

# KARLSKRONA RPG-FÖRENING



## HÖSTEN-2020





## 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 Riksplanet ingår RPG tillsammans med övriga pensionärsförbund i regeringens pensionärskommitté, i socialstyrelsens referensgrupp för äldre frågor, samt flera andra myndigheters äldre råd 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](http://www.rpg-karlskrona.se)

Asta Carlsson.

Ordf. i Karlskrona RPG-förening.

Tel. 070-5940612.

[asta.carlsson39@gmail.com](mailto:asta.carlsson39@gmail.com)



# VÄLKOMMEN TILL RPG-TRÄFFAR

**Onsd. 16 sept. kl. 14.00 i Pingstkyrkan. ”Kyrkor som berört”** Eva Egeskans visar bilder och berättar. Andakt, Sång och musik av RPG-sångarna, servering och lotteri.

**Onsd. 21 okt. kl. 14.00 i Korskyrkan, Lyckeby.** Naturfotograf Reine Jonsson visar bilder och berättar. Andakt, sång och musik av RPG-sångarna, servering och lotteri.

**Onsd. 18 nov. kl. 14.00 Möllebackskyrkan. ”Spår i Karlskrona”,** tågentusiasten Ingmar Elofsson berättar. Andakt, sång och musik av RPG-sångarna servering och lotteri.

**Onsd. 09 dec. kl. 14.00 Mariedalskyrkan.** Traditionell julfest med gröt-servering, sång och musikprogram med RPG:s körer och Ann Axi Öman. Obs! Tag gärna med en vinst till jullotteriet.

## GEMENSKAPSTRÄFF I MARIEDALSKYRKAN

**Onsdagen den 30 sept. kl. 14.00-16.30**

**RPG:s 30-årsfirande Barbro Lundell sjunger.**

RPG:s båda körer medverkar. Landgång serveras och kaffe med hembakad tårta. Varmt välkomna!

**Anmälan till Ulla Karlstrand tel. 070-55 71 420**

## RPG INBJUDER TILL SOMMARCAFÉ VID MARIEDALSKYRKAN.

**Drop in mellan kl.14.00-16.00 följande onsdagar.**

**24/6, 1/7, 8/7, 15/7, 22/7, 29/7, 5/8, 12/8, 19/8.**

Vi möts till en god gemenskap vid kaffeborden med hembakat bröd!  
I trädgården utanför kyrkan, där borden är placerade så som myndigheten rekommenderar.

**Varmt välkomna till kaffebordet!**

## **UTFLYKTER MED VARIERAT INNEHÅLL.**

**Onsd. 02 sept. kl. 10.00** Samling vid Mariedalskyrkan för utflykt till Huckelen. ”Kulturhistorisk vandring” med Ingemar Olofsson. Egen matsäck medtages.

**Onsd. 07 okt. kl. 09.30** Samling vid Mariedalskyrkan för utflykt till Tvistens Missionshus där Christer Olsson berättar om Missionshuset, dess historia och verksamhet. Servering. Möjlighet att handla potatis och grönsaker i en liten gårdsbutik i närheten.

**Onsd. 04 nov. kl.10.00** Samling vid Mariedalskyrkan för besök hos Göran Bergvall som visar sin konst under temat ”Görans 1900-tal”. Servering. Anmälan till Inger tel. 0734-228130.

**Onsd. 02 dec. kl. 09.00** Obs tiden! Samling vid Försäkringskassan i Karlskrona Stora Möllebacksgränd 10. Där får vi guidad visning och information. Servering.

## **STADSVANDRINGAR**

**”ROM - KARLSKRONAS FÖREBILD.”**

**Med Christer Karlsson, onsdagen den 23 september  
kl. 10.00-13.00. Samling vid Rådhuset.**

Efteråt gemensam samling för fika eller lunch.

## **INNANFÖR ELLER UTANFÖR?**

**Muren som delade staden.**

En vandring med Pär Tyrberg som guide längs med Varvsmuren.

**Onsdag den 14 oktober kl. 10.00-13.00.**

Samling vid Klockstapeln. Möjlighet finns att avsluta vandringen med lunch eller macka på Blomlöfs, Saltö.

**OBS! EV. ÄNDRINGAR I PROGRAM MEDDELAS PÅ HEMSIDAN  
OCH FACEBOOK. [www.rpg-karlskron.se](http://www.rpg-karlskron.se) / fb. Rpg-karlskrona.**

# KULTURPROGRAM I MARIEDALSKYRKAN

## Torsdagar kl. 14.00-16.00

**08 oktober** ” Pietismens verksamhet i Blekinge under 1700–1800 talen”  
Gästföreläsare är Ivar Wenster, välkänd kulturprofil i Karlskrona.

**05 november** ”Guds egen tokstolle”. Mats Lindbom berättar om Erik Gunnar Eriksson, initiativtagare till ” Hoppets stjärna” Sång av Renée Lindbom.

**03 december** ”Alice Tegnér, Karlshamnsh flicka med barnasätt". Karin Mårtensson, Hässleholm, sjunger och berättar om Alice Tegnér.

## RPG:s SÅNGGRUPPER SAMLAS ENLIGT NEDAN.

**Tors. 27 augusti** kl.14.00-16.00 Sångövning i Mariedalskyrkan.

**Ons. 16 september.** kl.14.00-16.00 RPG-träff i Pingstkyrkan.

**Ons. 30 september** kl.14.00-16.00 Gemenskapsträff i Mariedalskyrkan.

**Ons. 21 oktober** kl.14.00-16.00 RPG-träff i Korskyrkan.

**Tors.22 oktober** kl.14.00-16.00 Sångövning i Mariedalskyrkan

**Ons. 18 november** kl.14.00-16.00 RPG-träff i Möllebackskyrkan.

**Ons. 09 december** kl.14.00-16.00 RPG.S julfest i Mariedalskyrkan.

**Ledare:** Berith Ahlman 073–1822456, Lennart Karlsson 0455–332358

## VANDRING PÅ VANDRINGSLED.

**Måndagar. Kl. 10.00 – 13.00**

**31 aug. 28 sept. 26 okt. 23 nov.**

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 073–81252**

# **MATLAGNINGSKURS FÖR HERRAR**

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

**Grupp 1. 06 okt. 20 okt. 10 nov. 24 nov. 08 dec.** (damerna inbjudna).

**Grupp 2. 13 okt. 03 nov. 17 nov. 01 dec. 08 dec.** (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.**

**15 okt. 19 nov. 10 dec.**

Anmälan till Asta Carlsson tel. 070-594 06 12

**UTFÄRD TILL UTLÄNGAN DEN 17 SEPT.**

**Asta Carlsson hälsar kursens damer välkomna!**

**Båten går från Fisktorget kl.10.00 och från Yttre Park kl.11.00.**

**Ankomst Stenshamn kl.11.20**

**Hemfärd från Stenshamn kl.15.35**

**Ankomst till Yttre Park kl.16.15, Ankomst Fisktorget kl.17.00.**

# **AKVARELL OCH OLJEMÅLNING.**

**Måndagar kl. 10.00 – 12.00 i Mariedalskyrkan**

**14 sept. 28 sept. 12 okt. 26 okt. 09 nov. 23 nov. 07 dec.**

Anmälan till Pär Tyrberg tel. 070-8130266

# **STICKCAFÉ**

**Måndagar kl. 14.00 – 16.00 i Mariedalskyrkan:**

**14 sept. 12 okt. 09 nov. 07 dec.**

Ledare: Eva Boman tel. 0709-267130, Maj Breidfors tel.070-5528692



# 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**

## BOWLINGGRUPPEN

**Torsdagar kl. 11.00 – 12.00:**

**03 sept. 17 sept. 01 okt. 15 okt. 29 okt. 12 nov. 26 nov. 10 dec.**

Välkomna med och träna och tävla i Bowlinghallen på Saltö.

Ledare: Lennart Svantesson 0738-53 73 91

## ÅHUSDAGEN

**Onsdagen den 9 sept. medverkande:**

**Bengt Åkesson** - församlingsutvecklare och samordnare för  
**Rysslandsarbete i Equmeniakyrkan.**

Business coaching f.d. missbrukare från kyrkans behandlingshem.

**Gunilla Aquillon-Elmqvist** - präst med erfarenheter från Irland.

**Tema ” Mitt irländska äventyr”.**

**Se utförligare program på hemsidan [www.rpg-karlskrona.se](http://www.rpg-karlskrona.se)**

# RPG-UNIVERSITETET I LUND

**Fredagen den 13 nov, medverkande:**

**Björn Tyrberg**, docent i fysiologi vid Sahlgrenska akademien och diabetesforskare vid Serviers läkemedelsforskningsinstitut i Paris.

**Ämne: "Läkemedel - från idé till verklighet"**

**Germund Hesslov**, docent i filosofi och professor i neurofysiologi, verksam vid Lunds Universitet. **Ämne: "Arv och miljö"**.

Se utförligare program på hemsidan [www.rpg-karlskrona.se](http://www.rpg-karlskrona.se)

## RPG-RESA TILL RÖMÖ.

Den 11/8–14/8 går RPG-resa till Södra Jylland med Römö och Sylt.

## RPG:S UTFÄRD TILL BÅSTAD

**Blir den 21 augusti**

Fikarast utanför Hässleholm. Resan fortsätter sen till Båstad där vi besöker **Märta Måås-Fjettrströms ateljé och mattväveri** och får en guidad tur.

Lunch på välkända **Margretetorps Gästgivargård**.

På hemvägen besöker vi **Flädergården & Pelagonhuset i Vinslöv**.

**Se utförligare annons på RPG:s hemsida under flik Resor.**

## ALPHAKURS

**Torsdagar i Mariedalskyrkan 13.00-15.00.**

**10/9, 24/9, 15/10, 29/10, 12/11, 26/11.**

Alphakurs är en kurs för dig som är intresserad av att upptäcka vad kristen tro handlar om -eller för att fräscha upp kunskaperna om vad kristendom är. Vi börjar varje samling med enkel måltid.

Ledare: **Leif Gustafsson** tel. 0708-850932.

Anmälan till **Ulla Karlstrand**, [iukarlstrand@gmail.com](mailto:iukarlstrand@gmail.com) eller tel. 070-55 71 420.





# JAG KOMMER I ALLA FALL IHÅG ATT JAG GLÖMMER

Psykolog, Marie Persson, Minnesenheten, besökte oss den 12 feb.

**Vanlig glömska** är inte något ovanligt när man blir äldre men man kan bli orolig när man märker att minnet sviktar.

Vi glömmet namn, glömmet var vi lagt nycklarna eller minns inte om vi stängt av kaffebyggaren.

**Vid demens** minns man inte själva personen, hur man ska leta för att hitta nycklarna eller hur man gör för att stänga av kaffebyggaren.

## **Sviker minnet!**

Ta det lugnt. I de flesta fall beror det på att man sovit dåligt, haft för mycket att göra eller är stressad. Besvären går över om man tar det lugnt, mår bra och undviker stress.

Hos många äldre är ensamhet och brist på stimulans en vanlig orsak till att få problem med minnet. Genom att vara aktiv kan detta minska risken för sviktande minne.

Även intellektuell aktivitet genom att läsa, lösa korsord eller fylla i Sudoku håller huvudet i trim.

Kosten har också betydelse. Varierande och bra sammansatt mat gör att man undviker vitaminbrist som kan skada hjärnans celler vilket leder till försämrat minne.

De allra flesta får lite sämre minne med åren men att lära sig nya saker kvarstår även vid hög ålder, men man får räkna med att det tar längre tid än i ungdomsåren



## **BOK-/ STUDIECIRKLAR:**

Vill du vara med -anmäl dig till ledaren som har cirkeln.

**Bokcirkeln ” Hon trotsade Jihad” av Esther Ahmad**

**Fredagar kl. 10.00-12.00 i Pingstkyrkan.**

**11 sept. 25 sept. 09 okt. 23 okt. 06 nov. 20 nov. 04 dec.**

Bokcirkelledare: Asta Carlsson 070-594 06 12

**Bokcirkeln ” Brevet till Gertrud ” av Björn Larsson**

**Tisdagar kl. 10.00-12.00 i Möllebackskyrkan.**

**08 sept. 22 sept. 06 okt. 20 okt. 03 nov. 17 nov. 01 dec.**

Bokcirkelledare Gudrun Karlsson tel. 33 23 58

**Bokcirkeln ”Majken minröjare” av Karin Brunk- Holmqvist.**

**Måndagar kl.14.00-16.00 i Möllebackskyrkan.**

**07 sept. 21 sept. 05 okt. 19 okt. 02 nov. 16 nov. 30 nov.**

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

**Studiecirkeln ”Karthistorier”**

**Tisdagar kl.09.30-11.30 i Mariedalskyrkan.**

**08 sept. 22 sept. 06 okt. 20 okt. 03 nov. 17 nov. 01 dec.**

Studiecirkelledare Pär Tyrberg tel. 0708-13 02 66

**Studiecirkeln ”Kristendomens återkomst” av Martin Lönnebo.**

**Måndagar kl.14.00-16.00 i Mariedalskyrkan.**

**07 sept. 21 sept. 05 okt. 19 okt. 02 nov. 16 nov. 30 nov.**

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

## KPR

Vi deltar i Kommunala Pensionärsrådet och får information från kommunen vad gäller frågor som gäller äldre och vi kan framföra synpunkter från våra medlemsorganisationer.

Från kommunen har presenterats en långtidsplan vad gäller bostadsförsörjningen fram till 2050, då man räknar med ett invånarantal på 100 000 för Karlskrona Kommun. I planerna ingår också beräkning av behov för omvårdnadsboende med hänsyn till den demografiska situationen. Befolkningen i ålder 80–90 år beräknas öka från dagens 3291 till 4724 år 2035, och i åldersklassen >90 år från dagens 714 till 1266. Beräknat tillskott till omsorgsboende utifrån demografin är 340 fler platser än i dag, parallellt med utökning av hemtjänst och fortsatt utveckling av Trygg hemgång. Flera nya omsorgsboenden är på planeringsstadiet och några är i startgrupparna.

Trygghetsboende är en ständigt återkommande punkt då det saknas i stor utsträckning i kommunen, i dagsläget endast 2 st med totalt 30 platser. OBS omfattas inte av biståndsbedömning, och varje bostadsbolag har sin kö till detta boende.

En MAR (Medicinskt rehabiliterings Ansvarig) sjukgymnasttjänst har inrättats, är en länsövergripande resurs för bedömning av rehabiliteringsbehov

Omvårdnadslyftet som medfört att man kunnat studera till undersköterska på 50% och arbeta inom omsorgen på 50 % har varit succé och medfört att många medarbetare med undersköterskekompetens har kunnat anställas efter utbildning.

Åldern för att få gratis fixarservice har höjts till 68 år, gäller även IT fixarservice som ges från funktionsstödsförvaltningen. Beställs genom kommunens växel.

Under våren har en fråga oroat oss alla: Coronaviruset. Detta har också behandlats inom äldreförvaltningen. Blekinge har ännu i skrivande stund nåtts av virusspridningen, men detta är en tidsfråga. Men pga. risk för smittspridning har alla planerade aktiviteter inom RPG tills vidare stoppats liksom sammanträden med kommunen. Vi hoppas att situationen förbättras snart så höstens program kan genomföras.

Asta Carlsson

## Styrelsen:

Asta Carlsson, ordf.	070-5940612
Elisabeth Tyrberg, vice ordf.	070-8478910
Elin Hedmark, sekreterare	070-7763323
Ulla Fredriksson	070-8522369
Asta Olsson	0455-332139
Inger Nilsson	073-4228130
Kerstin Svendsby	070-9946980
Siv Lundström, ers.	073-3562223
Sven Ingvar Pettersson, ers.	073-3976000
Lars Boman adjungerad, kassör	0709-602184

**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

**Medieansvariga:** Ulla och Ivar Karlstrand.

**Ansvarig för föreningsbladet:** Sören Hedmark

**Lotteriansvarig:** Ulla Karlstrand.

**Kommunala pensionärsrådets representanter:** Asta Carlsson, Göte Pettersson, Irene Nygren, Eva Strigård.

**Kontaktperson i anhörigfrågor:** Lotta Löfvenberg

**sociala och omsorgsfrågor:** Asta Carlsson.

**tandvårdsfrågor:** Gunborg Brorsson

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

**Kontaktperson för Studieförbundet Bilda:** Elisabeth Tyrberg

**Kontaktperson i försäkringsfrågor:** Ivar Karlstrand

**Valberedningens ordförande:** Ulla Karlstrand.

## RPG:S HEMSIDA

[www.rpg-karlskrona.se](http://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!***