

KARLSKRONA RPG-FÖRENING



HÖSTEN 2018





Vad är RPG

- Riksförbundet Pensionärgemenskap?

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 vitala 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 bokcirkelar har olika inriktning beroende på medlemmarnas önskan och vi har matlagingskurser för herrar och vegetarisk matlagning för damer.

Gå gärna in på RPG:s hemsida.

Asta Carlsson.

Ordf. i Karlskrona RPG-förening.

Tel. 070-5940612.

asta.carlsson39@gmail.com



VÄLKOMMEN TILL RPG-TRÄFFAR:

Onsd 12 sept. kl 14.00 MARIAGÅRDEN, LYCKEBY.

Olle Schmidt, Malmö, berättar om sin tid och sina erfarenheter som EU-parlamentariker i Bryssel. Andakt, sång och musik av båda grupperna, servering och lotteri.

Onsd 10 okt. kl 14.00 PINGSTKYRKAN

Tommy Nilsson, Sverigevandraren, berättar och visar bilder under temat: "Vårt vackra Blekinge".
Andakt, sång och musik av båda sånggrupperna, servering och skördelotteri.

Onsd 14 nov. kl 14.00 KORSKYRKAN, LYCKEBY.

Roland Nilsson, Vetlanda, kommer att berätta om bl.a. "Barnabönen bar iväg mig".
Andakt, servering och lotteri.

Onsd 12 dec. kl 14.00 MARIEDALSKYRKAN:

RPG:s Julfest. Det blir en traditionell julfest med grötservering, sång och musikprogram med RPG:s körer och Carina Holmesson.
Obs! Tag gärna med en vinst till julletteriet.

GEMENSKAPSTRÄFF MARIEDALSKYRKAN.

Onsdagen den 17 oktober kl. 13.00 – 16.00

Håkan Brodd återkommer och berättar denna gång om

"Klädedräftens historia - från björnskinns till frack".

RPG:s båda körer medverkar. God soppa med bröd serveras och kaffe och något gott hembakat. Varmt välkomna!

Anmälan till Ulla Karlstrand tel. 070-5571420

UTFLYKTER MED VARIERAT INNEHÅLL.

- Onsd. 5 sept. kl. 10.00** **Samling vid Mariedalskyrkan för samåkning till Oxabackens vackra trädgård i Torhamn. Gå gärna in på deras intressanta hemsida! Servering.**
- Onsd. 3 okt. kl. 10.00** **Samling vid Mariedalskyrkan för samåkning till Solcellsparken i Rödeby. Servering i Filadelfia i Rödeby.**
- Onsd. 7 nov. kl. 10.00** **Samling vid Mariedalskyrkan för samåkning till Nättraby kyrka där Patrik Ogenblad guidar oss i den nyrestaureerade kyrkan. Servering.**
- Onsd. 5 dec. kl. 10.00** **Samling vid Mariedalskyrkan för samåkning till Landstingets Medicinska bibliotek i Annebo. Biblioteket är ett fackbibliotek med litteratur inom medicin och vård. Här finns också böcker och information om sjukdomar och funktionshinder. Biblioteket är öppet för allmänheten. Servering.**

STADSVANDRING

Onsdagen den 26 sept. kl. 10.00 -12.00

”FRÅN GULLBERNAHULT TILL GULLBERNA PARK”

med Pär Tyrberg som guide.

Samling vid Mariedalskyrkan för samåkning till Gullberna. Vandringen utgår från centrumbyggnaden mittemot restaurangen där vi också avslutar med fika eller lunch.

INFORMATIONSTRÄFF

i Mariedalskyrkan torsdagen den 20 sept. kl. 14.00.

Bankjuristen Anders Altenby från Swedbank informerar om Framtidsfullmakten och de lagar som gäller kring denna.

Tommy Hultgren från Törnqvists begravningsbyrå har lovat att informera oss om det s.k. Livsarkivet.

Det blir också information från KPR och övriga aktuella RPG frågor.
Servering.

KULTURCAFÉ I MARIEDALSKYRKAN.

Torsd. 4 okt. kl. 14.00 Bengt Sturevik och Helen Sunnerhag, Ronneby, sjunger och berättar. Temat är "Läsarsånger i ord och ton".

kl. 15.15 Ann-Charlott Löfvenberg berättar om
"Mina år som fritidsledare med funktionshinder".

Torsd. 8 nov. kl. 14.00 Ulla och Ivar Karlstrand berättar om Frederik Grundtvig, den danske prästen, psalmförfattaren, politikern, översättaren, folkbildaren och biskopen.

Tors. 6 dec. kl. 14.00 Ingemar Lönnbom, kulturredaktör, författare och journalist, delar med sig av sina kunskaper om Blekinges historia. "Fornminnen som lever i våra munnar" har han valt som sitt tema.

STICKCAFÉ I MARIEDALSKYRKAN

blir det följande måndagar kl. 14.00 -16.00

17 sept. 15 okt. 12 nov. 10 dec.

Vi stickar, utbyter tankar och idéer, pratar och fikar. Mycket av det vi stickar skänks till Litauen genom Walla Carlsson.

Ledare är **Eva Boman 0709-267130** och **Gunborg Brorsson. 070-3800696.**

RPG-VANDRING PÅ VANDRINGSLED.

(8 – 10 km).

Måndagen den 27 aug. bjuder Asta Carlsson oss till Stenshamn.

Vi samlas vid Mariedalskyrkan kl. 09.30. Båten går från Yttre Park kl.10.30. Hemfärd fr. Stenshamn 15.45. Soppa serveras.

Övriga vandringar: Måndagarna 1 okt. 29 okt. och 26 nov.

Samling vid Mariedalskyrkan kl 10.00.

Ansvariga: Ulla och Ivar Karlstrand tel. 070-5571420

KORTA OCH LÄTTA PROMENADER.

För dig som vill komma ut i skog och mark på dina villkor.

Onsd. 19 sept. Torsd. 18 okt. Onsd. 28 nov.

Samling vid Mariedalskyrkan kl.10.00.

Ledare: Sören Hedmark tel 073-8125238

Lennart Svantesson tel. 0738-53 73 91

SVAMPEXKURSION.

Fredagen den 21 september

En dag tillsammans med vår kunnige svampexpert Jan Karp.

Vi samlas vid Mariedalskyrkan kl. 10.00 och samåker till den svampskog som Jan väljer ut för oss. Medtag matsäck.

BOWLINGEN

i bowlinghallen på Saltö följande torsdagar kl. 11.00 –12.00:

13 sept. 27 sept. 11 okt. 25 okt. 8 nov. 22 nov. 6 dec.

Anmälan till Lennart Svantesson tel 0738-53 73 91

VEGETARISK MATLAGNINGSKURS FÖR DAMER

kl. 10.00 -13.00 i Mariedalskyrkan.

Torsdagarna den 13 sept. 11 okt. 22nov. 13 dec.

Kursledare: Asta Carlsson tel. 070-594 06

MATLAGNINGSKURS FÖR HERRAR

Tisdagar kl 12.00 – 15.00 i Mariedalskyrkan

Grupp 1: 9 okt. 23 okt. 13 nov. 27 nov 11 dec. (damerna inbjuds)

Grupp 2: 16 okt. 6 nov. 20 nov. 4 dec, 11 dec. (damerna inbjuds).

Kursledare: Arne Hjalmarsson 070-844 31 00 och

Sören Hedmark 073-812 52 38

AKVARELLMÅLNING

startar måndagen den 1 okt. kl. 10.00 -12.00 i Mariedalskyrkan
och fortsätter sedan samma tid och plats måndagarna

15 okt. 12 nov. och 10 dec.

Är du intresserad kontakta Pär Tyrberg tel. 0708-13 02 66.

RPG:s SÅNGGRUPPER

Torsd. 30 aug. kl. 14.00-16.00. Sångövning i Mariedalskyrkan.

Onsd. 12 sept. kl. 14.00-16.00 RPG-träff i Mariagården, Lyckeby.

Onsd. 10 okt kl. 14.00-16.00 RPG-träff i Pingstkyrkan

Onsd. 17 okt. kl. 13.00-16.00 Gemenskapsträff i Mariedalskyrkan

Onsd. 14 nov. kl. 14.00-16.00 RPG-träff i Korskyrkan

Onsd. 12 dec. kl. 14.00-16.30 Julfest i Mariedalskyrkan.

Sångledare: Monica Thörnberg tel. 221 06

Lennart Karlsson. Tel. 33 23 58

SENIORFESTIVAL 20-21 AUGUSTI

kl. 10.00- 16.00

PÅ STORTORGET .

Årets festival innefattar utställningar, föreläsningar med information och kunskapsspridning samt underhållning.

Temat i år är Resor och Turism, Mode, Hälsa och träning, Hem och Fritid, Vård och omsorg, Ekonomi och Juridik.

Peter Harrysson och Bengt Magnusson underhåller från scenen 20/8 och John Houdi den 21/8. Festivalen är kostnadsfri för samtliga besökare.

Vår lokala förening finns på plats med information.

TILLSAMMANS DAG PÅ ÅHUSGÅRDEN TORS DAGEN DEN 6 SEPTEMBER.

Medverkade: Mikael Billemar, präst och musiker. För många av oss är han känd från sina musikgudstjänster i TV. Han har varit kyrkoherde och är sedan 2017 universitetspräst i Norrköping/ Linköping.

Samling vid Mariedalskyrkan kl. 08.00 för avresa med buss.

Avgift: 350 kr för buss, konferenskostnad, lunch för- och em. kaffe.

Betalas **senast den 25 aug.** till RPG:s bankgiro 5101-5857.

Elisabeth Tyrberg tar emot din anmälan per tel 0708-478910.

I RPG samarbetar vi med Studieförbundet Bilda.



RPG:S SENSOMMARRESA TILL SCHLESWIG HOLSTEIN den 15 – 18 AUG.

Vi bor vid Kielkanalen och besöker mysiga staden Freidrichstadt och åker båt till ön Föhr och går på Nolde museum. I Hamburg upplever vi den berömda vattenorgeln i parken Planten und Blumen.

Reseledare: Carl Magnus Adrian.

För fullständigt program kontakta Exodus-resor tel. 046-14 05 90 eller exodusresor.se e-post: info@exodusresor.se Anmälan sker också direkt till Exodusresor.

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

RPG- UNIVERSITETET I LUND Torsdagen den 15 november i Pingstkyrkan.

Medverkande:

Gunnar Wetterberg är historiker och författare, ursprungligen diplomat. Han har bl.a. varit ansvarig för Finansdepartementets långtidsutredning.

Gunnar Wetterbergs tema blir ”Skånes historia och lite mer”.

Sten Ullerud är en ofta anlitad föredragshållare med många ämnen på sin agenda. Han kommer att berätta om kaffeproduktion och historien om kaffe. Drycken har varit kontroversiell och har förbjudits i olika omgångar i vårt land. Vi får ta del av hur kaffe produceras och vilken effekt koffeinet har.

Sten Ullerud kommer att tala om ”Den legala drogen kaffe”.

Avgift: 400 kr för bussresa, konferenskostnad, lunch för- och em. kaffe. Betalas **senast den 2 nov.** till RPG:s bankgiro 5101-5857.

Elisabeth Tyrberg tar emot din anmälan per tel 0708-478910.

Vill du vara med i en bok – eller studiecirkel?

Bokcirkeln ”Samtal vid ett cafébord i Paris” av Owe Wicksröm.

Bokcirkelledare: Asta Carlsson 070-594 06 12

Start: fredagen den 7 sept. kl. 10.00 – 12.00

Plats: Pingstkyrkan

Bokcirkeln ”Vargarnas liv” av Elisabeth Nemert.

Bokcirkelledare Gudrun Karlsson tel. 33 23 58

Start: tisdagen den 11 sept. kl. 10 – 12

Plats: Möllebackskyrkan

Bokcirkeln med Elisabeth Tyrberg som ledare har just avslutat

boken om Karin Boye. Den nya boken är inte bestämd när detta skrivs.

Elisabeth har tel. 0708-47 89 10.

Start: måndagen den 24 sept. kl. 14 – 16

Plats: Mariedalskyrkan

Studiecirkeln ”Östersjöns okända öar” av Owe Nodmar.

Studiecirkelledare Pär Tyrberg tel. 0708-13 02 66

Start: tisdagen den 11 sept. kl. 10 – 12

Plats: Mariedalskyrkan

Studiecirkeln ”Factfulness. Tio knep som hjälper dig att förstå världen” av Hans Rosling.

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

Start: måndagen den 10 sept., 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.

RAPPORT FRÅN KPR - KARLSKRONA PENSIONÄRS - RÅD.

Alla som fyller 80 år erbjuds ett hembesök. Karlskrona Kommun har anställt en Äldreinformatör som ger service och råd till kommunens äldre invånare. Informatören Magnus Sandell kan nås när man har frågor som angår oss äldre på tel 0455 30 30 64. På Visbo –kommunens visningslägenhet - kan man ta del av den nya teknik som finns. Basala kurser i IT teknik finns, Man kan få hjälp med sina IT problem på vissa av kommunens äldreboende. IT fixarservice ger hjälp vad gäller IT teknik i hemmet, kontakt tas via kommunens växel.

Det sjuder av liv i Karlskrona Kommun. Byggverksamheten går på högvarv. Nya flerbostadshus är på gång men allt tar tid. Aktuell fråga är Hur kan jag bo om 5-8 år? Kan jag bo kvar även om jag behöver rullstol? Bra att planera i tid innan man akut behöver byta bostad. På kommunens äldreboende pågår en stor omvälvning, Att bevara det friska, uppmuntra till aktivitet och utgå från den boendes egna önskemål har blivit en ledstjärna. Elineberg och Hammarbygården har gått före, övriga kommer efter.

Fysisk aktivitet och bra kost ger bättre balans och bättre muskelkraft som resulterar i mindre fallolyckor som kan invalidisera. En promenad om dagen, att tänka på vad man äter och undviker att sitta stilla längre tider förebygger många krämpor. Det är aldrig för sent att börja!

RPG erbjuder både långa eller korta stärkande promenader i vackra omgivningar och alla är välkomna att på detta sätt förbättra hälsan på äldre dar. På våra RPG träffar ges information om det som händer inom kommunen som berör oss.

Asta Carlsson.

Föreläsning Fregatten månd. den 8 oktober kl. 17.30 – 20.00:

”Riv 65- årsgränsen och rädda liv”

är temat för Socialstyrelsens utredare för ökad kvalitet i äldreomsorgen, Susanne von Rolfner. Hon ställer också frågan: ”Varför är den psykiska ohälsan bland äldre eftersatt och vad kan vi göra för att ändra på det? Föredraget ingår som en del i den psykiatrivecka som då pågår i Karlskrona.

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.

Resansvariga: Elisabeth och Pär Tyrberg, Lars Erik Lindqvist.

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

Vi finns numera även på Facebook.

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

RPG:s bankgiro: 5101-5857

RPG:s Swishnummer: 123 533 0766.

Välkommen som medlem i vår RPG-förening!