



800-KONTAKTEN

Medlemsblad för KLUBB 800 i Handels avd 20 Stockholm och Gotland

Nr 5 • 2016

Välkommen till

MEDLEMSMÖTE

tisdag 8 november 2016

ABF-huset, Sandlersalen, Sveavägen 41, 1 tr

Program

12.00-13.00

Kaffe och smörgås serveras utanför Sandlersalen.
Kommittéerna finns på plats och tar emot anmälningar till olika aktiviteter.
Utställning och försäljning av hantverk • Bokbytbord • Lotteri.

13.00

Mötesförhandlingar

På dagordningen: Beslut om budget och verksamhetsplan, riktlinjer
och kostnadsersättningar 2017.

13.30

Aktuellt från PRO

Christina Tallberg, ordförande för Pensionärernas riksorganisation, PRO, informerar om
hur PRO påverkar och gör skillnad i frågor som är viktiga för äldre.

14.15

Underhållning

Marianne & Co spelar och berättar om musik av skilda slag, tango, välkända operamelodier
och andra lättlyssnade kompositioner ur världsrepertoaren.
Detta är ett kulturarrangemang i samarbete med ABF

Välkomna!

Styrelsen/Handels KLUBB 800

Ordföranden har ordet



Då har det åter blivit höst och vi kan se tillbaka på en sommar som tyvärr var kantad av illdåd ute i Europa, men till övervägande del var positiv med tanke på det fina vädret och en för Sveriges del positiv olympiad med fina sportprestationer som gav flera medaljer.

Medlemsmötet i september genomfördes med bla val av en ny valberedning. Därefter lyssnade vi till geriatriker Ingegerd Alvéen som berättade om vad som händer i kroppen när man blir äldre. Det var ett mycket intressant och igenkännande föredrag. Mötets underhållare var Krister "Alice Cooper" Fridh, som sjöng och spelade lite av varje och mellan låtarna berättade historier från sitt liv på ett underhållande sätt.

Nu ser vi fram mot att höstens cirklar och resor ska vara intressanta och lärorika och lära oss nya saker. Även kulturkommittén med många intressanta besök och facklig/politiska kommittén som ordnar "Spännande fredagar" åt oss. På medlemsmötet i november ska vi besluta om nästa års verksamhet och budget, samt på programmet finns också PRO Riksorganisations ordförande Christina Tallberg som skall berätta om aktuella frågor som de jobbar med.

Till sist en limerick:

En dansk yngling från Mön
gick till doktorn och bytte sitt kön.
När detta var gjort
han ångra sig stort
för nu fick han mindre i lön.

Inger Bergman

Spännande fredagar

21 oktober



**Medverkan av
finanslandstingsrådet
i opposition (s)
Ulrika Ullberg.**

Skandalerna duggar tätt om landstingets alla upphandlingar, vårdresurser etc. Kollektivtrafiken står inför stora utmaningar. Dessa två områden - sjukvård och kollektivtrafik - ska Ulrika tala om.

25 november



**Medverkan av biträdande
partisekreterare (s)
Katarina Berggren.**

Det är halvtid inför valet 2018.

Katarina kommer att tala om vad socialdemokraterna har åstadkommit hittills och vilka kommande utmaningar (s) står inför. Hur ska (s) arbeta framåt?

Programmen börjar kl 11.00 i ABF-huset, Sveavägen 41, Per Albinsalen, 1 tr.

Kaffe serveras från kl 10.30 utanför salen (för medlemmar).

Facklig-politiska kommittén i KLUBB 800 i samverkan med ABF Stockholm.

Josef Frank

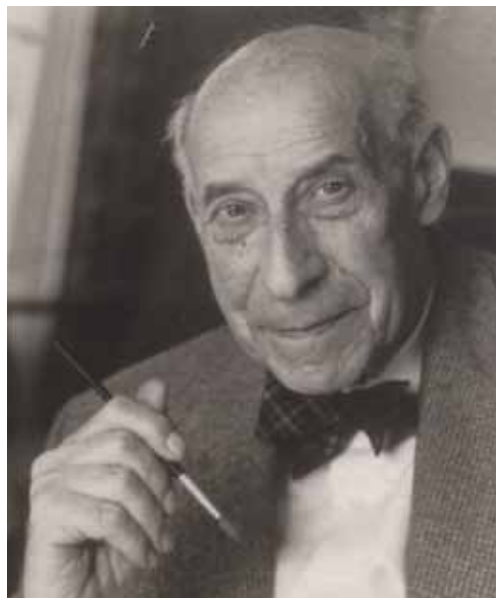
En av de sista dagarna i september besökte ett 20-tal av KLUBB 800s medlemmar Millesgårdens stora sommarutställning ”Josef Frank - Mönster - Möbler - Måleri”

Under ledning av en kunnig guide fick vi en inblick i både kända och okända sidor av Josef Franks liv och gärning. Josef Frank växte upp i Wien och utbildade sig till arkitekt. Så småningom började han göra möbler och textilier till sina egna inredningar.

År 1933 tvingades han i landsflykt och kom till Stockholm. Därefter arbetade han främst med möbel- och inredningsdesign och utförde möbler, tapetmönster och tygtryck för Svenskt Tenn i Stockholm.

Tygtrycken är kanske det vi främst förknippar med honom och på utställningen visades många vackra tyger. En mer okänd sida av hans skapande är de över 400 akvareller han målade, varav vi fick se ett stort antal. Prov på hans inredningsidéer kunde vi se i Annes hus. Och till sist kunde vi beundra blomstermattan på Nedre Terrassen, inspirerad av Josef Franks mönster och målningar.

År 2010 invigdes Josef Franks plats på Rindögatan på Gärdet i Stockholm, nära platsen där han bodde. På platsen står Stol 2025, två Josef Frankstolar i brons.



Sagt av Josef Frank: ”Det är inte nödvändigt att man har det vackert omkring sig. Det är inte ens viktigt. Det viktiga är bara att man har det skönt och att man har saker omkring sig som man tycker om och som passar ihop med en själv. Man behöver stå i ett personligt förhållande till sitt hem.”

Vi lär om viner

Torsdag 3 november 14.00

Järntorget 85 i Gamla Stan. Vinkällaren ligger i ett hörn, en liten brun port. Bröd, ost och korv serveras. Kostnad 250 kr.

Anmälan till monica.lindgren@outlook.com, mobil 070-602 61 37 **senast 27 oktober**. Varmt Välkomna!

Handels KLUBB 800 studiekommitten

Till dig som nyligen gått i pension och som behållit ditt medlemskap i Handels och nu tillhör KLUBB 800

Välkommen till träff för nya medlemmar
onsdag 24 november 14.00-16.00 på Handels
avd 20, Upplandsgatan 5, lokal Barberaren.

Vi vill gärna träffa dig och informera om klubbens verksamhet, studiecirklar, utflykter, intressanta möten, försäkringsskydd, medlemsavgifter m.m. Vi bjuder på kaffe med bröd.

Anmäl dig till Gerd Ingels på tel 08 500 29 548 eller via e-post: gerd.ingels@bredband.net

Det naturliga åldrandet

För er som missade Ingegerd Alvéns föredrag på medlemsmötet i september kommer här en sammanfattning:

Hur vi åldras varierar mycket från person till person. Arv, miljö och livsstil spelar in. Även om en del hälsoproblem kan bero på miljö och vanor från tidigare skeden i livet, kan du även vid hög ålder påverka din hälsa på många sätt.

Motion

Fysisk aktivitet och muskelträning kan ge bra resultat högt upp i åren.

Det är aldrig för sent att börja träna.

Träningen behöver inte vara särskilt intensiv eller pågå under längre stunder. Att promenera 30 minuter några gånger i veckan ger även det resultat.

Motion minskar också risken för övervikt och många sjukdomar som till exempel diabetes och hjärt- kärlsjukdomar.

Att vara utomhus en stund varje dag i dags- och solljus är bra för kroppen. Solljuset gör att D-vitaminhalten i kroppen ökar, vilket kan öka vårt välbefinnande. Tillsammans med fysisk aktivitet kan det minska risken för benskörhet.

Maten

Energibehovet minskar när vi blir äldre. Det beror dels på att ämnesomsättningen sjunker, dels på att man kanske inte rör sig lika mycket som när man är yngre.

Hela livet behöver din kropp mat som innehåller olika näringsämnen. Får kroppen för lite av något näringsämne kan det till exempel leda till ökad känslighet för infektioner och nedsatt muskelstyrka.



Det kan vara svårt att äta lika mycket som tidigare utan att gå upp i vikt. För den som minskar på mängden mat är det därför extra viktigt att tänka på att alla de näringsämnen som kroppen behöver finns i kosten.

Minskad aptit, tandproblem eller sjukdom kan göra det svårt att få i sig tillräckligt med energi. Då är det viktigt att göra maten energität - undvik lättprodukter - och gärna lägga till mellanmål mellan

måltiderna. Det är också viktigt att dricka tillräckligt med vätska.

Att äta fiberrik mat som frukt, grönsaker och fullkornsbröd är bra, försök därför att varje dag äta frukt och grönsaker samt mjölkprodukter som mjölk, ost eller yoghurt.

Aktiviteter och kontakter

Att leva i ensamhet, utan regelbunden kontakt med andra, ökar risken för att man ska må psykiskt dåligt och drabbas av depression. Därför är det av stort värde att, även när yrkeslivet är slut, fortsätta att engagera sig i någon aktivitet där man möter andra människor. Har man dessutom förmånen att ha givande relationer med familjemedlemmar och vänner så är det självklart också positivt.

Vad händer i kroppen när du åldras?

Åldrande drabbar alla levande organismer. Redan i medelåldern börjar förändringar i kroppen märkas - även om åldrandet kan gå olika fort i olika organ.

Risken för sjukdomar som ger funktionsnedsättningar ökar med åren. Men ofta kan kroppens organ ändå fungera väl även i hög ålder.

Hår och hud

Med åldern blir huden tunnare, mindre töjbar och torrare.

Rynkor uppstår. Detta innebär att huden blir mer känslig och fungerar sämre som skyddande barriär.

Det tar längre tid för sår att läka. Blodcirkulationen i huden minskar också och vi blir känsligare för kyla och värme. Därför är det viktigt att vara aktsam om huden. Använd fuktgivande krämer. Var noggrann med fotvård. Ha bra skor så att risken att få skavsår minskar. Huden åldras snabbare om man är ute mycket i stark sol. Undvik därför att sola så att du blir bränd. Håret blir tunnare. Förmågan att bilda pigment minskar och håret blir grått. Om håret är vitt saknas helt celler som kan bilda pigment.

Skelett, leder och muskler

Leder och muskler blir stelare och muskelmassan minskar. Samtidigt som muskelmassan minskar ökar fettmassan. Det innebär att andelen fett ökar procentuellt vid stigande ålder. Det kan ha betydelse vid behandling med vissa läkemedel som kan lagras i fettväven.



Ledsjukdomen artros, där brosket i leden förstörs, är mycket vanlig hos äldre. Olika leder kan drabbas, exempelvis fingerleder, knä- och höftled.

Osteoporos (benskörhet) drabbar oftare kvinnor än män. Drygt hälften av alla kvinnor över 80 år lider av benskörhet. Det kan märkas i form av en minskning av kroppslängden, beroende på att höjden på kotorna i ryggraden blivit lägre. Osteoporos bidrar också till en ökad risk för benbrott när man ramlar.

Hormoner

Ämnesomsättningen sjunker. Cellerna blir mindre känsliga för insulin, vilket bidrar till att risken att få diabetes ökar. Är man överviktig finns det också en ökad risk för diabetes.

Inre organ

Med ökad ålder blir blodkärlen stelare och blodtrycket blir ofta högre. Därför är det viktigt att regelbundet kontrollera blodtrycket.

Hjärtat blir mindre töjbart och dess förmåga att pumpa runt blodet i kroppen minskar, vilket märks vid ansträngning.

Lungornas förmåga att ta upp syre från luften minskar.

Rökare har stor risk att utveckla sjukdomen kol, kronisk obstruktiv lungsjukdom. Att sluta röka kan påverka utvecklingen av sjukdomen. Även personer som rökt länge kan må betydligt bättre om de slutar röka.

Njurarna får svårare att rena kroppen från slaggprodukter. Vid 80 års ålder, och vid ett normalt åldrande, är njurarnas funktion nedsatt till ungefär hälften av den ursprungliga förmågan. Läkemedel som utsöndras genom njurarna stannar därför kvar längre i kroppen. Genom att minska dosen går det oftast att anpassa dosen till äldre personer.

Urinblåsans kapacitet minskar och vi behöver oftare gå och kissa. Urininkontinens, att läcka urin eller kissa på sig, kan ha olika orsaker. Det går ofta att få hjälp att mildra besvären.

Magsäckens slemhinna ger ett sämre skydd mot det sura innehållet i magen. Hos äldre som använder läkemedel som påverkar magslemhinnan, till exempel preparat som är antiinflammatoriska, finns därför en ökad risk för irritation och magsår.

Förstoppning är ett vanligt problem hos äldre. Det kan bland annat bero på att man rör sig mindre, dricker mindre och inte äter tillräckligt med kostfiber. En del läkemedel kan också ge förstoppning som biverkan.

Våra sinnen

Linsen i ögat grumlas och synen försämras. Ibland kan operation av grå starr bli aktuell. Äldre personer behöver betydligt mer ljus än yngre för att kunna se bra. Därför är det viktigt att ordna med en bra belysning i hemmet.

Det blir svårare att uppfatta höga toner och att urskilja tal i bullrig miljö.

Balansförmågan försämras, vilket i sin tur bidrar till en ökad risk för fall. Det kan vara viktigt att tänka på i hemmiljön. Det finns många åtgärder som kan minska risken för olycksfall.



Hjärnan

Många äldre upplever att minnet försämras med åren. Det kan ta längre tid att lära sig nya saker. Att plocka fram uppgifter ur minnet kan också bli svårare.

Ordförråd och allmänbildning är minnesfunktioner som kan fungera väl även i hög ålder.

Sömnen försämras och äldre sover ytligare. Äldre personer vaknar ofta fler gånger under natten och är lättare väckta jämfört med yngre.

Med stigande ålder ökar risken för att drabbas av demenssjukdomar. All glömska beror dock inte på sjukdom. Det är helt normalt att glömma var man lagt glasögonen, men inte normalt att inte minnas om man behöver glasögon eller att inte hitta vägen i kända trakter.



Kalendarium

Nästa nummer av 800-KONTAKTEN kommer ut efter jul- och nyårshelgerna, då finns den också att läsa på Handels avd 20s hemsida. (Googla Handels KLUBB 800).

Medlemsmöten under våren 2017

25 januari, ABF-huset

22 mars årsmöte, ABF-huset

Preliminärt 1 juni, Tellus fritidscenter

Maratondansen

Stockholms stadsteater

På grund av återbud finns 4 biljetter till Maratondansen söndag 6 november kl 13.00.

Pris 320 kr för medlemmar (ord. pris 370 kr), betalas på KLUBB 800s PlusGiro 19 31 18 - 7.

Beställ biljetter av Gerd Ingels, tel 08 500 295 48 eller via e-post till gerd.ingels@bredband.net

Minnesstund

Stadsteatern, Kilen

Söndag 27 november kl 16.00

Vårens succé är äntligen tillbaka med nypremiär i höst! Alejandro Leiva Wengers kritikerrosade pjäs Minnesstund är en komedi och en thriller (på en och samma gång) om en familj som försöker återskapa det förflutna. Och om Jon som långsamt dras in som ofrivilligt vittne i processen.

Det handlar om vårt beroende av egna och andras minnen, och om vilkas minnen vi väljer att tro på. Regisserar gör Frida Röhl (även scenografi), som mycket framgångsrikt satt upp två av Leiva Wengers tidigare pjäser.

Pris 125 kr för medlemmar (ord. pris 165 kr), betalas på KLUBB 800s PlusGiro 19 31 18 - 7.

Onummerade platser. Rökning förekommer på scenen. Föreställningens längd 1 tim 40 min, ej paus.

Beställ biljetter av Gerd Ingels, tel 08 500 295 48 eller via e-post till gerd.ingels@bredband.net

Cirkus Cirkör - Limits

Dansens hus, Barnhusgatan 14

Fredag 9 december kl 19.00

Stark scenpoesi, hisnande cirkusnummer och multi-instrumentell livemusik. Gränsöverskridarna i Cirkus Cirkör är tillbaka med föreställningen Limits i regi av Tilde Björfors.

Pris 250 kr för medlemmar (ord. pris 330 kr), betalas in på KLUBB 800s PlusGiro 19 31 18 - 7.

Föreställningens längd 2 tim 20 min inkl. paus.

Beställ biljetter av Inga-Lill Norberg tel 070-550 66 79 eller via e-post till iln@telia.com

Luciakonsert

Berwaldhallen

Söndag 11 december kl 16.00

Nacka musikklasser gästar Berwaldhallen, och tillsammans med Ringmasters sångarensemble får vi en högtidlig, stämningsfull och underhållande stund i den mörka och kalla december när ljuset och värmen kommer till oss i den här konserten.

Pris 200 kr för medlem (icke medlem 265 kr).

Betalas till KLUBB 800s PlusGiro 19 31 18 - 7.

Anmäl dig senast 10 november till Bo Tengberg 070-535 30 09, eller via e-post till bo.tengberg@bredband.net

Nattorienterarna

Stadsteatern, Klarascenen

Söndag 5 februari kl 15:00

Yvonne Lombard och Meta Velander, teaterns och publikens grand old ladies, gör de två motsträviga nattorienterarna Vera och Bricken i Kristina Lugns mästerverk Nattorienterarna.

Bricken och Vera möts i skogen en natt. En natt när det blåser en vildsint vänlig vind från Fruängen. De är nattorienterare. Dags att veckla ut kartan.

Pris 215 kr för medlemmar (ord. pris 265 kr), betalas på KLUBB 800s PlusGiro 19 31 18 - 7.

Beställ biljetter av Gerd Ingels, tel 08-500 295 48 eller via e-post till gerd.ingels@bredband.net

Billy Elliot

Stadsteatern, Stora scenen

Söndag 26 februari kl 19:00

När ens vildaste drömmar blir verklighet - Billy Elliot har gjort sitt segertåg över världen som film - nu också som bejublade musikal med musik av Elton John.

Billy är 12 år och växer upp tillsammans med sin pappa, storebror och mormor i en liten gruvstad i norra England.

En dag upptäcker Billy en värld som han inte visste fanns. På en boxningslektion råkar han se flickorna träna balett i lokalen bredvid - och det tändar en låga inom honom. Men balett? Han kunde inte valt en omöjligare dröm.

Pris 325 kr för medlemmar (ord. pris 375 kr), betalas på KLUBB 800s PlusGiro 19 31 18 - 7.

Beställ biljetter av Gerd Ingels, tel 08-500 295 48 eller via e-post till gerd.ingels@bredband.net

RESOR

Intresseförfrågan - Island 10 maj 2017

Vi efterfrågar intresset för denna resa så att vi kan boka några platser. Meddela till Ilona Häggblom mobil 0731-428 579 eller via mejl till haggblom@hotmail.com

Något om resan.

Fem dagar. Pris för

Handelsmedlem 10 700 kr.

Övriga medföljande 11 200 kr. Enkelrum 1 900 kr.

Vi kommer under några dagar att se och uppleva natur, kultur och det typiskt isländska tillsammans med Christer Kullberg som är vår svenska reseledare. Upplev kokande hett vatten som sprutar 30 meter rakt upp i luften var femte minut. Bada i naturligt uppvärmt ljusblått vatten och lär er mer om världens nordligaste huvudstad, Reykjavík. En variationsrik resa som tar dig till några av landets största sevärdheter.

Avresa från Arlanda kl 14.20. Hemresa kl 07.35.

Under resans gång besöker vi bl.a Alafoss ullspinnerris fabriksbutik. Vidare mot Reykavíks största badanläggning med varma badgrytor s.k Heitur Pottir med 38-44 grader i vattnet.

En heldagsfärd till "Gyllene cirkeln", Islands mest berömda sevärdheter, Geysir, Gullfoss, Tingvalla. En dagsresa till Lava och varma källor till bl.a Snorre Sturlusons Reykholt, den äldsta källan i Island. Vi får också se det spektakulära lavavattenfallet Hraunfossa samt till Islands största varmvattenkälla.

OBS! Anmäl intresseanmälan!



Har du frågor om försäkringar?

Kontakta klubbens försäkringsrådgivare - vi kan svara på allmänna frågor kring försäkringar. För specifika frågor kan du kontakta Folksam direkt på tel 0771-960 960.

Lillemor Axelsson 070 - 722 01 80

Monica Eknert 072 - 247 70 47

Sonja Gustafsson 070 - 612 78 33

Julbordsresa - Trosa julmarknad

Söndag 27 november

I år tänkte vi förnya oss lite, så det blir inget julbord på Birka Paradise. I stället åker vi till Trosa första advent och går på julmarknad! Det är en traditionell julmarknad och där finns mängder av hantverkare som visar sina alster. Där kan man finna allt som hör julen till.

Programmet ser ut som följer:

Kl 10.30 avresa från Hotell Royal Viking, Vasagatan.

Kl 11.30-13.00 Julmarknad i Trosa, 13.00 avresa till Stallarholmen. 14.15 julbord inkl. måltidsdryck på Gripens Wårdshus, Stallarholmen. Kl 17.00 ca hemma i Stockholm igen. För att resan ska bli av krävs det 20 anmälningar.

Pris Det finns 2 alternativa priser. Handelsmedlemmar 545 kr (övriga 695 kr) under förutsättning att vi delar på buss med SPF-are från Sollentuna (detta är inte definitivt i skrivande stund).

Handelsmedlemmar 645 kr (övriga 795 kr) om ovanstående ej blir av. Det vill säga att vi blir ensamma om bussen.

Anmälan senast 4 november till Monica Gullberg, mobil 070-389 75 22 eller via mejl till monica.gullberg@seko.se OBS! Anmälan är bindande!

FRISKVÅRD

Höstens promenader

23 okt Kaknästornet med omnejd

Buss 69 till Kaknästornet, samling kl 12.00. Medtag matsäck och något att sitta på.

6 nov "Lyran". Samling T-bana Bredäng kl 12.00.

20 nov Jordbro gravfält. Samling Jordbro pen delstation kl 12.00. Medtag matsäck och något att sitta på.

4 dec Vi avslutar promenaderna med Adventsgudstjänst i Trollbäckens kyrka. Samling Gullmarsplan, buss 875 kl 10.00. OBS! Tid och plats!

Frågor besvaras av Friskvårdskommittén

Ingrid Almqvist 073-00840 457

Margareta Hedenberg 08-590 86 584

Gina Inlöv 08-745 14 010

Gotland på gång!



Välkommen till
Arbetarrörelsens Hus
torsdag 10 november kl 14.00!



Möt "indianexper-
ten" Christer Lundin.
Gotlänningen som
sen barnsben fascine-
rats av Lakotaindian-
ernas kultur, historia
och hantverk. Stam-
men tillhör nordame-
rikas urbefolkning
och lever i dag i Pine
Ridge reservatet som
är ett av USAs fattigaste.

Christer har besökt reservatet ett flertal gånger och bl.a samlat in pengar för att hjälpa de allra fattigaste familjerna.

Välkommen till ett spännande och intressant möte med Christer Lundin!

På menyn står också kaffe och Gun-Britts goda landgångar till ett pris av 30 kr/person.

Anmälan senast den 7 november till

Tore 0498-21 27 26
Gun-Britt 0498-24 92 67
Gunilla 0498-26 52 58

Höstens första träff!



Höstens första träff genomfördes traditionsenligt vid Högklistugan 10 september. Som vanligt med korvgrillning men denna gång också med sång och musik. På bilden ser vi spelemännen Berit Olsson och Ulla Malmberg tillsammans med 800-kommittens Gunilla Wennberg, Gun-Britt Andreeff och Tore Engström.

800-KONTAKTEN utges av
Handelsanställdas förbund avd 20 KLUBB 800

ADRESS: Handels avd 20, KLUBB 800, Box 19035,
104 32 Stockholm. Telefon vx: 0771-666 444.

HEMSIDA: www.handels.se/stockholm

ANSVARIG UTGIVARE: Marika Andersson

RED: Gerd Ingels, gerd.ingels@bredband.net
Monica Lindgren, monica.lindgren@outlook.com

Inger Bergman, ieam.bergman@outlook.com

LAYOUT: Christer Lind **TRYCK:** V-TAB AB