

# KARLSKRONA RPG-FÖRENING



VÅREN 2018





## Vad är RPG

### - Riksförbundet Pensionärsgemenskap?

RPG är en rikstäckande pensionärsförening med kristna värderingar som grund. Föreningen är öppen för alla oavsett livsåskådning, religion och politisk tillhörighet.

RPG är opinionsbildare i för äldre viktiga frågor, vill förmedla samhällsinformation och ge utrymme för berikande aktiviteter.

På Riksplanet ingår RPG tillsammans med övriga pensionärsförbund i regeringens pensionärskommitté, i socialstyrelsens referensgrupp för äldre frågor, samt flera andra myndigheters äldreråd som Folkhälsoinstitutet, Trafiksäkerhetsverket, Pensionsmyndigheten. I Karlskrona ingår vi i KPR (Kommunala PensionärsRådet) och är med och påverkar beslut som rör äldre.

Rpg-föreningen i Karlskrona har en rikt varierad verksamhet där vi välkomnar alla att dela gemenskapen, ta del av intressanta föredrag, sång och musik eller bara samvaro vid kaffebordet. Några föredrar att gå längre eller kortare promenader tillsammans, vi ordnar med företagsbesök eller går till intressanta platser. Våra bokcirklar har olika inriktning beroende på medlemmarnas önskan och vi har matlagningskurser för herrar och vegetarisk matlagning för damer.

Gå gärna in på RPG:s hemsida.

Asta Carlsson.

Asta Carlsson.

Ordf. i Karlskrona RPG.

Tel. 070-5940612,

asta.carlsson39@gmail.com



RPG – riksomfattande  
pensionärsorganisation  
på kristen grund

# VÄLKOMMEN TILL RPG-TRÄFFAR:

**Onsd 17 jan. kl 14.00 MARIAGÅRDEN:**

**RPG:s årsmöte med sedvanliga förhandlingar.  
Sång och musik av båda sånggrupperna. Andakt,  
servering och lotteri**

**Onsd 14 febr. kl 14.00 PINGSTKYRKAN:**

**Journalisten Lasse Larsson berättar om ”Det  
vackra Karlskrona”.  
Andakt, Sång och musik av de båda sånggrup-  
perna, servering och lotteri**

**Onsd 14 mars kl 14.00 KORSKYRKAN**

**Daniel Breimert: ”Amiralitetspastorn berättar”  
Andakt, sång och musik av båda sånggrupperna.  
Servering. Påsk och baklotteri.**

**Onsd 11 april kl 14.00 MÖLLEBACKSKYRKAN:**

**Rune Lindqvist, välkänd och omtyckt musiker  
bjuder på ett fint sång- och musikprogram.  
Andakt, servering och lotteri.**

**Vårutfärden fred 18 maj TILL LINNE´S RÅSHULT OCH IKEA-  
MUSÉET I ÄLMHULT.**

**Avfärd kl. 7.00 med kaffepaus på vägen. Tag med  
eget fika. Vid 10-tiden är vi framme vid IKEA och  
får ta del av muséets sevärdheter. Mycket nostalgi  
och igenkänning utlovas.**

**I Råshult äter vi lunch och får sedan en guidad tur  
runt de vackra blomsterängarna. Eftermiddagskaffe  
med ostkaka innan hemfärden.**

**Pris c:a 450 kr. betalas in på RPG:s bankgiro.**

**Mer detaljerat program kommer senare.**

**Anmälan till Elisabeth Tyrberg senast 12 maj  
070-8478910 Mail: etyrberg@gmail.com**

# GEMENSKAPSTRÄFF

i Mariedalskyrkan torsdagen den 1 mars. kl. 14.00-16.30

Christina Öberg kommer tillbaka till oss och denna gång talar hon om ”Antikhandlare – ett yrke i förändring”. Utställning av äldre föremål. Tag gärna med det något äldre föremål som du har därhemma.

**Kaffebordet står dukat!**

Anmälan till Ulla Karlstrand 070-55 714 20.

## KULTURCAFÉ I MARIEDALSKYRKAN.

**Torsd. den 8 feb. kl. 14.00.**

**”Fornminnen som lever i våra munnar”.**

Journalisten och författaren Ingemar Lönnbom kommer och delar med sig av sina kunskaper om Blekinges historia.

**Torsd. den 8 mars kl. 14.00.**

Björn Pettersson Hasslö talar, spelar och sjunger och han presenterar sitt framträdande så här:

**Tack för ordet!**

Av ord är du kommen, ord ska du åter varda.

Orden är språkets byggstenar.

Konsten att tala samma språk.

Ordet med stort O - Kristus.

Vad ord kan orsaka i oss och mellan oss.

**Torsd. den 5 april kl. 14.00**

**Johan Olof Wallins liv och verksamhet**

Ulla och Ivar Karlstrand berättar om vår älskade psalmförfattare och vi kommer också tillsammans att sjunga några av hans mest omtyckta psalmer.

# HALVDAGSUTFLYKTER

**Onsd 7 febr. kl 10.00 Samling vid Fredrikskyrkan för en guidad visning med Pär Tyrberg. Vi får där se den snart färdigrenoverade kyrkan. Gemensam kaffestund.**

**Onsd 7 mars kl.10.00. Samling på Ortopedtekniska avdelningen på sjukhuset för en guidad visning. Vi dricker kaffe tillsammans på cafeteria på sjukhuset.**

**Onsd. 4 april kl 10.00 Samling vid Mariedalskyrkan för gemensam utfärd till Hasslö kyrka och guidad visning med Patrik Ogenblad. Gemensam kaffestund i Betania.**

**Onsd. 2 maj kl. 10.00 Samling vid Mariedalskyrkan för gemensam utfärd till Torhamns fågelstation. Vår guide är Lennart Andersson. Tag gärna med kikare. Gemensam kaffestund blir det på Lenas café.**

**Onsd. 30 maj kl. 10.00 Samling vid Mariedalskyrkan för gemensam utfärd till Askunga dovvilt. Avgift 100 kr. Då ingår föreläsning, vilt-smörgås, kaffe, te eller annan dryck. Anmälan till Elin Hedmark. Tel 070-77 63 323**

**”VILLOR GENOM 100 ÅR  
PÅ BERGÅSA OCH VÄSTRA MARK”.**  
Vandring med Pär Tyrberg som guide.  
Onsdagen den 21 mars kl. 10.00 -13.00

**Vi samlas kl. 10.00 vid busshållplatsen på Bergåsa.  
Gemensam kaffestund efter vandringen.**

# **RPG:s SÅNGGRUPPER**

**Torsd. 11 jan. kl. 14.00 Sångövning i Mariedalskyrkan.**

**Onsd. 17 jan. kl. 14.00 MARIAGÅRDEN.**

**Onsd. 14 febr. kl. 14.00 PINGSTKYRKAN.**

**Torsd. 1 mars kl. 14.00 MARIEDALSKYRKAN.**

**Onsd. 14 mars kl. 14.00 KORSKYRKAN.**

**Sångledare: Monica Thörnberg tel. 221 06,  
Lennart Karlsson tel. 33 23 58.**

## **STICKCAFÉ I MARIEDALSKYRKAN.**

**Måndagar kl. 14.00 – 16.00**

**15 jan. 12 febr. 12 mars 16 april 14 maj.**

**Ledare: Eva Boman tel. 0709-267130**

**Gunborg Brorsson tel. 070-3800696**

## **RPG-DISTRIKTETS ÅRSMÖTE**

**hålls i Västerkyrkan i Lund fred. den 9 mars.**

**På vårt årsmöte den 17 jan. väljs våra ombud men alla får vara med.**

## **RPG:s RIKSSTÄMMA**

**blir i Pingstkyrkan i Jönköping den 25-26 maj.**

**TILLSAMMANSDAGEN PÅ ÅHUSGÅRDEN  
är planerad till torsdagen den 6 september.**

**Programmet är inte klart ännu men reservera dagen.**

# VANDRING PÅ VANDRINGSLED.

(8 – 10 km). Samling vid Mariedalskyrkan kl 10.00

Tag med grova skor, gärna stavar och något att förtära! Vi går tillsammans i lugn takt och har tid att samtala med varandra.

Ledare: Ulla och Ivar Karlstrand. Tel. 070-55 714 20.

Månd. den: 29 jan. 26 febr. 26 mars. 30 april. 28 maj.

## BOWLINGGRUPPEN

Välkomna med och träna och tävla följande torsdagar:

18 jan. 1 och 15 febr. 15 och 29 mars, 12 och 26 april, 17 och 31maj. Tid: 10.00 – 12.00

Plats: Bowlinghallen på Saltö.

Anmälan till Lennart Svantesson: 0738-53 73 91

## KORTA OCH LÄTTA PROMENADER

för dig som längtar efter att komma ut i skog och mark.

Onsd. den 21 febr, 18 april och 16 maj kl. 10 – 12.

Ledare: Sören Hedmark tel. 073-812 52 38 och Lennart Svantesson tel 073-8537391. Ring och anmäl ditt intresse.



# **MATLAGNINGSKURS FÖR HERRAR**

**Tisdagar kl. 12.00-15.00 i Mariedalskyrkan**

**Grupp 1. 9 jan. 23 jan. 6 febr. 27 febr. 13 mars (damerna inbjudna).**

**Grupp 2. 16 jan. 30 jan. 13 febr. 6 mars 13 mars (damerna inbjudna).**

**Ledare: Arne Hjalmarsson 070-844 3100 Sören Hedmark 073-8125238**

# **VEG. MATLAGNINGSKURS FÖR DAMER**

**Torsdagar kl. 10.00 -13.00 i Mariedalskyrkan.**

**18 jan. 15 febr. 15 mars 19 april**

**Ledare: Asta Carlsson tel. 070-594 06 12**

## **Tekniklägenheten VISBO.**

VISBO är en tekniklägenhet med smarta lösningar som underlättar vardagen för seniorer. Lägenheten är inredd som en bostad med bland annat sensorer som känner av om ytterdörren är låst, kaffebryggaren är avstängd och sladden till strykjärnet utdraget och mycket mera. En del av utrustningen som finns i lägenheten går att köpa i vanliga affärer.

Kontakta Karlskrona kommun Tel: 0455-30 30 00 (vxl) för tidsbeställn.

## **GODA RÅD.**

Professor Yngve Gustavsson ger oss rådet att utnyttja teknikens framgångar och gå till apoteket och be dem kolla vår medicinlista. De kan genom ett enkelt knapptryck på datorn se om dina olika mediciner ger fullgott resultat och inte slår ut varandra. Du får också anvisning om när och hur du skall inta dina olika mediciner



# Vill du vara med i en bok – eller studiecirkel?

## **Bokcirkeln ”Inte allena” av Joel Halldorf.**

Bokcirkelledare: Asta Carlsson 070-594 06 12

Start: fredagen den 19 jan. kl. 10.00 – 12.00

Plats: Pingstkyrkan

## **Bokcirkeln ”Vargarna” av Elisabeth Nemert.**

Bokcirkelledare Gudrun Karlsson tel. 33 23 58

Start: tisdagen den 23 jan. kl. 10 – 12

Plats: Möllebackskyrkan

## **Bokcirkeln ”Den nya dagen gryr, Karin Boyes författarliv” av Johan Svedjedahl.**

Bokcirkelledare Elisabeth Tyrberg tel. 0708-47 89 10

Start: måndagen den 22 jan. kl. 14 – 16

Plats: Mariedalskyrkan

## **Studiecirkeln ”Östersjöns okända öar” av Owe Nodmar.**

Studiecirkelledare Pär Tyrberg tel. 0708-13 02 66

Start: tisdagen den 23 jan. kl. 10 – 12

Plats: Mariedalskyrkan

## **Studiecirkeln ”Katolska kyrkans historia” av J.Derek Holmes**

Studiercirkelledare Ivar och Ulla Karlstrand tel. 070-55 714 20

Start: måndagen den 22 jan. kl. 14 – 16

Plats: Mariedalskyrkan

Vill du vara med kontakta respektive ledare.

Vill du själv starta och leda en grupp kontakta Ulla Karlstrand

Tel.070-55 714 20 för besked om lämplig tid och plats.

# **RPG-DISTRIKTETS RESOR 2018:**

## **TILL KRAKOW OCH PRAG.**

**DEN 20 – 27 APRIL.**

Det blir en resa i östra Europa. Här finns världens största Jesusstaty. Vi besöker Polens forna huvudstad Krakow med bl.a. de kända judiska kvarteren Kazimierz och vi ser Svarta Madonnan i Czestochowa. I Prag finns mycket historia med bl.a. Pragborgen och Karlsbron. Vi hinner också göra en skön båttur på Moldau och en hel del annat också.

Reseledare är Carl Magnus Adrian.

För fullständigt program kontakta Exodus-resor tel. 046-140590.

**Kostnad: 9 990 kr Enkelrum 2 590 kr. Anmälan sker direkt till**

**Exodusresor 046-140590 eller [www.exodusresor.se/Resekalender](http://www.exodusresor.se/Resekalender).**

## **TILL SCHLESWIG HOLSTEIN**

**den 15 – 18 AUG.**

Schleswig Holstein – en gång danskt, numera tyskt. Vi bor vid Kielkanalen med ständigt passerande fartyg. Vi besöker den mysiga ”Holländska” staden Freidrichstadt, vi åker båt till ön Föhr och vi går på Nolde museum. I Hamburg upplever vi den berömda vattenorgeln i parken Planten und Blumen.

För fullständigt program kontakta Exodus-resor tel. 046-14 05 90 eller [exodusresor.se](http://exodusresor.se) e-post: [info@exodusresor.se](mailto:info@exodusresor.se)

**Pris: 5 850 kr. Tillägg för enkelrum 775 kr.**

## **FIXARSERVICE.**

Kommunen erbjuder alla personer 67 år och äldre samt hemtjänsttagare och funktionshindrade, att få hjälp med enklare praktiska åtgärder i bostaden.

Exempel på fixarservice är arbeten som kräver stege eller pall t.ex. lampbyten, byta säkringar, sätta upp gardiner, byta batteri i brandvarnare samt få ordning på sladdar som är lätta att snubbla på. Servicen är kostnadsfri men servicemottagaren svarar själv för materialkostnaden.

## **IT - FIXARSERVICE.**

RPG ger inga kurser i datakunskap denna terminen. Men kommunen erbjuder alla personer över 67 år att få hjälp med enklare praktiska åtgärder, tex. felsökning, att installera TV-kanaler, installera program och appar i dator, surfplatta och smarttelefon. Servicen är kostnadsfri men servicemottagaren svarar själv för materialkostnaden.

Om du önskar hjälp från fixarservice eller it-fixarservice kan du kontakta kommunens reception 0455-30 30 31 under vanlig öppettid 07.30 - 16.30 eller via e-post [kundservie@karlskrona.se](mailto:kundservie@karlskrona.se). Du blir sedan kontaktad av kommunen för överenskommelse om tid för hjälpen. Den person som utför fixarservicen legitimerar sig med kommunens legitimation.

## **ÄLDRETELEFON för 65+.**

Det finns många äldre som är ensamma och saknar någon att prata med när sorgen kommer eller då oron och ängslan blir för stark. Det finns nu ett tel. nr. som man kan ringa där någon har tid att lyssna. Det är en motsvarighet till barnens BRIS. Det är erfarna volontärer som svarar och anonymitet garanteras. Tel. nr. är 020-22 22 33 vardagar kl. 10 -15.

## Styrelsen:

Asta Carlsson, ordf.	070-5940612
Elin Hedmark sekreterare	070-7763323
Ivar Karlstrand, kassör	070-5571420
Lars Boman	0709-602184
Asta Olsson	0455-332139
Elisabeth Tyrberg	070-8478910
Kerstin Svendsby	070-9946980
Per Olov Nilsson ersättare	0455-823 47
Sven Ingvar Pettersson, ersättare	073-3976000

**Studiecirkelledare:** Asta Carlsson, Gudrun Karlsson, Ulla och Ivar Karlstrand, Elisabeth Tyrberg och Pär Tyrberg.

**Ansvarig för medlemsregistret:** Ulla Karlstrand

**Webbansvarig:** Sören Hedmark

**Mediaansvariga:** Ulla och Ivar Karlstrand.

**Ansvarig för föreningsbladet:** Ivar Karlstrand.

**Lotteriansvarig:** Ulla Karlstrand.

**Kommunala pensionärsrådets representanter:** Asta Carlsson, Göte Pettersson, Irene Nygren, Berit Pagels.

**Kontaktperson i anhörigfrågor:** Lotta Löwenberg

**sociala och omsorgsfrågor:** Asta Carlsson.

**tandvårdsfrågor:** Gunberg Brorsson

**Informatörer i trafikfrågor:** Göte Pettersson, Lennart Svantesson.

**Kontaktperson i försäkringsfrågor och Studieförbundet Bilda:** Ivar Karlstrand

**Valberedningens ordförande:** Ulla Karlstrand.

**RPG:S HEMSIDA** [www.rpg-karlskrona.se](http://www.rpg-karlskrona.se)

**Vi finns numera även på Facebook-**

Medlemsavgiften i RPG: 250 kr för ensamstående och för ett par 425 kr. Medlemstidningen Seniorposten ingår med 5 nr. per år.

**RPG:s bankgiro är 5101 – 5857**

**RPG:s Swish-nummer är 123 533 0766**