

KARLSKRONA RPG-FÖRENING



VÅREN 2019





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 vitala frågor, vill förmedla samhällsinformation och ge utrymme för berikande aktiviteter.

På Riksplandet ingår RPG tillsammans med övriga pensionärsförbund i regeringens pensionärskommitté, i socialstyrelsens referensgrupp för äldre frågor, samt flera andra myndigheters äldreråd som Folkhälso-institutet, 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.

www.rpg-karlskrona.se

Asta Carlsson.

Ordf. i Karlskrona RPG-förening.

Tel. 070-5940612.

asta.carlsson39@gmail.com



VÄLKOMMEN TILL RPG-TRÄFFAR:

Onsd 16 jan. kl 14.00 MARIAGÅRDEN:

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

Onsd 13 febr. kl 14.00 KORSKYRKAN:

**"Den dolda sjukdomen". Om osteoporos,
benskörhet. Ulla Henriksson från Osteopo-
rosförbundet informerar. Andakt, sång och
musik av RPG-sångarna, servering och lotteri.**

Onsd 13 mars kl 14.00 PINGSTKYRKAN

**Berit och Torsten Weister, Åhus. Sång och
musikprogram: "Vi talar om himmelens fröjder"
Servering. Lotteri.**

Onsd 10 april kl 14.00 PINGSTKYRKAN:

**Seniorbostadsfrågan är ständigt aktuell och
Fredrik von Platen berättar och informerar.
Andakt, sång och musik av RPG-sångarna,
servering. Påsk och baklotteri.**

Vårutfärd 24 maj

**Vi ser fram mot en ny, fin vårresa. Programmet
är inte klart när bladet skrivs.
Boka gärna dagen.**

GEMENSKAPSTRÄFF

i Mariedalskyrkan onsdagen den 27 februari kl. 14.00 -16.30

Seniorshopen kommer och visar sina vårkläder.

RPG-körerna medverkar.

Kaffeborden står dukade och gott hembakad bröd serveras.

Anmälan till Ulla Karlstrand tel. 070-55 714 20.

Varmt välkomna!

UTFLYKTER MED VARIERAT INNEHÅLL.

Onsd 6 febr. kl 10.00 Samling vid Mariedalskyrkan för gemensam utfärd till nya Brandstationen på Oskarsvärn och en guidad visning av de nya lokalerna där. Servering.

Onsd 6 mars kl. 09.30 Samling vid Bergåsa station för tågresa 09.45 till Vissefjärda Café och Choklad. Vi får där vara med om en visning av deras pralintillverkning. Servering.

Onsd. 3 april kl 10.00 Samling vid Mariedalskyrkan för gemensam utfärd till Ronneby för att besöka Heliga Kors kyrka och Möllebackagården. Servering.

Onsd. 8 maj kl. 10.00 Samling vid Mariedalskyrkan för en utflykt till Torkö och servering på Majas kafé.

Onsd. 5 juni kl. 10.00 Samling vid Mariedalskyrkan för en utflykt till Jordö och en guidad visning. Tag med eget fika.

STADSVANDRING

med Pär Tyrberg som guide onsdagen den 27 mars kl.10.00.

”25 års tegelbyggen på Trossö” - en vandring i byggmästare Strigårds fotspår”. Samling vid Vattenborgen på Stortorget. Servering.

ÄTLIGA VÄXTER I NATUREN

Onsdagen den 22 maj kl. 10.00 – 13.00

Eva Johansson kommer att ta oss med på en vandring i skog och mark och lära oss vilka växter som är ätliga och som vi kan använda i vår matlagning. Samling vid Mariedalskyrkan. Medtag fika.



KULTURPROGRAM.

Torsd. den 7 febr. kl 14.00 RPG:s Kulturcafé: ”Gräns för vem då?”
Kulturhistorikern och författaren Michael Helgesson berättar om vad den gamla riksgränsen mellan Danmark och Sverige betydde och inte betydde för folket i östra Blekinge. Servering. Plats: Mariedalskyrkan.

Torsd. den 7 mars kl. 14.00 RPG:s Kulturcafé: Sång och musikprogram
Musikdirektören och sångpedagogen Inga Maj Einarsson, Diö, och musikläraren, pianisten och orgelbyggaren Tommy Lideberg, Diö. Servering. Plats: Mariedalskyrkan.

Torsd. den 4 april kl. 14.00 RPG:s Kulturcafé i Mariedalskyrkan.
”Var jag går i skogar berg och dalar”. Ulla och Ivar Karlstrand berättar om C O Rosenius, hans liv och verk och vi kommer också tillsammans att sjunga några av hans älskade psalmer. Servering.

RPG:s SÅNGGRUPPER.

Torsd. 10 jan. kl 14.00 - 16.00 Sångövning i Mariedalskyrkan.

Onsd. 16 jan. kl. 14.00 - 16.00 RPG:s årsmöte i Mariagården.

Onsd. 13 febr. kl. 14.00 - 16.00 RPG-träff i Korskyrkan

Onsd. 27 febr. kl. 14.00 - 16.30 Gemenskapsträff i Mariedalskyrk.

Onsd. 10 april kl. 10.00 - 16.00 RPG-träff i Pingstkyrkan

Tisd. 23 april kl. 13.30 - 15.00 Mariagårdens dagledigträff.

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

**RPG-DISTRIKTETS ÅRSMÖTE
Östermalmskyrkan i Kristianstad
Fredagen den 8 mars.**

MATLAGNINGSKURS FÖR HERRAR

Tisdagar kl 12.00-15.00 i Mariedalskyrkan

Grupp 1. 8 jan. 22 jan. 5 febr. 26 febr. 12 mars (damerna inbjudna).

Grupp 2. 15 jan. 29 jan. 12 febr. 5 mars 12 mars (damerna inbjudna).

Anmälan till Arne Hjalmarsson 070-844 31 00

Sören Hedmark 073-812 52 38

MATLAGNINGSKURS FÖR DAMER I VEGETARISK KOST

Torsdagar kl. 10.00 -13.00 i Mariedalskyrkan.

17 jan. 14 febr. 14 mars 11 april

Anmälan till Asta Carlsson tel. 070-594 06 12

GODA TIPS:

- * Som äldre behöver vi få i oss lite mer fett och protein än yngre.*
- * Tre huvudmål och två mellanmål om dagen håller blodsockret jämnt.*
- * Det är bra att äta på kvällen men inte för mycket och helst inte senare än en timma innan vi lägger oss.*
- * Nattfastan får inte bli längre än 11 timmar.*
- * Grönsaker hjälper oss att hålla sjukdomar borta.*

AKVARELL OCH OLJEMÅLNING.

Måndagar kl. 10.00 – 12.00 i Mariedalskyrkan

14/1, 28/1, 11/2, 25/2, 11/3, 25/3, 8/4 samt avslutning 13/5.

Anmälan till Pär Tyrberg tel. 070-8130266

STICKCAFÉ

Måndagar kl. 14.00 – 16.00 i Mariedalskyrkan:

14 jan. 11 febr. 11 mars 8 april 13 maj.

Ledare: Eva Boman tel. 0709-267130

Gunborg Brorsson tel. 070-3800696

VANDRING PÅ VANDRINGSLED.

Måndagar: 28 jan. 18 febr. 25 mars, 29 april, 27 maj.

Kl. 10.00 – 13.00

Vi samlas vid Mariedalskyrkan kl. 10.00 och åker tillsammans till någon av vandringslederna i närheten. Vi vandrar 6 – 8 km. och stannar halvvägs och fikar. Detta gäller: bra skor, gärna stavar och något att förtära!

Vi får stimulerande motion och fin gemenskap med varandra!

Ledare: Lars Boman 070-9602184, Sören Hedmark 073-8125238

KORTA, LÄTTA PROMENADER.

Onsdagar: 20 mars 17 april 15 maj 12 juni

Kl. 10.00 – 12.00

Vi vandrar 2 – 3 km. i lugn takt.

Samling vid Mariedalskyrkan kl.10.00

Ledare: Sören Hedmark 073-8125238, Ivar Karlstrand 070-5571420

BOWLINGGRUPPEN

Torsdagar kl. 11.00 – 12.00:

17 o 31 jan. 14 o 28 febr. 14 o 28 mars, 11 o 25 april, 9 o 23 maj.

Välkomna med och träna och tävla i Bowlinghallen på Saltö.

Ledare: Lennart Svantesson 0738-53 73 91

ÄLDREINFORMATÖR

Karlskrona kommuns äldreinformatör heter Magnus Sandell och han erbjuder hembesök till kommunens alla 80+personer . Besöket är kostnadsfritt och helt frivilligt. Han ger smarta tips och har nyttig information att förmedla. Han svarar på frågor och ger vägledning både till äldre och närstående. Han vet också vilka sociala aktiviteter det finns för seniorer. Kontakta honom gärna på tel. 0455-30 30 64 eller mejla: magnus.sandell@karlskrona.se

RPG.RESA PÅ GÖTA KANAL

den 16 – 18 Maj

Göta kanal är ett känt begrepp och på denna resan upplever vi en av de vackraste delarna och slussas vid nio tillfällen. Vi åker också en tur på Kinda kanal, bor i trevliga Linköping och det blir också ett öbesök med remmalag på Visingsö.

Detta ingår: Buss- och båtresa, logi i dubbelrum med frukost 2 middagar på hotell, 3 luncher, utflykter och entréer, reseledare och rese-moms. Tillkommer gör eventuella besök på museer i Linköping.

Reseledare är Carl Magnus Adrian.

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

Kostnad: 4.995 kr Enkelrum 720 kr. Anmälan sker direkt till Exodusresor 046-140590 eller www.exodusresor.se/Resekalender.

RPG:S RESA TILL NORGES VÄSTKUST

den 6 – 11 AUG.

Norges natur är definitivt bland det vackraste som finns. Välkommen med på denna rundresa bland berg och dalar fjordar och forsar, serpentiner och spektakulära vägbyggen. Några av sevärdheterna är Geirangerfjorden, Trollstigen och Atlanterhavsveien.

Detta ingår: Bussresa, logi i dubbelrum på mellanklasshotell, 5 frukostar och 5 middagar, utflykter och entréer samt en båttur på Geirangerfjorden.

För fullständigt program kontakta Exodus-resor tel. 046-14 05 90 eller exodusresor.se e-post: info@exodusresor.se

Pris: 9990 kr. Tillägg för enkelrum 1 880 kr.

TILLSAMMANS DAG PÅ ÅHUSGÅRDEN

torsdagen den 12 september.

Programmet är inte klart ännu men reservera dagen.

NY LAG FÖR PERSONUPPGIFTER.

En ny lag tillkom den 25 maj 2018 som ersätter en äldre lag, den s.k. personuppgiftslagen (PUL). Den nya lagen innebär att vi i RPG-föreningen har anledning att se över hur vi hanterar våra personuppgifter. Styrelsen arbetar just nu med detta och vid årsmötet kommer utförlig information att ges. Avsikten med den nya lagen är att stärka enskilda personers rättigheter och att samma regler skall gälla i hela EU.

INFORMATION OM ANHÖRIGSTÖDET i KARLSKRONA KOMMUN.

Anhörigstödet vänder sig till dig som hjälper eller vårdar en person över 65 år, som p.g.a. ålder, funktionsnedsättning eller långvarig sjukdom inte klarar sin vardag på egen hand. Du som är anhörig kan vara barn, maka, make, förälder, släkting, god vän eller annan person.

Om du vill kan anhörigstödjaren, som finns i äldreförvaltningen, göra hembesök. Om du vill träffa andra med liknande livssituation som din egen kan du anmäla dig till en samtalsgrupp. Vid vissa tillfällen under året anordnas särskilda aktiviteter för anhöriga och närstående.

Det finns ett anhörigcafé som är öppet torsdagar mellan kl. 13.00 – 16.00 i Träffpunkt Bryggans lokal.

Visbo är en visningslägenhet med smarta lösningar och tips som kan vara till nytta och förenkla vardagen.

Viktoria Magnusson heter anhörigstödjaren i Äldreförvaltningen.

Kom ihåg att det finns inga frågor som inte är värda att besvara!

Vill du ha hjälp att kontakta någon så finns jag också som skrivit detta:

Lotta Löfvenberg, representant för RPG. Tel. 0455-40543

STUDIECIRKEL I RPG:s POLICYPROGRAM.

Måndagar kl. 10 - 12 i Mariedalskyrkan:

4 febr. 4 mars, 18 mars och 1 april

Studieförbundet Bilda har utarbetat ett studiematerial kring detta program där styrelsemedlemmar, ledare och alla andra intresserade RPG:are tillsammans kan studera RPG:s grundläggande värderingar och vad vi vill med vår verksamhet

Anmälan till Asta Carlsson 070-5940612, asta.carlsson39@gmail.com

Vill du vara med i en bok – eller studiecirkel?

Bokcirkeln ”Mannen i skogen” av Jens Liljestrand.

Vilhelm Mobergbiografi

Bokcirkelledare: Asta Carlsson 070-594 06 12

Start: fredagen den 18 febr.. kl. 10.00 – 12.00

Plats: Pingstkyrkan

Bokcirkeln ”Blå längtan” av Elisabeth Nemert.

Bokcirkelledare Gudrun Karlsson tel. 33 23 58

Start: tisdagen den 22 jan. kl. 10 – 12

Plats: Möllebackskyrkan

Bokcirkeln ”Anne på Grönkulla” av L.M. Montgomery.

Bokcirkelledare: Elisabeth Tyrberg, tel. 0708- 47 89 10

Start: måndagen den 21 jan. kl. 14 – 16

Plats: Mariedalskyrkan

Studiecirkeln ”Östersjöns okända öar” av Owe Nodmar.

Studiecirkelledare Pär Tyrberg tel. 0708-13 02 66

Start: tisdagen den 22 jan. kl. 10 – 12

Plats: Mariedalskyrkan

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

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

Start: måndagen den 21 jan. kl. 14 – 16

Plats: Mariedalskyrkan

”Kunskap är näring för själen”, sa Platon.

”Att vara med i en studiecirkel är ett sätt att hålla igång huvudet” har någon annan sagt.

RAPPORT FRÅN KPR (Kommunala PensionärsRådet.)

Sedan 2015 har Karlskrona Kommun erbjudit IT-fixarservice. Syftet med verksamheten var att motverka digitalt utanförskap bland kommun-inneboare 67 år och äldre. It fixarservicen har utförts av Funktionstödsförvaltningen och tjänsten blev snabbt populär. Dock har antalet beställningar minskat från initialt 319 under 2015 till i år 135 st (t o m 31/8). En av anledningarna bedöms bero på att väntetiden från beställning till utförande förlängts upp till 8 veckor. Väntetiden väntas dock blir kortare efter vidtagna åtgärder.

Som tidigare är servicen gratis för den som behöver hjälp. Beställning sker genom Kommunens kundtjänst.

I framtiden kommer ett digitalt planeringssystem att införas så att beställaren redan vid första samtalet får besked om tidpunkt för hembesöket.

Under valrörelsen gavs löften om reducerade avgifter för pensionärer på bussarna. KPR kommer att följa upp denna fråga och trycka på ytterligare.

Jag fick möjlighet att som KPR representant delta i Äldreomsorgsdagarna på Stockholmsmässan, Älvsjö 18-19 oktober. Ett stort utbud av föreläsningar erbjöds, i utställningshallen demonstrerades nyare hjälpmedel som kan ge en bättre livskvalitet. Många föreläsningar handlade om Demens och Lågaffektivt bemötande i demensvården, dvs vård utan tvång och begränsningar.

Ny nationell demenstrategi antogs 2018 av Socialstyrelsen som nu fått tilläggsuppdrag att bl.a. följa upp hur denna implementeras i kommunerna, hur personalkompetensen kan förbättras liksom anhörigstöd.

En intressant föreläsning handlade om att "TRÄNA". Föreläsaren kunde via omfattande vetenskapliga studier visa att fysisk aktivitet ökar välbefinnandet, självkänslan, kondition, styrka, ledrörlighet, balans. Aktivitet medför mindre risk för demens, påverkar och ökar långtidsminnet, lokalsinnet och stämningsläge genom direkt påverkan på centrum i hjärnan. Träning ger även lägre cancerrisk genom att påverka immunsystemet, ger ökad livskvalitet, mindre trötthet och lägre risk för återfall. En viktig information var att det är aldrig försent att börja träna!

RPG erbjuder långa och korta stärkande promenader i vacker miljö. Välkomna att delta!

Asta Carlsson.

Ordf. i RPG och en av RPG:s representanter i KPR.

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.

Reseansvariga: 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 Löfvenberg

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

Välkommen som medlem i vår RPG-förening!

Medlemsavgiften i RPG: 250 kr för ensamstående och för ett par 425 kr.

Medlemstidningen Seniorposten ingår med 5 nr. per år.

Obs! RPG:s bankgiro är 5101 – 5857

RPG:s Swishnummer: 123 533 0766.

Välkommen som medlem i vår RPG-förening!