

## Månadsbrev november

### Hälsning och information från ordförande

En fråga att ta upp i kommunens pensionärsråd, KPR. Efter ombyggnaden av Barsebäcksvägen saknas flera målade övergångsställen, skyltar finns, men inte markeringen med vita streck. En av våra medlemmar påpekade detta till kommunen, svaret blev, "Obevakade korsningspunkter mellan gående och fordon utgör ett trafiksäkerhetsproblem. Forskningen visar att den relativa risken för en personskadeolycka för fotgängare är 2,4 gånger högre på ett markerat övergångsställe jämfört med vid en korsningspunkt på en liknande men omarkerad plats".

Enligt min mening så är ett obevakat övergångsställe en plats där gående kan korsna vägen på ett säkert sätt, fordonsförare har väjningsplikt gentemot gående, något som bygger på respekt och omtanke.



### Välkomna till Månadsmöte den 13 november, kl 14.00, plats Församlingshemmet

Då blir det musikunderhållning med Schlagerkompaniet Naumann & Knutsson. De bjuder på en härlig fartfylld kavalkad av de bästa schlagerlåtarna från populärmusikens guldålder på 50-, 60- och 70-talet. De berättar både roligt och intressant runt låtarna, skratten blir många. Spelglädjen och livsglädjen både hörs och syns när de drar igång med sitt trevliga program.  
Entré 40 kr, kaffe och kaka ingår

### Skånedistriktets Föreningskonferens den 15 oktober var informativ och bra.



SPF Seniorerna i Sverige är idag ca 250 000 medlemmar, 720 föreningar i 26 distrikt. I Skåne är vi 36 500 medlemmar i 116 föreningar. Antalet föreningar i Skåne har minskat och en förening är vilande. Minsta föreningen i Skåne har 31 medlemmar den största (Lund) har 1 670. Under pandemin tappade skånedistriktet 9% av medlemmarna, "är vi på rätt väg eller är kurvan nedåtgående frågar sig distriktet?". Medelåldern är 78,9 år, 2/3-delar är kvinnor, det är också

betydligt färre män som är medlemmar i städerna än på landet. En annan siffra visade att yngre pensionärer minskar. "Min privata fundering, jobbar man längre, tar man itu med saker man inte hunnit med tidigare, tex att resa eller vill man kanske inte känna sig som pensionär"? En viktig fråga som togs upp var, "SPF Seniorerna måste bli mer drivande i äldrefrågor". Lag om utdrag ur belastningsregistret måste till, dessutom att alla som arbetar inom äldreården skall vara utbildade och tala svenska. Ett viktigt forum för påverkan är KPR och CPR, dvs de kommunala och centrala pensionärsråden. Hur fångar vi vad medlemmarna vill diskutera, kom också upp till diskussion. Förbundet kopplades upp och vi fick lyssna på Helena Olsson, projektledare i volontärverksamhet, arvsfondsprojekt, när hon redogjorde för projekt med mål att "Motverka ofrivillig ensamhet". Vuxenskolan, som också fanns på plats, ställde frågan, Vad kan vi göra tillsammans?", annan folkbildning t ex utbildning för förtroendevalda, ordförande, kassör, fördjupa styrelsearbetet, valberedning m m. Det finns mycket mer att redogöra för från en dag full med information, men nu sätter jag punkt.



**Hälsomedicinsk Center, HMC besökte oss den 21 oktober. Peter Henriksson, verksamhetschef och sjuksköterska samt specialistläkare i geriatrik/äldre läkare Linnéa Goumas Callegari deltog.** Linnéa Goumas Callegari höll ett intressant, lärorikt och tänkvärdt föredrag med titeln, "Vad händer i kroppen när man åldras och vad är skillnaden mellan ett friskt och sjukt åldrande"? Att återge föredraget är omöjligt men en kort sammanfattning. Geriatrik, läran om åldrandets sjukdomar och geriatrisk kompetens behövs, det är ett attraktivt område. Just nu pågår en skånsk nysatsning på äldrespecialister, "det kommer att hända jättemycket". Det normala åldrandet är individuellt och bygger på



arv, miljö, livsstil, socialt nätverk och slumpen. Skillnaden mellan kronologisk respektive biologisk ålder - Vi åldras i olika tempo. Att glömma, framför allt närminnet, är helt normalt – ordförråd, allmänbildning, arbetsminne tex att cykla eller att dansa påverkas mindre. Kroppens förmåga att hantera sjukdomar och påfrestningar minskar med åren. Det tar också längre tid för kroppen att återhämta sig, även vid lindrigare åkommor. Man har arbetat mycket med att anpassa mediciner till äldre, äldre representeras sällan i läkemedelsstudier. Ju äldre man blir desto större är risken att drabbas av sjukdomar. En geriatriks paradox är att riskfaktorer kan vara skyddsfaktorer om man är 80 - 90 år. Personer som är 80 år och äldre missgynnades inte av att vara överviktiga. Forskningen visar att en helhetsbedömning kan bidra till ökad livskvalitet och ökad trygghet både för individ och anhöriga. Linnéa Goumas Callegari fick besvara många frågor efter sitt föredrag, Peter Henriksson avslutade med att informera om Hälsomedicinskt Center, HMC.

## Presentation

*I varje månadsbrev presenteras någon eller något från våra cirklar eller aktiviteter.*

*I detta månadsbrev presenteras Cirkel tema trädgårdar*



Lena Syde och Christina Hök tackar alla trevliga trädgårdsintresserade för allt engagemang under fyra år med 22 trädgårdsbesök. Nu hoppas Lena och Christina att några andra vill efterträda som cirkelledare/ kontaktpersoner. "Känner ingen sig manad så får vi pausa trädgårdscirkeln och eventuellt återkomma om några år". Hälsningar från Lena och Christina.

Kort resumé från årets fem trädgårdsbesök som startade i april med besök på Lödde plantskola där personalen på plantskolan gav råd om växtval, plantering och skötsel. I maj besöktes Fredriksdals trädgårdar i Helsingborg och i juni Eva Thörns och Lotta Browalls trädgårdar i Barsebäckshamn. I Evas trädgård stod stora fina rosenbuskar fritt i gräsmattan och ovanliga växter bl a ett Ginkoträd. I Lottas trädgård fanns många fina växter både i krukor och på friland tillika ett rymligt växthus. I juli besökte



gruppen Susanne Bengtssons medelhavsträdgård, Susanne och hennes man har hämtat inspiration från både Italien, södra Frankrike och Normandie, växter som dominerade var bl a buxbom, cypresser, lavendel, hortensia, agapanthus. Besöket i augusti var förlagt till "Mayfly garden" i Ålstorp, Pia och Linda har skapat fantasifullt, funktionellt och vackert i sina trädgårdsrum. Flera i trädgårdscirkeln tyckte att detta var det bästa de sett när det gäller privata trädgårdar. I september, det sista besöket för säsongen, besöktes Maria Dremo Sundström och Almbacken trädgårdsdesign i Södra Sandby i hennes trädgård på ca 500 m2 fanns ambraträd, fikoträd, koppelrön, silverpäron och ett stort magnolieträd.