

SPF Styrelsemöte 20240917

Detta är ett andra extra styrelsemöte med anledning av att Bengt meddelat att han tar time out från ordförandeposten 20240906.

Närvarande:

Gun, Ann-Louise, Kerstin, Monica, Lars, Birgitta, Filip

Adjungerade: Karl Verner Karlsson valberedningen, Lennart Sjöberg revisor

Frånvarande:

Bengt har tagit time out från ordförandeuppdraget med omedelbar verkan. Vesa och Ralf har tidigare dragit sig ur sina uppdrag.

Temat även denna dag är vad gör vi nu?

Vilka är arbetsuppgifterna som faller för att Bengt slutar?

Hur fördelar vi arbetsuppgifterna?

§ 1 Ordförande och sekreterare för mötet

Vi beslutar att Filip leder mötet och för anteckningar som syns på projektorn.

§ 2 Ordförandefrågan

Alf Persson går in som ersättare för Bengt tills Bengt kommer tillbaka dock som längst till årsmötet 2025. Alla närvarande välkomnar enhälligt Alf. Lennart meddelar att Bengt också tycker att det är en bra lösning. Alf Persson entledigas därför från posten som revisors ersättare.

§ 3 Information till medlemmarna, förbundet och distriktet

Ann-Louise Skickar ut mail enligt nedan:

Information om ändringar i styrelsearbetet för SPF Seniorerna Ale 2024-09-17

Vår Ordförande Bengt Boge har tagit time out från ordföranderollen av hälsoskäl. Han avser dock att fortsätta att hålla i Marknadskommittén och Uteätarna.

För att leda styrelsens arbete tar vi in som ersättare vår tidigare ordförande Alf Persson.

På detta sätt hoppas vi att verksamheten skall kunna fortgå med så liten påverkan som möjligt.

Vi hälsar Alf välkommen i styrelsen och önskar Bengt lycka till med tillfrisknandet

Kvarvarande styrelseledamöter i SPF Seniorerna Ale

Bengt har efteråt påpekat att han inte håller i marknadskommittén

§ 4 Föregående mötes styrelseprotokoll justerades

Protokollet justeras och skickas ut

§ 5 Bidragsansökningar och avrapportering

Lennart har gjort en sammanställning över bidragen.

Vi har 51500 :- i outnyttjade bidrag från kommunen som måste redovisas före 20241231 och om vi inte får igång verksamheten betalas tillbaka. Eventuellt kan förlängning fås.

Bidraget från socialstyrelsen måste redovisas

Ansökningsdatum för nästa år är 10 oktober.

Vi tar ett Styrelsemöte med Alf för att sätta igång ansökan kl 13 20240924

§ 6 Ekonomi hur ligger vi till med att alla aktivitetsrapporter kommit in och stämmer?

Lennart meddelar att kassan är god och ökar. Gun arbetar med att granska kvitton.

§ 7 Möte med Skepplanda Hålanda SPF

Kerstin har föreslagit 20240924 för möte med Skepplanda Hålanda men ännu inte fått svar.

Nu kan det krocka med vårt nästa styrelsemöte så vi måste planera om. Vi föreslår ett lunchmöte 20241015.

Deltagare Kerstin, Filip, Birgitta, Monica Alf

§ 8 Avrapportering föreningens mail

Ann-Louise har kommit in och har hittat information om tandvård se bilaga 1. Vi tar upp det på nästa möte. Filip Meddelar Bengt att Ann-Louise tagit över så att han sluta kan behandla det som kommer in.

§ 9 Nycklar:

Lars, Bengt, Gun, Kerstin, Lillemor, Janne har nyckel. Gun kollar med fastighetsansvarig och Bengt. Det finns 9 nycklar. Filip kollar med Bengt om han vet vem som har dem?

§ 10 Politikermöte KPR

Annons läggs ut på hemsidan Kalendern, på Facebook och skickas på mail. Annonsen finns i bilaga 2.
Filip kontaktar Sven och lägger ut på facebook och Ann-Louise skickar mail

§ 11 Nyamedlemmarmötet

Det fungerade bra. Förslag på besök på Volvos provbana, och LV6 kom.

§ 12 Behörighet för bokning av kommunens lokaler

Kerstin har behörighet. Vem mera skall ha behörighet? Kerstin kollar om Lena Johannesson kan boka.

§ 13 Fullmakt på Banken

Vi ändrar inte detta nu.

§ 14 Posten: hur gör vi?

Ann-Louise tar emot posten. Vi ändrar föreningens adress på hemsida och medlemsregister.

Filip pratar med Lennart Adielsson.

Har Lennart fått de nya häftena?

Kerstin ändrar välkomstbrevet. Filip söker originalet så att det är lätt att ändra.

§ 15 Planeringslistan: finns något vi behöver ta i?

Bridgkursen: Claes Hugo nämnde på kräftskivan att han ställer upp? Betala på bankgiro till första kurstillfälle, Märk: Bridge, Gun meddelar Bengt.

HLR-kurs 15 okt vad händer? Gun frågar Bengt. Vi tar upp det på nästa möte.

Allmänna arvsfonden 22 okt: Vi skickar Alf och Monica. Filip kollar med Alf och meddelar KPR

Övriga aktiviteter fram till 18 okt verka fungera

Det är viktigt att vi lyfter blanketten kommande aktiviteter på styrelsemöten för alla aktiviteter

Den uppdaterade planeringslistan finns i bilaga 3.

§ 16 Vad har vi glömt att fånga upp? Vi kommer inte på något mera nu.

§ 17 Övriga frågor: Svens skrivelse

Protokoll 4/6 ändrat till Parkour. I övrigt håller vi med Sven.

Vi jobbar aktivt med att förbättra våra rutiner. Vi tar också upp skrivelsen nästa möte.

Filip ringer Sven.

§ 18 Nästa möte 20240924 kl13 i lokalen i Nol. Alf kallas.

Justerat genom beslut på styrelsemöte 20240924

11 september
Org. nr 802421–5462

Planeringslistan 2024

17 januari Uteätarna

*24 januari PUB-afton med Quiz
Älvsalen Älvängen*

*13 februari Semmelfest
Medborgarhuset Ledet, Alafors*

*21 februari Elvis afton
Älvsalen, Älvängen*

*28 februari Träffpunkt SPF Ale
Församlingshemmet, Nödinge*

*29 februari Funktionärsträff
Lökberga Konferenshotell*

4 mars Stavgång

*5 mars Träff med nya medlemmar
Församlingshemmet, Nödinge*

*13 mars Uteätarna
Vi träffas på någon restaurang för en trivsamt måltid och gemenskap kl. 13.00.*

*13 mars Vinkännedom
Älvsalen, Älvängen*

17 mars Musicalen Wicked

*19 mars Mat-Minne Musik
Studiecirkel Starrkärrs bygdegård*

*20 mars PUB-afton med Quiz
Älvsalen i Älvängen*

*21 mars Prat med fika
Plats och ämne ännu ej klar*

Inställd

*27 mars Träffpunkt SPF Ale
Församlingshemmet, Nödinge*

5 april Kultur och naturvandring
Samling kl. 9.20 vid pendelparkeringen Nödinge och Älvängen för
samåkning. Pågår varje fredag. Mer info varje vecka på Facebook

10 april Uteätarna

Vi träffas på någon restaurang för en trivsamt måltid och gemenskap kl. 13.00.

11 april Prat med fika

Inställd

Plats och ämne ännu ej klart

11 april Bussresa till Göksäter

12 april Kultur och naturvandring

17 april Resa Varnhems Klosterkyrka

17 april Idé och planeringsdag

18 april Konsert med Pepperland
Kulturhuset i Nödinge

19 april Kultur och naturvandring

23 april Träff med +85-medlemmar
Nödinge församlingshem, Nödinge

Inbjudan utskickad

24 april Träffpunkt SPF Ale
Församlingshemmet, Nödinge

24 april Konstresa

26 april Poängpromenad
Prästalund, Starrkärr

1 maj Vårmarknad i Älvängen

3 maj Kultur och naturvandring

8 maj Damevent
Mannekänguppvisning och fika hos butik Tjuvkil.

15 maj Uteätarna
Älvsmagasinet Kungälv

16 maj Seniorjuridik

Älvsalen, Älvängen

17 maj Kultur och naturvandring

20–24 maj Folkhälsovecka

Program under bearbetning

Maj månad Öppet hus i lokalen.

24 maj Konstresa

Inbjudan klar

Vi besöker Mercedes Murat som målar på glas med 24 karats guld i konsten Verre Eglomise. Lunch på Lundsbrunns kurort.

30 maj HLR kurs

Hans Granqvist

31 maj Kultur och naturvandring

1–6 juni Bussresa Gaustablikk i Norge

Inbjudan klar

6 juni Sveriges Nationaldag

2025

7 juni Kultur och naturvandring

8 juni Med Soten till Smögen

Inbjudan klar

12 juni Uteätarna

Vi träffas på någon restaurang för en trivsamt måltid och gemenskap kl. 13.00.

14 juni Kultur och naturvandring

21 juni Kultur och naturvandring

27 juni Sommarfest

Medborgarhuset Ledet, Alafors

7 juli Sommarrevy på Vallarnas friluftsteater

I samarbete med Lilla Edets Buss

Inbjudan klar

27 juli Ett resande teatersällskap med Eva Rydberg

I samarbete med Lilla Edets Buss

SKR

29 juli Bussrundtur i Ale

SKR

5 augusti Stavgång i Dammekärr

- 9 augusti Kultur och naturvandring
- 12 augusti Stavgång i Dammekärr
- 16 augusti Kultur och naturvandring
- 19 augusti Stavgång i Dammekärr
- 23 augusti Kultur och naturvandring
- 26 augusti Stavgång i Dammekärr
- 27 augusti Hemlig resa SKR
- 29 augusti Skaldjursfest knytkalas
Älvsalen Älvängen LK Älvängen
- 30 augusti Kultur och naturvandring
- 2 september Stavgång i Dammekärr
- 6 sept. Kultur och naturvandring
- 4 sept. Senior Hälsa Senior Hälsa
- 9 september Stavgång i Dammekärr
- 10 sept. Träff med nya medlemmar
Församlingshemmet, Nödinge Fest + styrelsen
- 11 sept. Uteätarna
- 13 sept. Kultur och naturvandring
- 16 september Stavgång i Dammekärr
- 18 september Sensommarträff
Starrkärrs Bygdegård, Starrkärr LK Starrkärr
- 20 sept. Kultur och naturvandring
- 23 september Stavgång i Dammekärr
- 25 september Träffpunkt SPF Ale
Församlingshemmet, Nödinge
- 25 sept. Partiledarutfrågning
- 27 sept. Kultur och naturvandring

Okt. Studiecirkel Senior-Trafik-Teori	Conny Henrixon	Sept.
Studiecirkel Line Dans	Pia Erneroth/Kerstin Karlsson	
Sept. Studiecirkel Data	Kerstin Öberg	
Sept. Studiecirkel Bridge	Claes-Hugo Larsson	
Sept. Studiecirkel Mat-Minne-Musik	Studieförbundet	

2 oktober PUB-afton med Quiz
Älvsalen i Älvängen.

3-12 oktober Gardasjön

SKR

4 oktober Kultur och naturvandring

8 oktober Höstträff oktoberfest
Medborgarhuset Ledet, Alafors

LK Nödinge

9 oktober Uteätarna

11 oktober Kultur och naturvandring

11 oktober Sista ansökningsdag bidrag Socialstyrelsen

15 oktober Senior Hälsa HLR kurs

Seniorhälsa

16 oktober 50-tals lägenhet, Kortedala museum

SKR

18 oktober Kultur och naturvandring

22 oktober allmänt möte med arvsfonden

~~Prel 24 oktober Konsert~~

25 oktober Kultur och naturvandring

30 oktober Träffpunkt SPF Ale
Församlingshemmet, Nödinge

3 november Elvis, Elvis, Elvis

Konserthuset Göteborg SKR

6 november PUB-afton med Quiz
Älvsalen i Älvängen.

MAK

13 november Uteätarna

13 november Damevent Tjuvkil 939

13 november PUB-afton med Quiz,
Älvsalen i Älvängen

19 november Senior Hälsa

Seniorhälsa

27 november Träffpunkt SPF Ale
Församlingshemmet, Nödinge

28 november Julbord
Medborgarhuset Ledet, Alafors

Fest kom.

1 december påbörja förberedelser årsmötet
1 december förbereda rapport från erhållna
bidrag från ALE. Redovisas per 31 december

11 december
Presentera vår Verksamhet för Bibliotekets språkcafé i lokalen

Bengt

11 december Uteätarna MR Johansson Älvängen

13 december Lucia
Medborgarhuset Ledet, Alafors

LK Alafors-Nol

29 januari PUB-afton med Quiz

MAK

18 februari 2025 kl. 17.00 Årsmöte
Medborgarhuset Ledet, Alafors

Fest kom.

4 mars Semmel fest
Medborgarhuset Ledet, Alafors

LK Bohus-Surte

Ej inplanerade aktiviteter
Café verksamhet
Utställning Skaparglädje
Körverksamhet



KPR Kommunala
pensionärsrådet

Inbjuder till

STORMÖTE

med Ales politiker

Du som är pensionär, anhörig
eller anställd inom äldreomsorgen
kom och gör **din** röst hörd

Var: Medborgarhuset

När: Ons 25 sept 2024

Tid: kl 13.00-16.00

Alla varmt välkomna!



PRO



Munhälsan påverkar allmänhälsan

Hallå där Björn Klinge

tandläkare och professor emeritus vid Karolinska Institutet och Malmö universitet. Du pratar om att munnen är en del av kroppen, är inte det självklart?

– Det är både självklart och inte alls självklart. Munnen och övriga kroppen har olika utbildningar, försäkringssystem och lagstiftning. Detta innebär att man på grund av administrativa, finansiella och legala skäl kan se munnen som separerad från kroppen. Jag upplever ändå att medvetenheten kring att munnen sitter på kroppen ökar generellt bland forskare, personal inom tandvård och hälso- och sjukvård, politiker och i befolkningen i stort.

Det tas många initiativ för ökad samverkan med hälso- och sjukvården. Men även om hälso- och sjukvården uppmärksammar munhälsan, så kommer man till frågan kring kostnaden. Det finns en ganska stor grupp äldre som inte har råd med tandvård. Jag tror också att det är oerhört betydelsefullt att intressegrupper som pensionärsföreningar och patientorganisationer intresserar sig för detta så att politikerna kan fånga upp det. Just nu pågår det faktiskt en del arbete, bland annat riktat mot att försöka minska kostnaderna för äldre med stora tandvårdsbehov.

På vilket sätt hänger munhälsan och allmänhälsan ihop?

Det finns huvudsakligen tre sätt som munnens bakterier påverkar kroppen: via blodbanan, att man andas ner bakterier och virus i lungorna (aspirerar) och via magtarmkanalen. Bakterier och inflammationsämnen kan spridas ut i blodbanan via en infektion vid tandköttskanten ([läs mer om parodontit här](#)). Merparten av det vi idag vet om munnens påverkan på kroppen kommer från forskning kring just parodontit och allmänhälsa. Vi kan också andas in små salivdroppar som innehåller munnens mikroflora, dvs bakterier, virus och svamp som finns i allas munnar, och som kan påverka lungorna vilket särskilt uppmärksammades under covid-19 pandemin. Forskningsstudier på vård- och omsorgsboenden har visat att dödsfall i exempelvis lunginflammation, är vanligare bland personer med dålig munhygien. Men också att färre avlider i lungrelaterade sjukdomar när man jobbat med att förbättra munhygien.

Magtarmkanalen är den mest artrika och avancerade mikrobiologiska miljö vi har, och på en bra andraplats kommer munnens mikroflora. Vi sväljer cirka 1,5 liter saliv per dag, och det finns ca 100 miljoner bakterier/milliliter saliv. Om det finns en störning i munnens mikroflora, till exempel på grund av parodontit, så kommer det sannolikt att påverka magtarmkanalens mikroflora. Magtarmkanalens väggar blir mer



eventfotografen.com

genomsläppliga och här kan bakterier sprida sig som i sin tur kan påverka andra organ inklusive hjärnan.

Finns det ytterligare sätt på vilket munnen påverkar resten av kroppen?

Forskningen visar allt tydligare att antalet tänder påverkar hälsan och sjukdomar, bland annat demenssjukdomar och nutrition. Vid tuggsvårigheter väljer man oftare lättuggad mat som tenderar innehålla mer kolhydrater, men mindre av vitaminer och fibrer. Merparten av tuggningen sker vid de stora kindtänderna längst bak i munnen. Tänder och tuggning stimulerar blodflödet, vilket betyder att om man förlorar tänder så minskar också blodflödet till hjärnan och den signalaktivitet i hjärnan som tuggningen medför. Detta är hisnande och man vet ännu inte vad detta kan

betyda! Det finns en stark koppling mellan tandförluster och ökad dödlighet, men det är en mångfacetterad historia. Handlar det om blodflödet, signalaktiviteten, nutrition eller någon annan okänd faktor? Det kan vi inte säkert säga ännu. Ytterligare ett perspektiv som är väldigt angeläget att prata om är att munnen påverkar psykiskt välmående. Det kan bero på smärta från munnen eller att man skäms för sin mun. Med en dålig munhälsa ökar risken att man drar sig undan sociala kontakter.

Vad kan forskning på området bidra med?

Genom forskningen kommer vi bättre kunna förstå sjukdomsutveckling och förhoppningsvis kunna påverka den. Detta är oerhört spännande! Det känns lite grann som att man bara har gläntat på dörren till att förstå komplexiteten kring exempelvis munnens mikroflora. Jag kan

Jag kan nästan sörja att själv bli äldre så att man inte får vara med om hela denna spännande utveckling.

nästan sörja att själv bli äldre så att man inte får vara med om hela denna spännande utveckling. Det kommer även studier om hur karies och andra infektioner i munhålan påverkar kroppen. Infektioner eller bakterier i munnen är inte huvudorsaken till exempelvis olika allmänsjukdomar. Det skulle krävas att vi har stora patientgrupper och behandlar en del och avstår behandling av andra för att säkert kunna påvisa orsak och verkan. Den typen av studier kommer vi aldrig kunna göra eftersom det skulle innebära att vi inte behandlar

munsjukdomar vilket vore oetiskt. Istället lägger man pusslet med många små pusselbitar som pekar i en viss riktning, och mycket tyder på att munnen påverkar både sjukdomsutveckling och allvarlighetsgraden av sjukdomar.

Vilka sjukdomar handlar det om?

Det finns vetenskapliga publikationer som redovisar samband mellan munhälsa och upp emot 60 olika allmänsjukdomar. Bland dem vi vet mest om är hjärt-kärlsjukdomar, diabetes, reumatoid artrit och vissa cancerformer, främst cancer i munhålan men också i magtarmkanalen och bukspottkörteln.

Men för flera av de här sjukdomarna ses ett dubbelriktat samband. Det vill säga att har du diabetes, så får du sämre munhälsa. Och om du förbättrar din munhälsa så förbättrar du också diabetesjukdomen. Vinsten är åt båda håll. Det finns studier som visar att framgångsrik behandling av allvarlig parodontit sänker blodglukosnivåerna via diabetes, och förbättrar värdena vid både reumatoid artrit och hjärt-kärlsjukdomar. En förbättrad munhälsa ger en hälsovinst och dessutom bättre livskvalitet.

Vad tycker du är viktigast för seniorer gällande munhälsan?

Att regelbundet besöka tandvården är betydelsefullt för möjligheten att ha en god munhälsa, så behåll tandvårdskontakten. Det finns ett dubbelriktat ansvar: från tandvården att se till att upprätthålla kontakten, och från mig som individ som åldras att jag fortsatt prioriterar att hålla kontakten med tandvården.

Egenvården är jätteviktig, att man har en rutin att 2 gånger om dagen borsta tänderna 2 minuter med 2

cm fluorid tandkräm. Gör också rent mellan tänderna med mellanrumsborstar där tandborsten inte kommer åt. Det är också bra att skölja med en munsköljning som innehåller fluorid. När man blir äldre kan man överväga att börja använda en el tandborste, speciellt om det har blivit svårare med motoriken. Och titta gärna i munnen och se vad som finns därinne och om det är något som bekymrar. Se munhygienrutinerna som en hälsobevarende insats!

Vill du veta mera:

- Lyssna på podden "Medicinetarna" från Karolinska Institutet: [Medicinetarna #142: Hur hänger munhälsan ihop med resten av kroppen? | Karolinska Institutet \(ki.se\)](#)
- Läs boken "Din hälsa sitter i munnen" av Pamela Andersson & Björn Klinge
- Läs tidskriften "Medicinsk vetenskap" temanummer "Så påverkar munnen din hälsa" från Lunds Universitet.

Vidarebefordra gärna brevet

Som mottagare av nyhetsbrevet får du gärna vidarebefordra det till andra personer som du tror kan ha nytta och glädje av informationen.

Önskemål

Kontakta oss om du har frågor eller synpunkter kring innehållet eller om du har förslag på ämnen som du vill att vi ska skriva om.

Kontakt

Isabelle Johansson,
Centrum för äldretandvård
E-post:
isabelle.johansson@vgregion.se