



K

A

R

L

S

K

R

O

N

A



RPG-PROGRAM

RIKSFÖRBUNDET-PENSIONÄRS-GEMENSKAP.

VÅREN-2024



VAD ÄR RPG-RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP?

RPG-Riksförbundet Pensionärsgemenskap är en organisation som välkomnar alla pensionärer som vill vara med i en gemenskap som bygger på kristna värderingar. RPG har ett nationellt nätverk av lokalföreningar som erbjuder olika aktiviteter och mötesplatser för sina medlemmar. RPG är också en påverkansorganisation som företräder pensionärernas intressen i olika sammanhang. RPG samarbetar med andra pensionärsförbund och myndigheter för att främja äldres hälsa, välfärd och delaktighet i samhället. RPG är även en del av Distriktet Skåne-Blekinge som arrangerar årliga evenemang för sina medlemmar, som gemenskapsdagen i Åhus och RPG universitetet i Lund.

-Ordförande Mats har ordet:

Visst är det härligt att även som äldre få se fram mot en ny termin även om det kan vara 60, 70 eller 80 år sedan vi i 7-årsåldern började skolan. Om den dagen har vi alla något som vi skulle kunna berätta. Det program du nu håller i din hand har så stor bredd att där finns något för var och en. Ledordet i vår verksamhet är gemenskap, att erbjuda tillfälle till att träffas, umgås och lära känna nya vänner. Här erbjuds också möjligheter till förkovran i olika bok o studiecirklar, vandringar i såväl stadsmiljö som i kustbygd, landsbygd eller öar. Den stora utmaningen för oss är att nå flera. RPG- Karlskrona har som ett av sina mål att bryta isolering och den i samhället ökande ensamheten. Här kan vi allesammans göra insatser, tipsa om våra aktiviteter, bjuda in och om vi har möjlighet erbjuda skjuts. Tillsammans har vi en möjlighet att kombinera möjligheten att bli fler medlemmar med att erbjuda gemenskap till andra. Sen är det en ren bonus att som ny få lära känna alla dessa aktiva medlemmar som gör det digra programmet för våren och sommaren 2024 möjligt. Läs, programbladet och notera i almanackan så du inte missar det som tilltalar just dig. Tack för gedigna insatser under 2023 och som norrmännen säger på igensyn 2024.

Mats Lindbom ordförande

MATS LINDBOM

Ordförande i Karlskrona

RPG-förening.

Gå gärna in på RPG:s hemsida.

www.rpg-karlskrona.se

Tel. 070-879 52 82

matsmlindbom@gmail.com



❖ JANUARI.

Tors.11 jan. kl.14.00 SÅNGÖVNING. I Mariedalskyrkan. Ledare: Berith Ahlman och Lennart Karlsson.

Månd.15 jan.kl.14.00 STICKCAFE. I Mariedalskyrkan Ledare: Eva Boman och Maj Breidfors.

Onsd.17 jan. 14.00 ÅRSMÖTE. I Mariagården. Sedvanliga årsmötesförhandlingar. Lotteri och servering. RPG-Sångarna medverkar.

❖ FEBRUARI

Tors. 01 febr. kl. 18.00 KVÄLLSCAFE. I Pingstkyrkan Asta Carlsson ” Glimtar ur mitt Liv”. Servering!

Onsd.07 feb.kl. 10.00 STUDIEBESÖK. I Porslinsmuseet i gamla porslinsfabriken Albinsson och Sjöberg. ”Följ med på Margareta och Stig Sjöbergs livsresa till vad förlaget är och betyder idag.”

Månd.12 feb.kl.14.00 STICKCAFE. I Mariedalskyrkan Ledare: Eva Boman och Maj Breidfors

Onsd. 21 febr. kl.14.00 RPG-SAMLING i Möllebackskyrkan. Bengt Winnow. ”Bangladesh 2.0” RPG-sångarna, servering och lotteri.

❖ MARS.

Tors.07 mars. kl.14.00 SÅNGÖVNING. I Mariedalskyrkan. Ledare: Berith Ahlman och Lennart Karlsson.

Mån.11 mars.kl.14.00 STICKCAFÉ. i Mariedalskyrkan. Ledare: Eva Boman och Maj Breidfors

Onsd. 13 mars. Kl. 14.00 GEMENSKAPSTRÄFF I Mariedalskyrkan. Dr. Lisbeth Karlegård f.d. överläkare Ögon klin BLS Karlskrona. ” Det Åldrande Ögat”. RPG-sångarna, servering och lotteri.

❖ MARS

Onsd.20 mars. Kl.14.00 RPG-SAMLING i Pingstkyrkan. Gustav Fredriksson och Erika Silver ”Sven Edvin Salje som kvinnskildrare, kvinnogestalter i Saljes böcker”. RPG-sångarna, Servering och Lotteri.

Onsd.27 mars.kl.11.00 KORT VANDRING. Samling vid **Klaipedaplatsen.** Vi vandrar i stadsmiljö ca 2 km. Fika på ngt café efter vandring om man vill.

❖ APRIL.

Tors. 04 april. Kl.18.00 KVÄLLSCAFE. I Mariedalskyrkan. Anders Börjesson och Tomas TK Karlsson sjunger under temat. ”En kväll med Läsarsånger” Leif Svensson Pianist. Servering.

Onsd. 17 april. Kl.14.00 RPG-SAMLING I Korskyrkan. Peter Althini. ”Med Harry Althini och hans resa till det som blev Reymersholm, Felix och idag Orkla. RPG-sångarna, servering och lotteri.

Onsd.24 april.kl.11.00 KORT VANDRING. Samling vid **Rådhuset.** Vi vandrar i stadsmiljö ca 2 km. Fika på ngt café efter vandring om man vill.

❖ MAJ.

Månd.20 maj.kl.14.00 STICKCAFE. I Mariedalskyrkan Ledare: Eva Boman och Maj Breidfors

Onsd.22 maj.kl.11.00 KORT VANDRING. Samling vid **Fredrikskyrkan.** Vi vandrar i stadsmiljö ca 2 km. Fika på ngt café efter vandring om man vill.

Fred. 24 maj.08.00 VÅRRESAN till Öland. Utförlig program kommer senare.

❖ JUNI.

Månd.3 juni.kl.14.00 STICKCAFE I Mariedalskyrkan. Ledare: Eva Boman och Maj Breidfors.

Onsd. 5 juni. STUDIEBESÖK till Stenshamn, Båt tider kommer senare. Paul Nilsson talar om ”Missionshus i Östa Skärgården”

❖ VANDRING PÅ VANDRINGSLED CA:6–7 KM!

Måndagar 10.00-13.00.

Datum: 22 jan, 26 feb, 25 mars, 29 apr och 20 maj.

Samling Mariedalskyrkan för samåkning till vandringslederna. Bra skor, gärna stavar och något att förtära, vi fikar halvvägs.

Ledare: Lars Boman 070–9602184, Göran Pettersson 070-344 03 67

❖ MATLAGNINGSKURS FÖR HERRAR

Tisdagar kl. 12.00-15.00 i Mariedalskyrkan

Grupp 1. 23 jan, 6 feb, 27 feb, 12 mars och 26 mars.

Grupp 2. 30 jan, 13 feb, 5 mars, 19 mars och 26 mars.

26 mars är damerna inbjudna ihop med båda grupperna. Ledare: Arne Hjalmarsson 070-844 31 00 och Sören Hedmark 0738125238.

❖ MATLAGNINGSKURS FÖR DAMER I VEGETARISK KOST.

Torsdagar kl. 10.00 -13.00 i Mariedalskyrkan.

Datum: 18 jan, 15 feb, 14 mars, 11 april och 16 maj. Ledare: Asta Carlsson.

Händer är ett sätt att kommunicera med varandra.

Händer kan uttrycka känslor, tankar och önskningar. **Händer** kan också ge tröst, stöd och glädje. När vi älskar någon, vill vi hålla deras hand, känna deras värme och närhet. När vi är ledsna, rädda eller oroliga, vill vi ha deras hand i vår, känna deras trygghet och omsorg. **Händer** är kärleksfulla händer som möts och talar till varandra. Text: NN



HUR FÅR MAN GOD HÄLSA OCH GOD ÅLD RAND E?

Det finns många faktorer som påverkar vår hälsa och vårt åldrande, men några av de viktigaste är kost, motion, sömn, stresshantering och socialt stöd. En balanserad och näringsrik kost kan bidra till att förebygga eller lindra många sjukdomar och besvär som är vanliga bland äldre. Motion har positiva effekter på både kropp och själ, och kan förbättra muskelstyrka, balans, blodtryck, blodsocker, humör och minne. Sömn är viktig för att kroppen och hjärnan ska kunna återhämta sig och reparera sig själva. Stresshantering kan hjälpa till att minska inflammation, ångest och depression, som kan påverka vår hälsa negativt. Socialt stöd från familj, vänner, grannar eller föreningar kan ge oss glädje, mening och trygghet i livet. Genom att ta hand om dessa aspekter av vår livsstil kan vi främja vår hälsa och vårt åldrande på ett positivt sätt. Text.nn.





❖ **Studiecirkel**
"Prästerna" av Gunnar Wetterberg.

Studiecirkelledare: **Ivar och Ulla Karlstrand tel. 070-55 714 20**
Måndagar 14.00-16.00 i Mariedalskyrkan.

Datum: 8 jan, 22 jan, 5 feb, 26 feb, 4 mars, 18 mars, 8 april, 29 april, 13 maj och 27 maj.

❖ **Studiecirkeln**
"Sveriges Landskap"

Ledare: **Eva Egeskans tel. 070-352 89 54**

Tisdagar kl.9.30-11.30 i Mariedalskyrkan.

Datum: 24 jan, 06 feb, 05 mars, 19 mars, 02 april, 16 april, 07 maj och 21 maj.

❖ **Bokcirkeln**
"Den lodande människan" Av Patrik Svensson.

Bokcirkelledare: **Asta Carlsson 070-594 06 12. Fredagar kl.10.00-12.00 i Pingstkyrkan.**

Datum: 19 jan, 2 feb, 16 feb, 1 mars, 15 mars, 5 april, 19 april, 3 maj och 17 maj.

❖ **Studiecirkel.**
"Samtal i andliga frågor"

Ledare: **Mats Polsten.**

Torsdagar kl.13.00-15.00 i Mariedalskyrkan. Anmälan.070-5571420

Datum: 25 jan, 7 mars, 21 mars, 18 april och 30 maj.



I samarbete med Bilda har vi ett flertal STUDIE OCH BOKCIRKLAR

STYRELSEN:



Mats Lindbom ordf.

070-8795282

Eva Egeskans vice ordf.

070-3528954

Elin Hedmark, sekreterare

070-7763323

Asta Olsson

0455-332139

Ulla Maria Fredriksson

070-8522369

Inger Nilsson

073-4228130

Kerstin Svendsby

070-9946980

Asta Carlsson. Ers.

070-5940612

Siv Lundström. Ers.

073-3562223

Lars Boman adjungerad, kassör

0709-602184

Studiecirkelledare: Asta Carlsson, Ulla och Ivar Karlstrand, Eva Boman, Maj Breidfors, Eva Egeskans, Arne Hjalmarsson, Sören Hedmark, Lennart Svantesson och Mats Polsten.

Resansvariga: Reneé och Mats Lindbom Tel.070-3551118

Ansvarig för medlemsregistret: Göran Pettersson

Webbansvarig: Sören Hedmark

Medieansvariga: Ulla Karlstrand och Sören Hedmark.

Ansvarig för föreningsbladet: Sören Hedmark

Lotteriansvarig: Eva Boman och Kerstin Svendsby

Kommunala pensionärsrådets representanter: Asta Carlsson, Lennart Svantesson, Ersättare Eva Strigård och Elisabeth Manhammar.

Kontaktperson i anhörigfrågor: Asta Carlsson

sociala och omsorgsfrågor: Asta Carlsson.

tandvårdsfrågor: Gunborg Brorsson

Informatörer i trafikfrågor: Lennart Svantesson och Arne Andersson

Kontaktperson för Studieförbundet Bilda: Asta Carlsson

Kontaktperson i försäkringsfrågor: Lars Boman

Sång/kör ansvariga: Berith Ahlman och Lennart Karlsson

Valberedningens ordförande: Lennart Svantesson.

RPG:S HEMSIDA

www.rpg-karlskrona.se

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

Medlemstidningen Seniorposten ingår med 5 nr. per år.

Obs! RPG: s bank giro är 5101 – 5857

RPG: s Swishnummer: 123 533 0766

Välkommen som medlem i vår RPG- förening!