



AKTIVISTEN NR 11

Den aktiva pensionärstidningen för medlemmar i
SPRF Boden

Årgång 2015



Vi berättar om höstens 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 2015-02-20



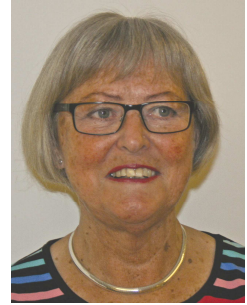
Ordf
Per-Ulf Sandström



V Ordf
Mats Hillergren



Sekreterare
Lisa Forslund



Kassör
Carin Johnson



Ledamot
Anita Törnblom



Ledamot
Ragne Holmström
Studieorganisatör



Ledamot
Ulla Röding



Ersättare
Anita Lindgren



Ersättare
Eila Hämäläinen



Ersättare
Gunnar Flodström



Styrelsemöten 2015
Plats: Föreningslokalen. Tid: 09.00 - 12.00
2015: 11 aug, 8 sept, 6 okt, 10 nov, 8 dec.

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 och Hans Pettersson. Grafisk form och layout: Tage Jacobson
 Foto: Håkan Nilsson, Tage Jacobson, Ansvarig utgivare: Per-Ulf Sandström
 Tryck: Björns tryckeri, Boden. Text :Times New Roman. Upplaga 1500 ex.

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

Ordförande har ordet

Även om valrörelsen 2014 väldigt lite handlade om pensionärernas villkor, fortsätter vi lokalt såväl som centralt att försöka påverka våra politiska beslutsfattare.

Genom det goda samarbete vi har med kommunen, har vi det senaste året fått en upprustning av AV-utrustningen och kök på Å-center, nya ändamålsenliga föreningslokaler samt tillgång till gymnastiklokalen på Sanden.

Inför arbetet med den strategiska planen för perioden 2016-2018 har vi inbjudits till en dialog med kommunen och fått möjlighet att framföra för oss viktiga frågor.

Vi har därför i samråd med övriga pensionärsföreningar lämnat in en rad förslag som vi ser angelägna för föreningen och våra medlemmar.

Årligt verksamhetsstöd

Vi föreslår att ett årligt verksamhetsbidrag utgår med 50 kr/medlem.

I föreningarna bedrivs ett stort antal medlemsaktiviteter, allt från studiecirklar, dans, teater och sång till medlemmöten och sammankomster av olika slag, ofta med hundratalet deltagare.

Pensionärsföreningarnas insats för att bryta isolering, bidra till ett aktivare liv och förebygga ohälsa och utanförskap kan inte nog värderas.

Den verksamhet vi bedriver bidrar till minskade kostnader för kommunen inom socialtjänstens område och ökar livskvaliteten hos våra medlemmar.

Det behövs kompetensutveckling inom områden som fallolyckor, läkemedel och geriatrik samt attraktiv arbetsgivare.

De mest sjuka äldre har ett stort behov av individanpassad vård och omsorg. Det ställer stora krav på helhetssyn, kontinuitet och samverkan mellan vård- och omsorgsaktörer såsom hemtjänst, hemsjukvård, särskilda boenden, primärvård och sjukhus.

Många människor har genom ålder eller sjukdomstillstånd en ökad risk för fallskada. Var tredje person som är 65 år eller äldre och bor i eget boende faller minst en gång per år. I särskilda boenden för äldre är frekvensen fall den dubbla.

Äldre är många gånger övermedicerade, äter mediciner som inte är anpassade för äldre eller äter mediciner som inte går ihop. Vi föreslår att årliga läkemedelsgenomgångar ska ske för personer äldre än 75 år med flera läkemedel.

Fortsatta strävanden att tillhandhålla en högkvalitativ vård och omsorg genom att förebygga fall, undernäring samt ge de äldre en aktiv och innehållsrik dag som minskar läkemedelsanvändning är ett måste. Geriatrisk kompetens hos personalen är en förutsättning för att nå dessa mål. Vi föreslår därför att de anställda inom äldreomsorgen erbjuds kontinuerlig vidareutbildning .



Värva Nya medlemmar!

Föreningen är en stor pensionärsförening 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.

DU är vår bästa värvare, genom att berätta för en god vän om allt vad SPRF Boden har att erbjuda av arrangemang och gemenskap.



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 kontaktar man själv Smart Senior för att beställa ett kort.

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

Uppge kod SPRF 2015 så kommer kortet hemsänt utan kostnad.



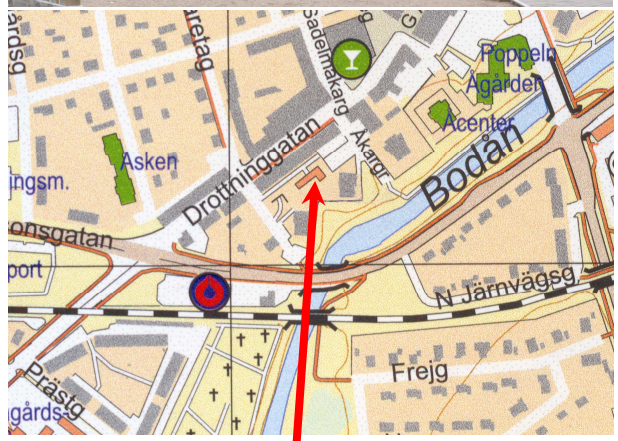
Ny föreningslokal.

Vi har nu vår verksamhet i en lokal på Drottninggatan 21, inne på gården.

Samlingssal och kök delas med PRO.

En stor fördel med lokalen är att den tillgänglig även för den som har rollator eller rullstol.

Parkering sker lämpligast på Drottninggatan eller vid Sadelmakargatan.



Här ligger vår SPRF lokal

Medlemsförmåner.

- Ett omfattande cirkelutbud.
- Spännande 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.sprfavd20.se

Eller ring 0921-12374 så får Du veta mer.

Förbundets hemsida: www.sprf.se

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>	Biltillbehör, maskiner, kemikalier m.m 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.

**Höstens gruppresor från Luleå,
300:- i rabatt för SPRF medlemmar.**

Alltid bra och centralt hotell inklusive frukost, flygplatstransfers på plats, alla guide turer på svenska.

Program på www.axessresebyra.se.

Bokning: 0921-56540.



Krakow, 2-5/10, en av Europas vackraste städer. 5495- per person, del i dubbelrum.

Maksymilian Hotel, välkomstmiddag. Mot tillägg: stadsrundtur och utflykt till Auschwitz-Birkenau inkl. lunch.



Kristina från Duvemåla, Stockholm 16-18/10. 4350- per person, del i dubbelrum.

Scandic Hotel Sergel Plaza, bra platser på teatern. Transfer från och till Boden för SPRF medlemmar.



Budapest, julmarknadsresa 27-30/11. 6875- per person, del i dubbelrum.

Prestige Hotel nära julmarknaden, Välkomstmiddag och stadsrundtur med lunch i saluhallen.

KLOKA FRÅGOR

Många problem kring läkemedelsbehandling kan lösas om du som patient ställer bra frågor.

Dina rättigheter

Du som är 75 år och äldre och har fem eller fler läkemedel bör nyttja dina rättigheter nästa gång då du besöker hälso-centralen. Begär att Du:

1. får en enkel läkemedelsgenomgång
2. får ett skriftligt besked om resultatet
3. inte skall ha några olämpliga läkemedel
4. får en tid för att diskutera de kloka frågor som gäller dig.
5. får förklarat varför du skall ta dessa mediciner
6. att läkaren skriver ut läkemedelslistan och de råd som han ger
7. får veta om det finns läkemedel som Du ordinerats som inte är lämpliga för dig

Glöm inte att tala om du använder Kosttillskott eller Naturläkemedel!

Tala också om ifall du besöker andra läkare eller andra landsting!



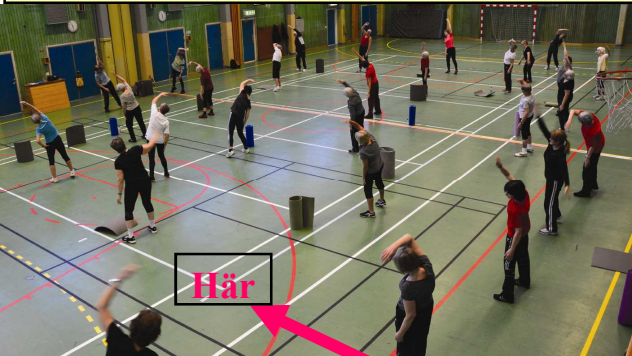
Ansvarig för
Trivselkommittén är
Rose-Marie Flodström 073-040 35 30



Ny gymnastiklokal

Nu har vi **äntligen** fått en ny gymnastiklokal!

I slutet av januari fick vi tillgång till Sandenskolans gymnastiklokal. Det är en skön känsla att vara uppe i markplanet. Stora omklädningsrum och bra duschmöjligheter. Själva gymnastiklokalen är mycket rymlig och vi hoppas att fler medlemmar tar chansen att komma och prova ett gypapass under ledning av vår entusiastiska ledare Else-Maj. Hennes gymnastikprogram tar oss igenom hela kroppen. Med det som grund blir inte bara kroppen stimulerad, även knoppen.



Det finns plats även för Dig!

Bäska droppar.

Gamla mor Anna som just druckit sitt första glas whisky:
- Öhh, vad starkt. Det smakar precis som medicinen min make Olle drack de sista 25 åren av sitt liv.



Åka gratis buss med rollator

En vuxen per barnvagn med barn i får åka gratis med lokaltrafiken **om du har hjälpmedel i form av rollator, rullstol motsvarande.**

Gäller under en försöksperiod från 2015-05-25 till och med 2016-05-25.

Åk buss i Boden!

Det finns flera fördelar med att åka buss. Att åka buss är enkelt och bekvämt. Du behöver inte skrapa isiga rutor eller oroa dig för parkeringsplats, behöver inte koncentrera dig på trafiken utan kan istället njuta av din resa i lugn och ro. Att åka buss är det säkraste sättet att färdas på vägarna. Du kan känna dig trygg när du åker buss.

Att åka buss är bra för hälsa, ekonomi och miljö. Det är dessutom billigt att åka buss.

I Boden kan du åka buss till många ställen. Du kan exempelvis åka buss till Svartbjörnsbyn, Sävast och Heden.

Lokaltrafiken har fyra busslinjer:

Linje 1 går mellan Sävast - Medborgarplatsen - Norra Svartbyn

Linje 2 går mellan Södra Svartbyn - Medborgarplatsen - Heden.

Linje 3 går mellan Sävastön - Medborgarplatsen - Buddbyn

Linje 4 går mellan Vittjärv - Medborgarplatsen - Erikslund

Där kan du byta buss mellan de olika linjerna.

På bussen kan du köpa enkelbiljett, 10-kort eller 40-kort.

På bussen betalar du kontant eller med kreditkort.

Enkelbiljett 10-kort och 40-kort.

Vuxen 20 kr, 180 kr, 480 kr.

Senior över 65 år 20 kr, 130 kr, 360 kr

Närmaste hållplats för att komma till Å-Center är Linje 1, 2 och 4 som stannar utanför COOP. Linje 3 stannar närmast på Margaretagatan.

Utbud av studiecirkelar hösten 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/forts/	02	Håkan Nilsson	070 591 68 30	gunilla.hakan@bdtv.se	2015-10-06-0800	SV Almgatan 4
Origami 300:-	03	e.s.o	0921-17190	roger.haggstrom@sv.se	e.s.o	Almgatan 4
Engelska nybörjare	04	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Foto i dator	05	Åke Wasikkaaja	0921-53508	ake.wasikkaaja@egonet.se	2015-10-06-1300	SV Almgatan 4
Franska / konversation	06	Leo Medioni	070 686 94 68	leo.medioni@gmail.com	2015-09-17-1330	SV Almgatan 4
Friskvård/stavgång	07	Birgit Strand	073 065 53 19		e.s.o	Kvarnängen
Grunderna i bridge	08	Tord Lindberg	0921-16447	e.ek@bredband.net	e.s.o	Bridgelokal
Gymnastik	09	Else-Maj Sundqvist	0921-17614	Mobil 070-3598325	2015-09-17-0930	Sandenskolan
Handarbete/stickning	10	Gunvor Selström	0921-64074	092164074@telia.com	e.s.o	Hobbylokal
Husbil i Europa	11	Torbjörn Henriksson	0921-52582	torbjorn.henriksson@bdtv.se	e.s.o	SV Almgatan 4
Kulturutveckling	12	Mats Hillergren	070 508 38 99	mats.hillergren@hotmail.com	e.s.o	Björken
Körsång	13	Alf Lindgren	0921-15790	alfindgren@telia.com	2015-09-15-1400	Åcenter
Matlagning	14	Ragne Holmström	0921-19268	ragne44@hotmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Mediateknik	15	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	2015-10-05-0900	SPRF-lokal
Mötesteknik/styrelse	16	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	pågår	SPRF-lokal
Poesi	17	Eberth Gustafson	070 327 79 70	eberth6@gmail.com	2015-10-15-1000	SPRF-lokal
Radiosändning	18	Åke Nilsson	076 778 42 61	ake.nil@home.se	2015-09-16-1000	SPRF-lokal
Rekrytering/PR	19	Tage Jacobson	0921-55950	tagejacobson@gmail.com	2015-09-10-1000	SPRF-lokal
Slöjd/knivar	20	Lars Dahl	0921-55707		e.s.o	Hobbylokal
Slöjd/träarb	21	Sixten Wahlberg	0921-19232	sixten.wahlberg@bdtv.se	e.s.o	Hobbylokal
Social samvaro/boule	22	Margareta Vikström	070 332 95 96	marvik37@hotmail.com	Pågår	Kungsbroparken
Social samvaro/boule	23	Vera Åström	070 334 12 98	vera.astrom@hotmail.com	Pågår	Kungsbroparken
Social samvaro/tankeutveckling	24	Margareta Vikström	070 332 95 96	marvik37@hotmail.com	2015-09-09-1300	SPRF-lokal
Social samverkan/simteknik	25	Göta Hansson	076 833 81 61		2015-09-03-1030	Nordpoolen
SPRF på landsbygden i Norrbotten	26	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	Bydegårdarna

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

Utbud av studiecirklar hösten 2015

Säkerhet i vardagen	27	Hans Pettersson	070 360 64 66	hans.b.pettersson@telia.com	2015-	SPRF-lokal
Tennarbete	28	Viviann Isaksson	070 672 59 26	vivi-anne.isaksson@bredband.net	2015-09-17-0900	SPRF-lokal
Trafikkuns/cykel i trafik	29	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	pågår	Kvarnängen
Trafikkuns/cykel i trafik	30	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	pågår	Kvarnängen
Trädgård/kolonlott	31	Hans Pettersson	070 360 64 66	hans.b.pettersson@telia.com	e.s.o	SPRF-lokal
Äldre i trafiken	32	Tord Laestadius	070 522 92 10	thord.laestadius@bredband.net	e.s.o	SV Almgatan 4
Ekonomi för pensionärer	33	Per-Ulf Sandström	070 574 44 71	per-ulf.sandstrom@telia.com	2015-09-17-0900	SPRF-lokal
Nya cirklar		Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Bärplockning	34	Bert Selström	0921-64074	092164074@telia.com	2015-08-15-0800	Skogen
Scrapbooking (kort makeri) mtrl 150,-	35	Mari Sundberg	070 644 54 98	mari.sundberg@egone1.se	2015-09-02-1300	SPRF-lokal
Nedanstående studiecirklar har deltagaravgift, då externa kursledare anlitas, eller övrig kostnad tillkommer.						
Hjärt / lungträning endast 1 träff	36	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	2015-08-19-1400	SPRF-lokal
Övriga träffar / möten / spännande arrangemang att delta i.						
Svampkunskap 300 kr	37	e.s.o	0921-17190	roger.haggstrom@sv.se	2015-09-11o 09-19	Almgatan 4
Spanska nybörjare	38	e.s.o	0921-17190	roger.haggstrom@sv.se	e.s.o	Almgatan 4
Surfplatta Ipad 550 kr	39	e.s.o	0921-17190	roger.haggstrom@sv.se	e.s.o	Almgatan 4
Matsvamp i skogen 795 kr	40	e.s.o	0921-17191	roger.haggstrom@sv.se	2015-08-26 1200	Almgatan 5

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 070 690 57 27.

Besök även vår hemsida, www.sprfvd20@telia.com, där hittar Du ytterligare information om vissa cirklar. Välkommen!

Studieorganisatör Ragne Holmström 070 6905727
Alt e-post ragne44@hotmail.com

Hur gör du om du lurats in i ett abonnemang på nätet?

Här har du en vägledning hur du ska slippa betala för strumpor, rakhyvlar, telefoner, kosttillskott eller annat du inte vill ha.

SÄG UPP AVTALET

Om du beställer ett provpaket på en vara, riskerar du att fastna i ett abonnemang. Du har 14 dagars ångerrätt vid köp på nätet, men det är inte alltid lätt att säga upp ett avtal. Företagets kundtjänst svarar kanske inte i telefon. Mejl besvaras inte. Du kan självklart säga upp avtalet ändå. Se bara till att ha en kopia på uppsägningen. Om du skickar mejl, se till att spara det i din dator så att du har bevis på din uppsägning. Om du skickar ett vanligt brev, se till att spara en kopia på det. Rekommendera helst försändelsen. Då har du ett bevis på att du skickat det.

SE UPP MED BETALNINGEN

Har du betalat med kort kan pengarna fortsätta att dras från ditt konto varje gång du får ett nytt utskick. Om du sagt upp abonnemanget, och företaget ändå fortsätter att dra pengar, ska du genast kontakta din bank.

BESTRID FAKTURAN

Om företaget vill ha betalt via faktura, och du ångrar din beställning, ska du bestrida/neka till/ fakturan. Meddela skriftligt att du inte tänker betala och beskriv varför. Spara en kopia på mejlet eller brevet. Skriv vilken faktura saken gäller, att du bestrider fakturan, samt orsaken till ditt bestridande. Rekommendera gärna brevet om du skickar med vanlig post.

Om du får en påminnelse på den första fakturan kan du ignorera den. Du behöver inte bestrida den en gång till.

UNDVIK BETALNINGSAN-

MÄRKNING

Det är sällan nätföretagen går hela vägen till Kronofogden för att driva in pengar. Om de skulle göra det, riskerar du inte att få en betalningsanmärkning direkt. Först får du ett så kallat betalningsföreläggande. Det måste du svara på. Förklara vad som hänt, och att du bestridit företagets alla tidigare krav. Svarar du inte på föreläggandet, leder det till ett formellt beslut av Kronofogden. Får du ett sådant beslut emot dig, får du också en betalningsanmärkning. Den registreras hos olika kreditupplysningsföretag. Det kan medföra problem om du till exempel vill ta ett lån.

OM INKASSO ÄR INBLANDAT

Om företaget skickat fordran vidare till en inkassofirma, blir du kontaktad av den. Skicka då ett brev eller ett mejl till inkassoföretaget och bestrid fakturan igen. Spara en kopia. Skicka med en kopia på ditt första bestridandebrev också. Inkassofirman kan ju inte veta att du har nekat att betala fakturan tidigare.

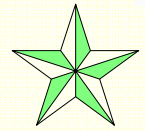
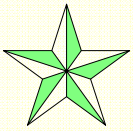
Enligt god inkassosed får bestridna fordringar inte skickas till Kronofogden. Det är dock inte alla inkassoföretag som följer detta. Om inkassoföretaget ändå håller fast vid sin fordran ska domstol pröva kravet.

NIX MOBIL.

Ring 077 228 00 00 för NIX:a Din mobil för telefonförsäljning.



Almgatan 4 961 64 Boden
0921-17190



Film — Dikter — Musik — Dans

Kulturcafé Björken

Berättelser · Allsång · Fika · Konst · Mat



Bodens
kommun

Välkommen! Ta med en vän!



SPRF anordnar Kulturcafé under hösten vid flera tillfällen.

Ta med Dig en vän och besök oss.

Plats: Björken

Se annons i EXTRA BLADET som utkommer torsdagar för mer information

Kaffe med hembakt bröd serveras.

Välkommen!

Vi presenterar SPRF på ENTER GALLERIA
lördag 15 augusti kl 11-14. Kom gärna dit!

STUDIECIRKEL POESI

Studiecirkeln handlar om att få ta del av utgivna poetiska verk, få information om poeten samt i viss mån försöka analysera det poetiska innehållet. Den handlar också om att få tillfälle att framföra sina egna dikter eller verser. Sist men inte minst handlar det om att bli inspirerad till att skriva egna verser med rimmad eller orimmade rader.

Vad är skillnaden mellan prosa och poesi? Ja, om man t.ex. skriver "Jag stiger upp klockan åtta och tvättar mig och dricker kaffe" så är det prosa. Men skriver man "Klockan åtta stiger jag opp, tvättar min kropp och dricker kaffe med dopp" då är det poesi."

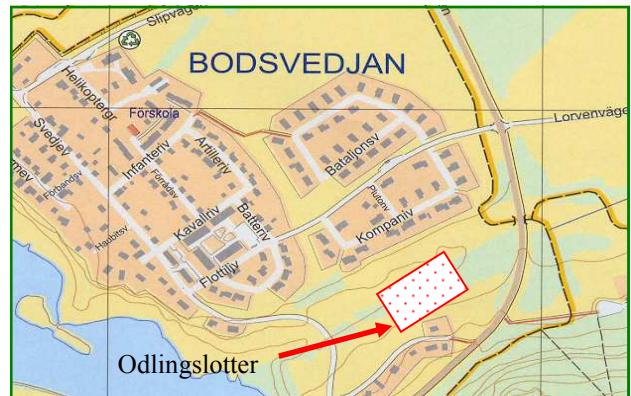
Höstens studiecirkel genomförs måndagar kl.10:00-12:00 i SPRF Föreningslokal.

Första sammankomsten är måndagen den 5 oktober.

För mer information kontakta Eberth Gustafson tel 070 327 79 70.

Odlingslotter i Bodsvedjan.

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



SPRF Pubafton

I samarbete med Nya Restaurang OII inbjuder SPRF medlemmarna till en pubafton med trevliga vänner, samvaro och god mat samt underhållning. Nya Restaurangen erbjuder en buffé. I priset ingår 1 glas öl/vin alt. Alkoholfri
 Välkomna!

Anmälan till Ragne Holmström

Telefon och e-post: se nedan

Läs **EXTRA** bladet.

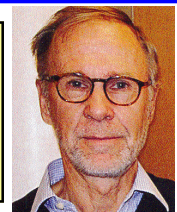
Se även hemsidan www.sprfavd20.se

Där kommer Pubaftnarna att presenteras i detalj.



8 oktober besöker SPRF:s ordförande Jöran Rubensson Bodenavdelningen.

Ta chansen att ställa Dina frågor till honom!



ÖPPET HUS



Föreningslokalen håller öppet, september—maj onsdagar kl 13.00-14.00
 Uppehåll under jul och storhelger
 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!

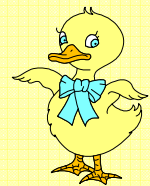
Ta gärna med en vän!



Studiecirkelledare!

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

- data
- spanska nybörjare
- engelska
- radiosändning
- konsthantverk
- matlagning(husmanskost)
- karikatyrteckning



Ring till Ragne Holmström

Tel: 070 690 57 27

eller maila: ragne44@hotmail.com

Cirkelledarträff genomförs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan under hösten 2015

Engelska kanalen

Järnmalmsfyndigheterna i Gällivare upptäcktes redan i mitten på 1600-talet. Det var dock nästan omöjligt att frakta malmen till kusten.

Man övervägde många möjligheter att lösa problemet. Bland annat diskuterades hästdragna järnvägsvagnar.

År 1863 beslöts att man skulle bygga en järnväg från Gällivare till Vuollerim och en vattenled därifrån längs Lule älv ner till kusten. Den svenska staten uppdrog det engelska företaget The Gellivara Company att bygga kanalen.

Första spadtaget togs 1864. I kontraktet reglerades att bygget skulle vara klart den 1 oktober 1867. Järnvägen skulle vara klar senast den 1 oktober 1869.

Utgrävningen gjordes med handkraft. År 1865 arbetade inte mindre än 1.486 personer med kanalen.

Det innebar naturligtvis att en hel del av dessa var tillresta. Umgänget med de som redan bodde här lär inte ha varit helt fritt från konflikter.

Mot slutet av detta år, fick tyvärr det engelska bolaget allvarliga problem med ekonomin. Man slog då av på takten rejält. Det hjälpte inte.



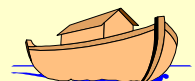
Bolaget försattes i konkurs den sista december 1867.

Det medförde att arbetena avbröts och kanalbygget blev aldrig klart. Planerna på en vattenled skrotades.

I stället byggdes resterande delar av järnvägen åren 1887-1888 från Malmfälten till Luleå.

Det bygget gjordes i mycket högt tempo. När den var klar, tog malmbrytningen i Gällivare fart på allvar

Man kan än i dag se delar av Engelska kanalen. Den finns bäst bevarad i Trångfors där den korsas av Trångforsgatan. Bygget är nu, sedan 1989, byggnadsminnesförklarat.



Släktforskning eller Genealogi

Genealogi är läran om människors släktförhållande och innefattar systematiska metoder som används inom vetenskaplig historieforskning. Det handlar även om efterforskning som utförs av personer utan forskarexamen, samt inom medicinsk vetenskap. Ofta används även begreppet släktforskning i dagligt tal och har då betydelsen att som amatörforskare undersöka den egna släkten. Schematiska uppställningar över en persons släktförhållanden kallas antavla när man redogör för dennes förfäder eller härstamning. Stamtavla kallas det när man redogör för avkomlingarna till en person. Släktutredningar är särskilt viktiga i utredningar om sjukdomars eventuella ärftlighet.

Det är, i en internationell jämförelse, ovanligt lätt att släktforska i Sverige, eftersom det i Sverige finns kyrkböcker som sträcker sig ända tillbaka till andra hälften av 1600-talet. De kyrkböcker som främst används är födelse-, döds- och vigselböcker samt husförhörslängder/ församlingsböcker. För norrlands del finns de bevarade i landsarkivet i Härnösand. I många fall är det inskanade arkiv på webben. I vissa fall är även digitaliserade till sökbara databaser.

I dag kan man sitta hemma och bedriva kvalitativ släktforskning med hjälp av släktforskarsiterna Arkiv Digital samt SVAR (Svenskt Arkiv i Ramsele). Dock bör man först ha gått en grundläggande kurs i släktforskning hos något studieförbund på orten.

Det är tre saker man måste lära sig:

1. Numrera antavlor och personakter.
2. Paleografi d.v.s. kunna läsa gammal handskriven text.

3. Kyrkböckernas system

Det nya inom släktforskningen är DNA-forskningen. Det är en exakt vetenskap, men är än så länge förhållandevis dyrt!

Boktips från biblioteket

Liane, Moriarty - **Öppnas i händelse av min död.**

Tänk dig att din partner har skrivit ett brev till dig, ett brev som bara får öppnas efter hans död. Brevet innehåller hans djupaste, mörkaste hemlighet. Tänk dig att du hittar det brevet när han fortfarande lever.

Simsion, Graeme: **Projekt Rosie**

Professor Don Tillman lever ett strukturerat och inrutat liv. Nu är han 39 år och har bestämt sig för att gifta sig, men han vet inte med vem. Han skapar därför "Projekt fru", ett grundligt frågeformulär som ska hjälpa honom att hitta den perfekta partnern. Men så träffar han Rosie som är den totala motsatsen till idealfrun.

Roy Jacobsen: **De osynliga**

Ingrid växer upp på en liten nordnorsk ö i början av 1900-talet. I boken får vi följa Ingrid och hennes familjs umbäranden i fattigdom och stormar med havet som kuliss. Detta är en historia om livet: skrämmande, våldsamt och helt underbart

Jo Nesbø: **Sonen**

Boken handlar om Sonny Lofthus som har suttit i fängelse sedan han var 18 år. Han är fängelsets biktfader och en dag får han veta något om sin döde pappa som har blivit anklagad för att vara mullvad inom poliskåren .

Sändningsplan för SPRF radiosändningar hösten 2015.

98,2 Mhz



Programledare
Åke Nilsson

98,2 Mhz

Sändningstider hösten 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 14 sept kl. 10.00 - 11.00
på Drottninggatan 21.

Första sändning sker onsdag 16 september.
Kontaktperson är Ragne Holmström
Tel 070 690 57 27

Lyssna på DIN
radiokanal



Tekniker
Bernt Wikström

Sänt var det här!

Bostadstillägg till pensionärer

Visste du att pensionärer med låga inkomster kan få bostadstillägg oavsett boendeform.

Många pensionärer ansöker inte om bostadstillägg och äldreförsörjningsstöd trots att de har rätt till det.

Antalet pensionärer som går miste om bostadstillägg har mer än fördubblats på fem år och beräknas nu vara 140 000.

Summan som pensionärerna går miste om har ökat från knappt en miljard kronor till nästan två miljarder kronor. I genomsnitt handlar det om nästan 14 000 kronor per person och år.

Du kan alltså bo i bostad med hyresrätt, bostadsrätt eller egen villa. Hur mycket du kan få, beror på hur mycket du betalar för din bostad och hur stora inkomster du har. Du ansöker enklast via www.pensionsmyndigheten.se/bostadstillagg.

Du kan även ansöka via en blankett som beställs från pensionsmyndighetens kundservice på 0771 776 776. Bodens kommuns socialinformatör/anhörigkonsulent Ingegerd Antonsson kan också vara behjälplig vid ifyllande av ansökan om bostadstillägg tel. 0921-782 36, 070 271 12 82



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 hösten 2015



Månadsträffar

- 13 aug Månadsträff
- 10 sept Surströmming
- 8 okt Månadsträff
- 22 okt Palt
- 12 nov Månadsträff
- 10 dec Julbord



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.



Skördefesten 28 – 30 augusti 2015

Vi skall som vanligt baka mjukkakor under skördefesten. Vi behöver många medarbetare. Där kan Du hjälpa till. Det finns alltid något som Du kan göra. Vi behöver hjälp med att göra deg, kavla, grädda, bära ut och sälja. Du kan välja mellan 3 skift varje dag från fredag till söndag. Vi börjar med att probbaka redan på torsdag 27/8.

Kontaktperson: Ulla Röding 070 555 71 40

Resor med övernattnig

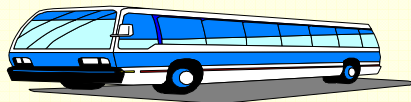
16—18 okt Kulturreisa Stockholm.

Mars 2016 Ishotellet

Anmälan till:

Eila Hämäläinen
tel 070 390 36 18

Gå in på hemsidan www.sprfavd20.se för mer information



Dagsresor



15 sept Åjtte Jokkmokk och Vuollerim 6000 år

Okt Soppteater Luleå

24 nov IKEA

16 jan Bjurårevyn , premiär
Anmälan till:

Eila Hämäläinen
tel.070 390 36 18

Läs EXTRA bladet.

Gå in på hemsidan www.sprfavd20.se för mer information



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

Vår samarbetspartner vid planering av resor



Kungsgatan 20, 961 31 Boden
Telefon: +46 921 565 40 • Fax: +46 921 565 49
Mail: info@axessresebyra.se • Web: www.axessresebyra.se

Reseledare
Eila Hämäläinen 070 390 36 18