



AKTIVISTEN NR 10

Den aktiva pensionärstidningen för medlemmar i
SPRF Boden

Årgång 2015



Vi berättar om vårens program för studiecirklar, resor, radiosändningar,
månadsträffar samt annan nyttig information för Dig.

Vill Du veta mer om vår förening?

Vi har öppet hus i föreningslokalen onsdagar 13.00-14.00.

På vår hemsida www.sprfavd20.se finner Du alltid det senaste.

Vår e-postadress är: sprfavd20.boden@telia.com

Du kan även besöka oss på Facebook.

SPRF BODEN Styrelsemedlemmar valda vid årsmötet 2014-02-20



Ordf
Per-Ulf Sandström



V ordf
Hans Pettersson



Sekreterare
Lisa Forslund



Kassör
Carin Johnson



Ledamot
Anita Törnblom



Ledamot
Ragne Holmström
Studieorganisatör



Ledamot
Ulla Röding



Ersättare
Anita Lindgren



Ersättare
Mats Hillergren



Ersättare
Leif Arltoft



Styrelsemöten 2015
Plats: Föreningslokalen. Tid: 09.00 - 12.00
2015 13 jan, 3 febr, 10 mars, 14 april, 5 maj, 9 juni, 11 aug, 8 sept, 6 okt,
10 november, 8 december.

Faktaruta SPRF Boden.

Besöksadress: Drottninggatan 21 Tel 0921-12374
 Postadress: Drottninggatan 21, 961 35 Boden
 E-postadress: sprfavd20.boden@telia.com Hemsida: www.sprfavd20.se

I AKTIVISTEN:s redaktion ingår: Lisa Forslund, Håkan Nilsson, Ragne Holmström, Ulla Röding . Grafisk form och layout: Tage Jacobson
 Foto: Håkan Nilsson, Tage Jacobson, Ansvarig utgivare: Hans Pettersson
 Tryck: Björns tryckeri, Boden. Text :Times New Roman. Upplaga 1500 ex

E--post: sprfavd20.boden@telia.com

2

Vår hemsida: www.sprfavd20.se

Ordföranden har ordet

2014 års valfrågor handlade väldigt lite om pensionärernas villkor. Tidigare uttalanden om att arbete och pensioner ska beskattas lika hördes knappt i debatten. Att de med de lägsta pensionerna får sänkt skatt är naturligtvis bra men som helhet är skattefrågan ett stort svek mot alla landets pensionärer. Fortfarande har vi inte fått gehör för kravet att pensionssystemet skall utvärderas och förändras. Vi måste därför, på central nivå, fortsätta att driva dessa frågor.

På det lokala planet har 2014 varit ett bra år. Vi har fått drygt hundra nya medlemmar och är ca 1300 medlemmar vid årets slut. Vi breddar vårt utbud av olika aktiviteter för att möta medlemmarnas förväntningar av en modern pensionärsförening.

Här behöver vi alla medlemmars medverkan som idégivare och inspiratörer och som alla föreningar är vi i ständigt behov av funktionärer för att möta detta behov. Har du idéer om studiecirklar, resor, föreläsningar mm hör av dig. Ditt intresse och dina önskemål kan du anmäla till någon i styrelsen. Genom att berätta och sprida kunskap om vår verksamhet kommer vi att attrahera nya medlemmar till vår förening.

Genom ett gott samarbete med kommunen, har vi under våren kunnat flytta till nya ändamålsenliga föreningslokaler med ett centralt läge. Å-center har fått en modern ljud- och bildutrustning anpassat utifrån våra behov.

Vi har fortfarande inte fått gehör för vårt krav på ekonomiskt stöd för vår verksamhet, men vissa löften har getts inför kommande budgetbehandlingar 2015.

Andra frågor som vi driver är särskilt boende för äldre och trygghetsboenden där vi också utlovats medverkan i utredningsarbetet. I den enkät vi gjorde i samband med utskicket av Aktivisten januari 2014, fick vi in närmare 150 intresseanmälningar om trygghetsboende.

Genom det kommunala pensionärsrådet, KPR, har och kommer vi att driva för pensionärerna viktiga samhällsfrågor. Det kan röra sig om stadsplanering, tillgänglighetsfrågor, allmänna kommunikationer, kostfrågor, förebyggande av fallolyckor, medicinering, allmän information mm.

Här har vi också tagit initiativ till samarbete med övriga pensionärsföreningar för att ytterligare stärka vår röst.

Det skall göra skillnad att vara med i SPRF!



ÖPPET HUS



Föreningslokalen håller öppet onsdagar kl 13.00-14.00

Alla är välkomna att besöka oss i vår lokal.

En av våra medlemmar kommer att finnas där och bjuder på en kopp kaffe.

Kom med förslag på resor, underhållning, nya cirklar, mm!

Här kan du delge styrelsen om du ser problem inom äldreverksamheten, hemtjänsten, busstider eller annat i samhället.

Välkommen!

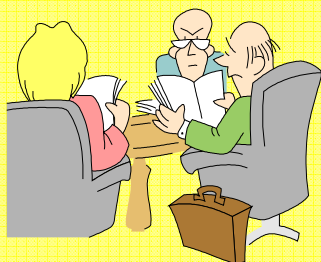
Ta gärna med en vän!



Värva Nya medlemmar

Föreningen är en stor pensionärsföreningen i Boden med omkring 1300 medlemmar och är den näst största SPRF avdelningen i Sverige.

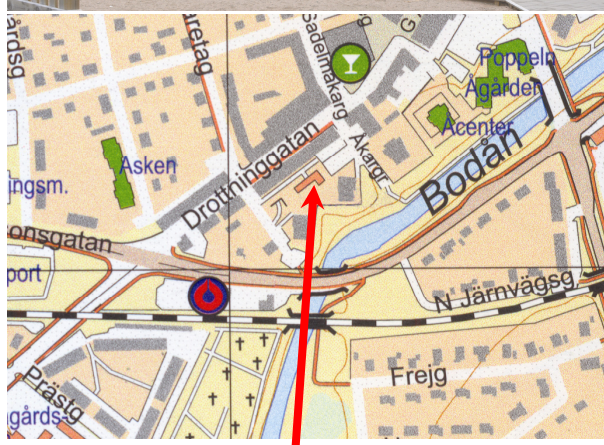
För att SPRF i Boden ska förbli en stark förening, måste vi värva ett 100-tal nya medlemmar varje år. Och DU är vår bästa värvare, genom att berätta för en god vän om allt vad SPRF Boden har att erbjuda av arrangemang och gemenskap.



Ny föreningslokal.

Vi har nu vår verksamhet i en lokal på Drottninggatan 21. Samlingssal och kök delas med PRO. En stor fördel med lokalen är att den tillgänglig även för den som har rullator eller rullstol.

Parkering sker lämpligast på Drottninggatan eller vid Sadelmakargatan.



Här ligger SPRF lokal

Tidningen AKTIVISTEN.

Du som har något att berätta eller har ett förslag till ett ämne, hör av Dig till redaktionen!

Vi hjälper Dig med formuleringar med mera.

Skicka gärna Ditt förslag till sprfavd20.boden@telia.com

Smart Seniorskortet

Smart Seniorskortet ingår i medlemsavgiften till SPRF.

När medlemsavgiften är betald för år 2015 kontaktar man själv Smart Senior för att beställa nytt kort.

Tel. 08-410 426 10 eller via hemsidan www.smartsenior.se/sprf

Uppge kod SPRF 2015 så kommer kortet hemsänt utan kostnad.



Medlemsförmåner.

- Ett omfattande cirkelutbud.
- Pristvåra resor.
- Intressanta aktiviteter.
- Ett bredare socialt kontaktnät.
- Tidningen **AKTIVISTEN**.
- Egen radiokanal.
- SMART SENIOR kort.
- Medlemsförsäkring.
- Rabattavtal med företag i Boden

För aktuell information se SPRF:s hemsida www.sprf.se

Eller ring 0921-12374 så får Du veta mer.

Rabattavtal för SPRF medlemmar i Boden.
Rabattavtalet gäller endast mot uppvisande av SPRF medlemskort

<u>BEIJER</u>	Byggmtrl m.m. Rabatten kan variera beroende på köp	<u>kundnr:121028</u>
<u>BIXZ</u>	Arbetskläder, skor m.m. Ejendals/Jalas, Fristads Blåkläder, Sievi Övrigt sortiment	<u>10 %</u> <u>15 %</u> <u>10 %</u>
<u>BOBUTIKEN</u>	Hela sortimentet	<u>10 %</u>
<u>DATOR I BODEN</u>	Datortillbehör	<u>10 %</u>
<u>DIALECT</u>	Tillbehör mobiltelefoner, batt,m.m.	<u>10 %</u>
<u>DÄCKCENTRUM</u>	Däckservice Däck Bridgestone och Kumho Continental, Gislaved, Nankang	<u>20 %</u> <u>35 %</u> <u>30 %</u>
<u>DÄCKIA</u>	Däck Pirelli 13" <u>16 %</u> , 14" <u>19 %</u> 15" <u>22 %</u> , 16" <u>25 %</u> 17" <u>36 %</u> , 18" <u>38 %</u>	<u>16-38 %</u>
<u>FAGERNÄS TRÄDGÅRD</u>	Hela sortimentet	<u>10 %</u>
<u>HARRY URMAKARE</u>	Rabatt på valfri vara	<u>10 %</u>
<u>KONTEX</u>	Allt, ej lågprisprodukter ex standard- pärmar, kollegieblock, papper 80 g m.m	<u>15 %</u>
<u>LAITIS</u>	<u>Biltillbehör, maskiner, kemikalier m.m</u> Ange kundnummer Fö 008	<u>5-15 %</u>
<u>LIDBERGS TRÄ</u>	Byggmaterial,m.m	<u>10 %</u>
<u>LÅSSMEDEN</u>	Varor	<u>15 %</u>
<u>MASKINKOMPONENTER</u>	Verktyg, kullager, kläder, svetsar m.m	<u>15-30 %</u>
<u>MOTOR OCH FRITID</u>	10 % på Dayco/Carlisle remmar,olja 10 % på konfektion (kläder, skor m.m) Köp en Stiga åkgräsklippare för >29kkr så ger det 15 % på en gågräsklippare	<u>10-15 %</u>
<u>RECOND BILVÅRD</u>	Rabatt på recondpaket och produkter	<u>10 %</u>
<u>SEEMEE</u>	Kläder m.m. hela sortimentet	<u>10 %</u>
<u>SÄVASTFRISÖREN</u>	Klippning	<u>10 %</u>
<u>UTMÄRKT</u>	Kläder, presenter och grafisk Med eller utan tryck	<u>15 %</u>
<u>ÖRJANS</u>	Kläder	<u>10 %</u>

Handla med förmånlig rabatt i Bodens affärer enligt ovanstående.



Bodens Soldathem

SPRF Pubafton

I samarbete med Soldathemmet OII inbjuder SPRF medlemmarna till en pubafton med trevliga vänner, samvaro och god mat samt underhållning. Soldathemmets restaurang erbjuder en buffé. I priset ingår 1 glas öl/vin alternativt alkoholfri dryck.

Välkomna!

2015-02-20 kl 18.00 fredag

2015-04-24 kl 18.00 fredag

2015-06-12 kl 18.00 fredag

Anmälan till Ragne Holmström.

Telefon och e-post: se nedan.

Studiecirkelledare!

SPRF behöver fler cirkelledare. Du som är intresserad av detta och framförallt av att leda cirklar i

- data
- vävning
- språk
- bakning
- slöjd/träsvarv
- radiosändning
- konsthantverk
- matlagning (husmanskost)
- teater/revy
- Karikatyrteckning

Ring till Ragne Holmström

Tel: 070-690 57 27

eller maila: ragne44@hotmail.com

Förebyggande insatser lönar sig.

Hälsa- och sjukvården i Sverige kostar cirka 350 miljarder varje år. Mindre än en tiondel av dessa pengar används för friskvård och andra förebyggande insatser. Här finns en stor besparing vad gäller både pengar och lidande.

Det är också viktigt att tänka på att förebyggande åtgärder handlar om så mycket mer än bara om motion och rätt kost.

Risken att dö av en fallolycka är fem gånger större än av en trafikolycka.

Ändå satsas årligen bara 3,4 miljarder på att förebygga fallolyckor jämfört med 44 miljarder kronor på trafikolyckor.

Att förebygga fallolyckor för äldre, inte minst i hemmet, handlar i många fall om små men effektiva insatser som exempelvis kommunens Fixar´n erbjuder.

Om olyckan ändå skulle vara framme har SPRF föreslagit att fallolyckor ska utredas lika noggrant som trafikolyckor.

Det ska också utgöra en källa till kunskap i det förebyggande arbetet.

Så gör man exempelvis i England men inte i Sverige.

I Sverige räknas inte munhälsan in i den allmänna sjukvården och dess högstkostnadsskydd. Därför blir egenavgifterna för många så höga att tandvården försummas.

Om munhälsan inte sköts kan det få allvarliga konsekvenser för kroppen i övrigt och medföra stora kostnader för samhället. SPRF anser att munnen är en del av kroppen och därför ska även tandvård ingå i högstkostnadsskyddet. Det anser man både i Danmark och Finland men inte i Sverige.

Cirkelledarträff genomförs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan under våren 2015

Se annons i EXTRA bladet.

Om Bodens konstgille

”Trots nutidens jäkt och splittring har förståelsen för skön konst glädjande nog visat en tendens till storartad utveckling i vår stad. Kanske har vi stadsbor numera en känsla av att vi behöva den glädje och vederkvickelse, den vila och avspänning, som betraktandet av och inlevelsen i ett skönt konstverk kan skänka”.

Så skrev Karin Risling 1943 i en artikel i ”Jubileumsskrift Boden 1919 – 1943”.

Det är ord som mycket väl gäller idag också. Intresset för att se god konst fanns då och finns även nu.

Då i början av 40-talet vaknade tankarna på att skapa en verksamhet för att kunna ordna utställningar. Så bildades Bodens Konstgille hösten 1941. Gillets första utställning innehöll både svensk och fransk konst.

Bland de svenska konstnärerna fanns verk av Sigrid Hjertén, Isaac Grünewald, Kurt Clemens och Ragnar Sandberg. 1943 ställde Bertil Linné ut ett 90-tal målningar.

Året därpå visade bodenfödda June Forsander-Lorenz sina målningar i samma lokal. Hennes artistnamn var Montana Lorenz och hon ledde senare målarkurser och hade bland sina elever både Hjalmar Rönnbäck och en mycket ung Stig Sandberg.

På 60-talet fick Bodensarna möjlighet att se många intressanta utställningar med bland andra Max Walter Svanberg, Fred Andersson och Evert Lundqvist.

Utställningsverksamheten har varit viktig för Bodens stora grupp av unga konstnärer.

Bland de utställningar som visades under 60-talet förekom en med glaskonst av en ung debuterande Bertil Vallien och grafik av Birger Forsberg. I början av 90-talet blev det en rejäl nystart för Konstgillet.

Allt eftersom det blev kontinuitet i verksamheten och bra utställare visade sin konst så återkom även den intresserade publiken till utställningarna. Bodens konstgilles syfte är att väcka, stimulera och underhålla intresset för konst i Boden.

I detta syfte anordnar föreningen konstutställningar, föreläsningar, diskussionsaftnar samt studiecirkel och annat som kan stimulera konstintresset.

Flera norrbottenskonstnärer, bland dem Brita Weglin, Bertil Sundstedt och Jan Anders Eriksson har hållit föreläsningsserier i olika konstämnen.

Sedan 2010 finns Bodens konstgilles utställningslokal i Enter galleria, granne med biblioteket. Varje år anordnas ett 15-tal utställningar. Som medlem deltar man i den årliga utlottningen av de konstverk som köpts in under året.



7/3-29/3 2015 visas konst av Eva Källman på Konstgillet. Eva är uppväxt i Luleå och har studerat på Sunderbyns Folkhögskola.

Utbud av studiecirklar våren 2015

Cirkel	nr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Bakning/matbröd	01	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	Bagarstugan
Data/nybörjare/	02	Håkan Nilsson	070 591 68 30	gunilla.hakan@bdtv.se	2015-01-20-0800	SV Almgatan 4
Engelska nybörjare	03	Clas-Göran Lund	0921-56252	cegelund@gmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Engelska / konversation	04	Clas-Göran Lund	0921-56252	cegelund@gmail.com	e.s.o	Åcenter
Foto i dator	05	Åke Wasikka	0921-53508	ake.wasikka@egonet.se	2015-01-20-1300	SV Almgatan 4
Franska / konversation	06	Leo Medioni	070 686 94 68	leo.medioni@gmail.com	2015-02-04-1400	SV Almgatan 4
Friskvård/stavgång	07	Sixten Wahlberg	0921-19232	sixten.wahlberg@bdtv.se	2015-01-12-1000	Kvarnängen
Grunderna i bridg	08	Tord Lindberg	0921-16447	e.ek@bredband.net	Pågår	Bridgelokal
Gymnastik	09	Else-Maj Sundqvist	0921-17614	Mobil 070-3598325	2015-01-15-0930	Åcenter
Handarbete/stickning	10	Gunvor Selström	0921-64074	092164074@telia.com	e.s.o	Hobbylokal
Poesi	11	Eberth Gustafson	070 327 79 70	eberth6@gmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Husbil i Europa	12	Torbjörn Henriksson	0921-52582	torbjorn.henriksson@bdtv.se	e.s.o	SV Almgatan 4
Kulturutveckling	13	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	2015-	Björken
Körsång	14	Alf Lindgren	0921-15790	alfindgren@telia.com	2015-01-13-1400	Åcenter
Matlagning	15	Ragne Holmström	0921-19268	ragne44@hotmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Mediateknik	16	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	2015-02-09-1000	SPRF-lokal
Mötesteknik/styrelse	17	Ragne Holmström	0921-19268	ragne44@hotmail.com	2015-01-13-0900	SPRF-lokal
Radiosändning	18	Åke Nilsson	076 778 42 61	ake.nil@home.se	2015-01-12-1000	SPRF-lokal
Rekrytering/PR	19	Tage Jacobson	0921-55950	tagejacobson@gmail.com	2015-01-15-1000	SPRF-lokal
Slöjd/knivar	20	Lars Dahl	0921-55707		2015-01-12-1200	Hobbylokal
Slöjd/träarb	21	Sixten Wahlberg	0921-19232	sixten.wahlberg@bdtv.se	2015-01-14-0900	Hobbylokal
Social samvaro/boule	22	Margareta Vikström	070 332 95 96	marvik37@hotmail.com	2015-05-20-1000	Kungsbroparken
Social samvaro/boule	23	Vera Åström	070 334 12 98	vera.astrom@hotmail.com	2015-05-20-1000	Kungsbroparken
Social samvaro/tankeutveckling	24	Margareta Vikström	070 332 95 96	marvik37@hotmail.com	2015-01-07-1300	SPRF-lokal
SPRF på landsbygden i Norrbotten	25	Ragne Holmström	0921-19268	ragne44@hotmail.com	e.s.o	Bydegårdarna
Säkerhet i vardagen	26	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	2015-02-09-1300	SPRF-lokal

E.s.o = Besked lämnas vid anmälan till cirkeln

Utbud av studiecirklar våren 2015

Cirkel	nr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Säkerhet i vardagen	26	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	2015-02-09-1300	SPRF-lokal
Tennarbete	27	Viviann Isaksson	070 672 59 26	vivi-anne.isaksson@bredband.net	2015-01-22-0900	SPRF-lokal
Trafikkuns/cykel i trafik	28	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	2015-05-19-1000	Kvarnängen
Trafikkuns/cykel i trafik	29	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	e.s.o	Kvarnängen
Trädgård/kolonlott	30	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	e.s.o	SPRF-lokal
Äldre i trafiken	31	Tord Laestadius	070 522 92 10	thord.laestadius@bredband.net		SV Almgatan 4
Social samverkan/simteknik	32	Göta Hansson	076 833 81 61		2015-01-08-1030	Nordpoolen

Nedanstående studiecirklar har deltagaravgift, då externa kursledare anlitas, eller övrig kostnad tillkommer.

Svampkunskap	33	e.s.o	0921-17190	roger.haggstrom@sv.se	e.s.o	Almgatan 4
Spanska nybörjare	34	e.s.o	0921-17190	roger.haggstrom@sv.se	e.s.o	Almgatan 4
Gourmetmatlagnig m vinprovning	35	Leo Medioni	070 686 94 68	leo.medioni@gmail.com	2015-01-22-1630	Stureskolan
Nya cirklar		Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Ekonomi för pensionärer	36	Per-Ulf Sandström	070 574 44 71	per-ulf.sandstrom@telia.com	e.s.o	SPRF-lokal

Övriga träffar / möten / spännande arrangemang att delta i.

Hjärt / lungrehabilitering endast 1 träff	37	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
CAFE 20	38	Hans Johansson	070 242 50 52		2015-01-26-1400	SPRF-lokal

Anmäl Ditt intresse att delta direkt till resp. ledare, som också kan ge Dig mer information.

Om Du har ytterligare förslag till cirklar eller vill delta som cirkelledare, hör av Dig till studieorganisatören 0921/19268. Besök även vår hemsida, www.sprfsvd20@telia.com, där hittar Du ytterligare information om vissa cirklar. Välkommen!

Studieorganisatör Ragne Holmström 0921-19268 alt 070-6905727
e-post ragne44@hotmail.com

Minnet för äldre

Minnet är en av hjärnans absolut viktigaste och centrala funktioner.

Med minnets hjälp kan vi lära oss nytt, samt lagra upplevelser och erfarenheter. De lagrade minnena vägleder oss så att vi kan ta itu med livsfrågor.

Hjärncellerna krymper med stigande ålder men under gynnsamma omständigheter återbildas nya minnesceller.

Att röra på sig, äta näringsrik mat och umgås med andra regelbundet påverkar hälsan positivt.

Matens betydelse för minnet

Med stigande ålder sjunker ämnesomsättningen. Detta medför svårighet för kroppen att ta upp näringen i maten.

Hela livet behöver din kropp mat som innehåller olika näringsämnen. Får kroppen för lite av något näringsämne, blir den känslig för infektioner. Det kan vara svårt att äta lika mycket som tidigare.

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 energirik. Undvik lättprodukter och lägg gärna till mellanmål mellan måltiderna.

Det är också viktigt att dricka tillräckligt med vätska.

Nu lever vi längre med väl bibehållet intellekt. Många äldre tycker att minnet försämras med åren.

Förmågan att lära nytt och minnas ny information, minskas till hälften mellan 25 och 75 års ålder. Man behöver längre tid för att ta in information och får också svårare att plocka fram den ur långtidsminnet.

Hos yngre människor kompenseras ofta försämringen av minnet med erfarenhet och olika knep.

All glömska beror inte på sjukdom.

Exempel på frisk glömska kan vara att man inte minns var man lagt sina glasögon eller nycklar.

Att inte minnas att man har några glasögon eller nycklar överhuvudtaget, är däremot tecken på sjuk glömska.

Hjärnan behöver träning

Med stigande ålder minskar hjärnans volym, men på det stora hela tycks den ha alla sina funktioner kvar. Det är bra att fortsätta vara aktiv både i kroppen och intellektet. Hjärnan vill lära under hela livet, via ord, bild, sång, musik, humor, djur, natur och sociala kontakter. Våra tankar sätter spår i hjärnan och man blir bättre på det man tränar, t.ex. att skriva, lösa korsord, spela bridge och andra sysselsättningar som aktiverar hjärnan.

Att fortsätta ha ett välutvecklat socialt nätverk har stor betydelse för att ha kvar psykisk hälsa och välbefinnande.

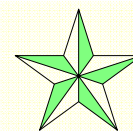
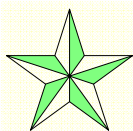
Hemligheten för att nå framgång är engagemang. De personer som är socialt, mentalt och fysiskt stimulerade, visar genomgående bättre testresultat. De har en hjärna som verkar yngre än den verkligen är.

Alltså:

Delta i SPRF verksamhet så håller Du dig ung!



Det är en stor lättnad när du tror att du har glömt någons namn, och sedan inser du att du faktiskt inte känner personen.



Film — Dikter — Musik — Dans

Kulturcafé Björken

Berättelser · Allsång · Fika · Konst · Mat



Bodens
kommun

Välkommen! Ta med en vän!



SPRF anordnar

Kulturcafé

Ta med Dig en vän och besök oss.

20 januari kl 13.00 - ca 15.00

Plats: Björken

Kommande träffar

17 febr ,17 mars, 21 april, 19 maj

Kaffe med hembakt bröd serveras.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Almgatan 4, 961 64 Boden Tel 0921-17190

E-post: boden-lulea@sv.se

Hemsida: www/sv.se/norrbotten

Café 20

2015-01-26 Revy Peter Flack

2015-02-09 Dagen D

2015-03-09 Revy Galenskaparna

2015-03-23 Revy Stefan & Krister

2015-04-13 Musikfilm

i SPRF-lokalen på Drottninggatan 21
klockan 14.00 och pågår till ca 16.00.

Upplysningar Hans Johansson

070-242 50 52

Välkomna!

Anmäl byte av e-postadress!

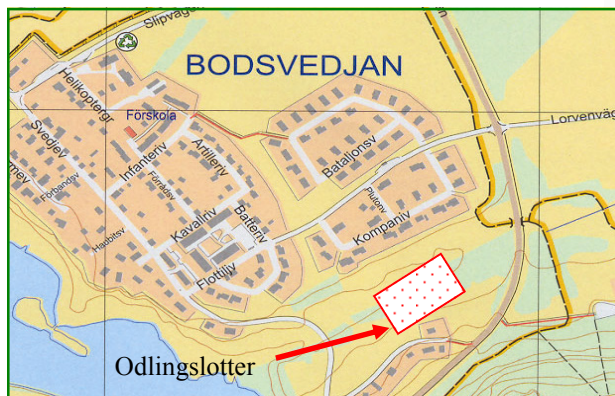
Styrelsen har aktuella e-postadresser till bara var fjärde medlem. De borde kunna vara betydligt fler. Skicka gärna ett mail till

sprfavd20.boden@telia.com så att styrelsen får din adress! Det underlättar för styrelsen att nå ut till många med aktuell information.

Vad Vill Du att SPRF skall göra?

Odlingslotter i Bodsvedjan.

Varje lott är 8 x 15 m. Hyra 100:-/år.
 Kontakta Hans Pettersson för mer information.
 0921-56466 el 070-3606466



Rätt svar på rebusen i AKTIVISTEN nr 9 var: Höstlöv

Smittvägar i våra livsmedel

Smitta kan ibland överföras till människor via livsmedel.

Kyckling är en betydande smittkälla för Campylobacter. Test visar att det periodvis finns höga halter av campylobacter i den färska kycklingen.

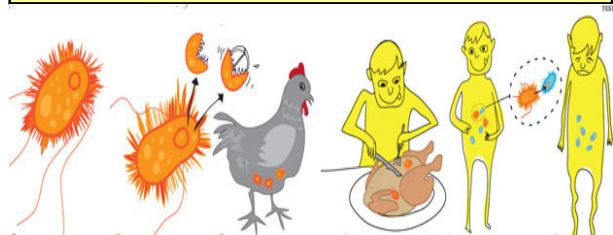
Så länge man har bra ordning i köket och ser till att köttet är helt genomstekt så att bakterierna är döda, behöver man inte oroa sig. Under sommaren är risken störst att vi blir smittade, bland annat eftersom vi grillar ute.

När man grillar är det lättare att slarva med handhygienen. Man har kanske inte möjlighet att tvätta händerna och använder färre köksredskap att arbeta med.

Det är mycket viktigt att ha olika skärbrädor så att smittan inte sprids vidare till ätfärdig mat.

Vid vissa matförgiftningar är risken stor för spridning av smitta från redan smittade personer.

För äldre är risken att insjukna större eftersom njurarna på äldre bara har 50 % reningsförmåga kvar.



Alla kan falla, även Du!

Varför halkskydd?

På vintern är risken för halka stor och då är det bra att använda halkskydd för att undvika olyckor.

Redan vid 40-års åldern ökar antalet skador vid halka.

Uppskattningsvis 15 000 kvinnor/flickor och 10 000 män/pojkar söker läkarvård varje år efter att ha halkat på snö eller is.

Vilken modell är bäst?

Ett helfotsskydd har dubbar under hela skosulan. Det ger den bästa säkerheten på snö och is.

Ett hälskydd täcker hälen. Det ger ett bra halkskydd och är relativt smidigt att ta av och på.

Ett framfotsskydd har dubbar på främre delen av foten. Det gör det ofta svårare att gå naturligt, men är ändå bättre än att inte använda något skydd alls.

Att tänka på när Du köper halkskydd. Halkskyddet passar till olika sorters ytterskor/stövlar. Kontrollera passformen noga till de skor du har tänkt använda dem på.

Går det att använda både på snö/is/modd och på barmark med isfläckar?

Är halkskyddet lätt att ta av och på?

Tar det liten plats i ficka eller väska?

Är skyddet CE-märkt?

Halkskydd finns hos: Apotek, hälsobutiker, skoaffärer och sportaffärer.

Kommandantsbyggnaden

Kommandantsbyggnaden i Boden byggdes som bostad för den högste chefen för Bodens fästning. Det stod klart år 1910 och var då garnisonens förnämsta byggnad. Byggnaden konstruerades för att kunna fungera som ledningscentral även under strid. Bottenvåningens väggar är av 1,2 meter tjock betong.

Bjälklaget över bottenvåningen är av 1,5 meter tjock betong som dessutom förstärkts med 137 kraftiga järnbalkar. Fönster och dörrar är försedda med luckor av pansarplåt. Alla insatser i Bodens fästning styrdes i början från kommandantsbyggnaden.

Det gick telefonledningar ut till alla anläggningar i Bodens fästning.

Under första världskriget byggdes det en ny ledningscentral för fästningen vid Paglaberget.

Den var insprängd ett bergrum för att klara fiendlig artillerield ännu bättre än kommandantsbyggnadens källare.

På de övre planen fanns två rymliga bostäder för kommandanten och hans stabschef. De disponerade naturligtvis även representationsrum.

Den ena våningen har bebotts under ett antal år av militärbefälhavare.

Arkitekt för garnisonsområdet var Erik Josephson. Han var den dominerande arkitekten inom svensk militärarkitektur under 1900-talets första årtionden.

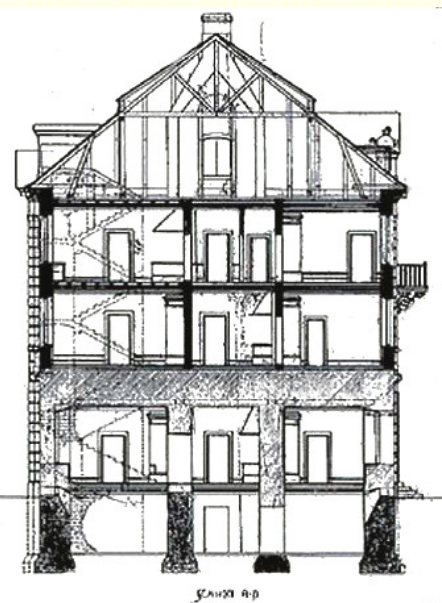
Huset är utformad som ett litet barockpalats.

Huvudfasaden har ett svagt framskjutande parti i fasaden (en s.k. mittrisalit) som högst upp är bågformad. Det partiet pryds av riksvapnet som är hugget i sandsten.

Det tjocka bjälklaget över bottenvåningen maskeras av ett horisontellt fasadband.

Taket är av säterityp med ett övre och ett nedre fall. Den takformen var mycket vanlig på slott och herrgårdar på 1700-talet.

Kommandantens höga dignitet markerades även med dekor kring fönstren samt en balkong. Kommandantstaben fanns kvar där till i början av 1940-talet.



Studiecirkel i tenntrådsslöjd med intensivt arbete och gemyt



Fr v: Solveig Andréé,
Britta Brostad, Eva Larsson



Fr v: Berit Wikström,
Viviann Isaksson
cirkelledare



Fr v: Yvonne Gabara,
Eivy Johansson, Christina Bergstedt

Vi är ett tiotal damer som deltar i studiecirkel i tenntråd med mig Viviann Isaksson som cirkelledare.

Vi tillverkar tennsmycken, armband och halsband samt flera andra smycken efter egen smak.

En trevlig samvaro är också en viktig del i vår studiecirkel där vi diskuterar vad som händer både på hemmaplan och i den stora vida världen. Och däremellan hinner vi att ta en kopp kaffe med något ”gofika”.

Tycker Du att det låter intressant så är du välkommen att höra av dig till mig Viviann Isaksson på tel 070 672 59 26 eller via e-post vivi-ann.isaksson@bredband.net.

Du kan ju också ta med dig en god vän som vill veta mer om tennslöjd och annat som SPRF har att erbjuda. Vi startar en ny cirkel 2015-01-22-09.00.

Deltagar- och olycksfallsförsäkring

Om du som medlem i SPRF deltar i föreningens verksamhet, studiecirkel och vid färd till och från verksamhet. Det gäller även när du deltar i resa arrangerad av föreningen. Då har du ett grundskydd i en **deltagar-olycksfallsförsäkring** genom FolkSAM.

Medför olycksfallsskadan läkarvård lämnas ersättning med 1000 kr som schablonersättning. Beroende på antal dagar av akut sjuktid lämnas schablonersättning enligt följande:

- 1000 kr vid minst åtta dagars akut sjuktid i en följd
- 1000 kr vid ytterligare sju dagars akut sjuktid

För tandskador lämnas ersättning inom fem år från skadetillfället. För vissa övriga kostnader där skadan behandlas av läkare kan ersättning utgå. Som exempel kan nämnas hemhjälp och korttidsboende som kommunen godkänt, skadade glasögon och kläder.

För sjukhusvistelse, läkarbesök, resor mm utgår ingen särskild ersättning.

Deltagarolycksfalls försäkringen ger ett grundskydd men bör kompletteras med en personlig olycksfallsförsäkring för att få ett fullgott skydd.

Sändningsplan för SPRF radiosändningar våren 2015.

98,2 Mhz



Programledaren
Åke Nilsson

Sändningstider våren 2015

Onsdagar kl. 10.00 - 11.00 och kl. 15.00 - 16.00.
Söndagar kl. 14.00 - 16.00.

Radioåret inleds med en planeringsträff måndag den 8 januari kl. 10.00 - 11.00 på Drottninggatan 21.

Första sändning sker 10 januari kl 10.00-11.00 och därefter varannan onsdag. Kontaktperson Ragne Holmström Tel 070 690 57 27

Lyssna på DIN radiokanal



Tekniker
Bernt Wikström

Tryggare ekonomi på äldre dar

I takt med att allt fler privatekonomiska beslut flyttas till konsumenterna ökar behovet av rätt kunskap för att klara sig. I en undersökning som Finansinspektionen genomfört i samarbete med pensionärsföreningarna, framgår att det finns ett stort behov av ökad kunskap inom ämnena pensioner, möjliga tillägg, försäkringar, tillgångar, lån, konsumenträtt, familjejuridik och annan privatekonomisk planering. För att möta detta behov, erbjuder vi därför studiecirkel i seniorekonomi ”Tryggare ekonomi på äldre dar”. Starttid och ledare framgår av mittuppslaget. (Sid 8 — 9)

Frukost för äldre våren 2015

Många forskarrapporter slår fast att hälften av de äldre i Sverige är undernärda. Äldre personer behöver mat av högre kvalitet och med bättre näringsvärde än de yngre. Äldre personer har bland annat en lägre ämnesomsättning. Även om vikten är normal, kan personen lida av kraftig näringsbrist. Frukosten består för de flesta av en kopp kaffe och en smörgås. Med detta som bakgrund, kommer SPRF att bjuda på en frukost som är anpassad för äldre. Det görs vid tre tillfällen och i samarbete med Landstinget. Här informeras även om vad som menas med mat av bra kvalitet. Motion är också viktig.



RödaKorset



Svenska kyrkan

I BODEN



Bodens kommun

Besöksverksamheten.

Kontaktpersoner finns på Röda Korset, Drottninggatan 15.

Telefontiden är måndagar och tisdagar 10.00—11.00.

Telefon 0921-14470.

Välkommen!



Träffar på Å-Center 2015



15 jan Månadsträff
 5 febr Årtsoppa och Bjurårevyn
 12 mars Månadsträff
 26 mars Påskbuffé
 9 april Säkerhet & miljö
 16 april Månadsträff
 8 maj Vårfest
 13 aug Månadsträff
 19 sept Surströmming
 29 jan , 19 febr o 19 mars grötfrukost på Å-center kl 08.00

Träffarna börjar kl 14.00 på Å-Center, om inte annat anges i annons.
 Läs mer i EXTRA-bladet.
 I en **blå** ruta finner Du SPRF annonser om vår verksamhet med aktuella tider samt eventuellt ändrade datum.



SPRF ÅRSMÖTET 2015-02-23 kl 14.00

Plats: Björksalen i Björknässkolan

Motioner ska vara inlämnade till styrelsen senast 2015-01-25

Efter årsmötet bjuds på lättare förtäring, samt kaffe.

RESOR 2015

Resor med övernattnig



Hösten 2015

Kulturreisa Stockholm

Anmälan till:

Eila Hämmäläinen

tel 070-390 36 18

Läs **EXTRA** bladet.

Kolla hemsidan www.sprfavd20.se

Där kommer resorna att presenteras i detalj när de är klara.



Jag ser fram emot att få många förslag från **Dig** vart vi skall åka på trevliga resor.

Reseledare

Eila Hämmäläinen 070-390 36 18

RESOR våren 2015

Dagsresor



6 febr Jokkmokks marknad

mars IKEA

mars/april Soppteater

juni Sörbyn/Niemisel

juli Kryssning Luleå Skärgård

Läs **EXTRA** bladet för mer info.

Anmälan till:

Eila Hämmäläinen

tel.070-390 36 18

Läs **EXTRA** bladet.

Kolla hemsidan www.sprfavd20.se



Ansvarig för

Trivselkommittén

Rose-Marie Flodström 073-040 35 30



Om Du vill läsa artiklar skrivna av och för äldre, gå in på **Seniorbloggen .se**