

**Nu lag för att skriva framtidsfullmakt
Bestäm vem som ska bestämma när du inte kan**

I juli infördes en ny lag om så kallad framtidsfullmakt. Denna nya lag gör det möjligt för dig att på egen hand utse någon som du litar på att sköta dina personliga och ekonomiska angelägenheter, om du en dag inte längre klarar av att göra det själv.

I dag när du skriver en fullmakt ska den börja direkt i närtid och framåt. Den nya lagen om framtidsfullmakt gör det möjligt för dig att skriva en fullmakt som börjar gälla först långt senare i ditt liv. Det kan t.ex. betyda att du inte behöver en god man utan själv har valt vem som tar hand

om din ekonomi när du inte själv klarar av det. Vad gäller vid upprättandet av en framtidsfullmakt?

Lagen säger att en framtidsfullmakt är en fullmakt som jag ger åt en annan person att företräda mig i det fall jag av någon anledning inte längre har förmåga att sköta min personliga och/eller ekonomiska angelägenheter.

En person som har fyllt 18 år får upprätta en framtidsfullmakt och den måste vara skriftlig. För att den ska vara giltig behöver också två vittnen närvara vid fullmaktshandlingen.

Följande ska ingå:

Att det är en framtidsfullmakt

Vem eller vilka som är en fullmaktshavare
Vilka angelägenheter fullmakten omfattar
Vilka övriga villkor som gäller.

När träder en framtidsfullmakt i kraft?
Huvudregeln är att det är den som har fått ansvaret att bli fullmaktshavare som bedömer när framtidsfullmakten träder i kraft.

Tidpunkten kan prövas i domstol.

Läs mera på vår kommuns hemsida

www.karlskrona.se/familj_och_omsorg.

Text: Birgitta Sjölin Johansson

Sommar på Lorensberg 2017

Även denna sommar har vår förening deltagit med aktiviteter på Lorensberg.

Vi startade den 29 juni med underhållning av musikgruppen BG och BJ, som underhöll med sång och saxofonspel. Tyvärr var vädret regnigt, vilket medförde något färre besökare. Normalt planeras dessa träffar som utomhus aktiviteter. Genom att huvudbyggnaden på Lorensberg är rymlig och bra möblerad, kunde vi träffas utan att påverkas av regnet. Gruppen BG (Bengt-Göran, saxofon) och Bosse (JB, gitarr och sång) spelar musik som passar oss seniorer mycket bra.

Den 20 juli arrangerade vi nästa träff. Då hade vi besök av sång- och musikgruppen "Lyckålele". En musikgrupp som trakterar både instrumentet ukulele samt skönsång. Nu kunde vi träffas utomhus, dock med en del vindbyar. Musikgruppens repertoar bestod av visor ur den svenska visskatten.

Träffarna har planerats och genomförts av några av föreningens funktionärer. Det har omfattat bl.a. möblering, kaffekokning, bakning, och servering.

Ett varmt tack till alla medverkande i SPF Seniorerna Lyckå!

Övriga föreningar som haft egna dagar på Lorensberg är SPF Seniorerna Trossö, SPF Seniorerna Rosenbom, PRO Karlskrona samt PRO Lyckeby.

Text o foto: S-Å Falkstrand



KPR-nytt

Budget och verksamhetsuppföljning tom juni 2017.

Den totala budgeten tom juni ger ett överskott på ca 11 milj.kr. Äldreboenden har en beläggning på drygt 98%. För hemtjänsten har man en negativ avvikelse på ca 9 mil. kr. En extern konsult håller på att utreda planering av ruttor och insatser tillsammans med ett pågående arbete med förändrat arbets sätt. Antalet arbetade timmar är mycket större än antalet beviljade timmar.

Semesterperioden 2017 har i stort sett gått bra enligt förvaltningschef Martin Olsson.

Matbussens verksamhet har slagit väl ut och uppfattas som mycket positiv av äldre då detta är ett välkommet avbrott i vardagen. Från och med i höst permanentas denna verksamhet att gälla en gång per månad. Möjlighet att komplettera med vård/vårdinna undersöks.

Citybuss på Trossö har funnits i Karlskrona mellan december 2010 och juni 2013. KPR tillsammans med övriga pensionärsföreningar belyser nu värdet av att återinföra denna linje med tanke på mindre antal parkeringsplatser och vår kuperade stadskärna. För många äldre är det svårt att gå från Parkgatan.

Fixarservice. Upphandling pågår. Förvaltningen ska diskutera fram fler tjänster än vad man har idag.

Syftet med fixarservice är att förebygga fallskador, tex byte av lampor, byte av säkringar, uppsättning av gardiner, batteribyten i brandvarnare, hantering av sladdar.

Ny lag för att skriva framtidsfullmakt.

En ny lag (aug.2017) om framtidsfullmakt gör det nu möjligt att på egen hand utse någon som du litar på att sköta dina personliga och ekonomiska angelägenheter, om du

en dag inte längre klarar att göra detta själv.

I dag när du skriver en fullmakt ska den börja gälla direkt i närtid och framåt. Den nya lagen om framtidsfullmakt gör det möjligt för dig att skriva en fullmakt nu som börjar gälla först långt senare i ditt liv. Det kan t.ex. betyda att du inte behöver en god man utan själv har valt vem som tar hand om din ekonomi när du inte längre klarar av detta.

Mer om denna nya lag finner du på **Karlskrona kommuns hemsida.**

www.karlskrona.se/sv/Familj-omsorg/Aktuellt-fran-Stod-Omsorg/Ny-lag-for-att-skriva-framtidsfullmakt/

Text: Marigt och Siv-Gun

Tre städer. Tre fantastiska dagar



Koll på vaktbyte på Amalienborg i Köpenhamn.



Den lille Havsfriue är en turistmagnet i Köpenhamn. Samtidigt som vår grupp besökte "fruen" stannade en turistbåt till på vattnet.



Masthuggskyrkan var ett intressant mål i Göteborg.

Resan Köpenhamn-Oslo-Göteborg gav rika upplevelser för en grupp SPF-medlemmar från Lyckå.

Duktiga guider, mycket att titta på och en helt osannolik tur med vädret hjälpte självfallet till att skapa en stämning som gjorde att alla kunde njuta.

Första dagens besök i Köpenhamn bjöd på bussrundtur med ett antal stopp vid speciellt intressanta sevärdheter. Naturligtvis var Den lille havsfriue, sittande på en sten vid vattenbrynet vid Langelinie, ett av dessa mål. Bronsskulpturen av sjöjungfrun som Edvard Eriksen skapade 1913 har en attraktionskraft på turister som överträffar det mesta.

Vaktombytet på slottet Amalienborg prickades också in.

Ett par timmars strövtåg med lunch i Nyhavn blev det också tid till. Medan vi satt där i strålände solsken slog värsta ovädret till mindre än en kilometer ifrån oss. Himlen öppnade sig, regnet vräkte ner och blix och doner gjorde att

man tvingades avbryta Köpenhamn halvmarathon (21 kilometers löpning) medan många ännu var på banan. Två löpare träffades av blixten.

Vi klarade oss helt. Tala om tur. Sen eftermiddag gick vi ombord på DFDS-färjan som tog oss till Oslo.

En gemensam buffé äts på kvällen. Sedan handlade det om fria aktiviteter. Efter en härlig sjöfrukost och en njutbar morgontur i inloppet till Oslo blev det tid att se sig omkring i andra huvudstaden på två dagar.

Ett missförstånd gjorde att vi fick vänta på vår norska guide. Det blev vandring på egen hand kring det imponerande Operahuset.

Sedan också strövtid på paradgatan Karl Johan.

När sedan guiden mötte upp var de stora målen Holmenkollens skidstadion och Vigelandsparken. Skidtävlingar i Holmenkollen har arrangerats sedan 1892. Vår norske guide höll mycket initierad in-

formation om skulptören Gustav Vigeland (1869-1943) som skapade Vigelandsanlegget i Frogneparken.

212 skulpturer i brons, granit och smidesjärn finns i parken. Från Oslo gick resan vidare med buss till Göteborg.

Efter en gemensam kvällsmåltid på Hotell Panorama och frukost väntade en tre timmars guidad rundtur i Göteborg. Många undrade naturligtvis hur man skulle fördriva tre guidade timmar i Göteborg.

Det gick alldeles utmärkt. Vi hann med mycket. Några stopp ingick. Masthuggskyrkan och Ostiendeseglaren i Göteborg var mål vi beskådade lite närmare.

På eftermiddagen kunde vi låta bussen ställa färd mot Blekinge.

Såväl reseledaren Sven-Bertil Johansson som alla vi resenärer kunde känna oss belåtna.

Det var mycket givande dagar.

ROLAND ANDERSSON
Text och foto



Det blev några härliga timmar för att ströva på Karl Johan. I bakgrunden Kungliga slottet.



I Vigelandsparken fanns mycket att imponeras av.



Reseledaren Sven-Bertil Johansson tackar guiden i Oslo för trevliga timmar.

Träffpunkternas IT-café

Vi kommer ha öppet på Handelsträdgården i Lyckeby följande
Torsdagar mellan kl. 10,00 – 12,00

24/8	Öppet Hus – Uppstart
31/8	Frågan är fri.
7/9	Frågan är fri.
14/9	Ingen aktivitet pga. Friluftsdagarna.
21/9	Swedbank informerar om Bank-id och Swish
28/9	Frågan är fri.
5/10	Affärsverken informerar om Fiberuppkoppling
12/10	Frågan är fri.
19/10	Datoraffären informerar om utrustning kring datorer, bredband och fiberuppkoppling.
26/10	Audio Video informerar om surfplattor och telefoner.
2/11	IT-fixarservice berättar om sin verksamhet.
9/11	Frågan är fri.
16/11	Eva-Lott Eitrem berättar om ”Min Medicinapp”
23/11	Frågan är fri.
30/11	Nordea informerar om Bank-id och Swish
7/12	Frågan är fri.
14/12	Avslutningen

Vid varje träff ges tillfälle att ställa frågor av alla de slag.

Fika till självkostnadspris ca 20 kr.

Välkomna!

Med reservation för ändringar

Susanne

Ullaredsresan den 11 oktober

**Tidigt onsdag morgon startade ett
40-tal glada damer resan till Ullared.
Några hade aldrig varit där!!!**

Förväntningarna var på topp. För att fördriva tiden under resan hade vi ett lotteri (skänkt av en deltagare, tack för det) och en liten tankenöt om städer och orter. Första stoppet var Värnamo där vi intog bussfika med en god fralla. Detta serverades av vår chaufför Tommy och Ingrid Persson.

Det satt som en smäck och vi var nu redo för Ge-Kå. Vid 11.30-tiden anlände vi till Ullared. Vi fick besked av Tommy att hemresan måste ske senast 16.30.

Nu var alla redo för racet i varuhuset. De flesta var utrustade med inköpslistor och det gick verkligen undan med inköpen. Själv såg jag både Morgan och Ola-Conny under min runda. De flesta intog lunch i varuhuset, för mat måste man ju ha. Vid

lunchen diskuterades och gavs råd och tips om gjorda inköp.

Alla infann sig punktligt vid bussen som avgick 16.30 till hemorten. Alla som deltog var mycket nöjda och vill åka med föreningen igen,

Tack Tommy och Ingrid för en trevlig dag

Text: Kerstin Nilsson

Seniordagen 30-31 augusti i Karlskrona



Wizex underhöll på seniordagen med Ulf Elving som konferencier.



Sigrid Johansson och Sven-Åke Falkstrand.



Ingemar och Kerstin Johansson i mitten
Märta Balatoni.



Fr.v. Ninnie Rylander anhängstödare, Märta Balatoni områdeschef
HSO, Petra Johansson träffpunkten, Annika Larsson områdeschef
hemtjänsten.



Ronny Lundberg från Blekingetrafiken visade hur man
laddar busskortet.

MISSING PEOPLE

På vår temakväll måndagen 25.9 2017 hade vi besök av verksamhetsledare Christer Ågren som berättade om Missing People och dess verksamhet.

Missing Peoples motto är **VI GER INTE UPP**.

Visionen är att **INGEN SKA FÖRSVINNA UTAN ATT HITTAS**

Ledstjärnorna märks i organisationens sång **LET US BRING HOPE**.

Missing People bildades 2012 i Göteborg som en ideell organisation med namnet Missing People Sweden. Inriktningen är att hjälpa anhöriga och polis genom att publicera efterlysningar och arrangera sökinsatser efter försvunna personer. Idag finns ett 20-tal avdelningar i landet och allt sökande bygger på frivillig basis. På huvudkontoret i Stockholm finns 2 anställda som kommer att utökas med ytterligare en 0.5-tjänst då jourverksamhet finns dygnet runt och målet är att sökinsatsen ska påbörjas inom 6 timmar efter att ärendet granskats och överlämnats av

polis. Medlemsregistret är f n ca 2.000 personer och i skullgångsregistret finns ca 40.000 personer tillgängliga att hjälpa till med sökningar på fältet. Dessa personer meddelas via sms när sökning är aktuell i deras område och kan åka till samlingsplatsen om de har möjlighet och kan.

Vid ett anmält försvinnande, vilket måste gå genom polis, söker de med sina resurser i 3 dygn innan ärendet lämnas över till Missing People för fortsatt sökande. Polisen meddelar ett SSP (senast sedda plats) vid överlämnandet och alla ärenden går igenom noga med de som är berörda innan en plan utarbetas. En fortsatt dialog med berörda i ärendet sker sedan kontinuerligt framöver.

Beroende på terräng mm används olika sökmetoder ex skullgångskedjor, hundekipa eller terrängfordon

Ca 7.000 personer försvinner per år i Sverige. 97 % hittas inom 3-4 dygn. Av alla överlämnade ärenden till MP hittas 83 %

vid liv och för de övriga 17% söker MP så länge som de anhöriga vill. Detta för att kunna ge anhöriga möjlighet till stöd och avslut.

Då inga statsbidrag eller kommunala bidrag ges får Missing People sin finansiering genom företags samarbete/support, privata gåvor/donationer samt medlemsavgiften på 250kr/år. Som exempel är Postkodlotteriet en stor givare.

Timmen som Christer Ågren fick till sitt förfogande gick fort efter en berikande och intressant genomgång. Därefter en frågestund. Det är "hatten av" för en väl fungerande ideell organisation som gör en stor samhällsinsats och ökar vår trygghet.

PS/ Läs gärna mer på hemsidan missing-people.se/DS

Text: Lennart Abramsson