



AKTIVISTEN NR 12

Den aktiva pensionärstidningen för medlemmar i
SPRF Boden

Årgång 2016



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 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 2016
Plats: Föreningslokalen. Tid: 09.00 - 12.00
2016:12 jan, 9 febr 8 mars, 5 apr, 10 maj, 7 juni, 9 aug, 6 sep, 4 okt, 8 nov, 6 dec

Faktaruta SPRF Boden.

Besöksadress: Drottninggatan 21 Tel: 0921-12374
Postadress: Drottninggatan 21, 961 35 Boden Plusgiro 48 21 17—9
Orgnr: 897001-8886 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.

Vid SPRF:s kongress 2013 beslutades att förbundsstyrelsen skulle utreda möjligheter och lägga fram förslag till ett samarbete/samverkan med Svenska kommunalpensionärernas förbund, SKPF.

Bakgrunden till beslutet var den negativa medlemsutvecklingen i riket som vårt förbund genomgått. 1997 hade vi 56 000 medlemmar för att ha sjunkit till idag ca 19 000 medlemmar.

Med så få medlemmar är det svårt att hålla ett förbundskansli och förbundsstyrelse med rimliga medlemsavgifter. Vid SPRF:s kongress våren 2016 kommer beslut att fattas om vårt förbunds framtid.

Det förslag som förbundsstyrelsen kommer att lägga är ett samgående med SKPF och att SPRF upphör som eget förbund. Vidare föreslås att våra distriktsorganisationer slås samman till ett distrikt/län under SKPF:s flagg. På avdelningsnivå är förslaget att avdelningarna inom SPRF, exempelvis SPRF avd 20 Boden, som önskar att kvarstå som egna avdelningar skall kunna göra det som egen avdelning inom SKPF.

Jag har förståelse att det finns fördelar med ett större och starkare förbund på riksnivå. Vår röst i äldrepolitiska frågor som pensionernas storlek och utveckling, skattefrågor, resurser till äldreomsorgen, geriatriska frågor mm får förhoppningsvis större genomslagskraft.

Vidare kan jag se att ett samgående skapar effektivare administration och lägre overheadkostnader och härigenom en bättre ekonomi. När det gäller våra medlemstidningar sker redan se-

dan hösten 2015 en samproduktion. Här i Boden har vi i avdelningsstyrelserna för SPRF och SKPF en samsyn när det gäller att behålla två självständiga avdelningar bland annat med hänsyn till att ett samgående skulle innebära en ohanterligt stor avdelning med närmare 2 500 medlemmar.

Vi har dessutom olika rekryteringsbaser där SKPF:s medlemmar i stor utsträckning kommer från ett f.d. medlemskap i Kommunal. medan SPRF:s medlemmar i större utsträckning kommer från privat och övrig offentlig sektor.

Vi samarbetar redan i dag i frågor såsom Kommunala pensionärsrådet och vissa gemensamma arrangemang.

Däremot har vi betydligt fler aktiviteter för våra medlemmar i form av resor, studiecirkel och medlemsmöten. Jag är övertygad om att anledningen till att vi, till skillnad från SPRF totalt i riket, kunnat behålla och utveckla vårt medlemsantal är att vi är en modern organisation som svarar mot medlemmarnas önskemål och krav med ett stort och varierat utbud av aktiviteter.

Vi, styrelsen för SPRF avd 20 Boden, kommer därför att föreslå vår årsstämma i februari att behålla vår avdelning som en självständig avdelning även om SPRF:s kongress beslutar om ett samgående med SKPF.

När förändringens vindar blåser bygger en del murar. Medan andra bygger väderkvarnar. Kinesiskt ordspråk

SPRF medlemskort finns på **inbetalningsavin** som du får för att betala medlemsavgiften. Sitter i övre högra hörnet.



Värva Nya medlemmar!

SPRF är en stor pensionärsförening i Boden med cirka 1300 medlemmar och den **näst största SPRF** avdelningen i Sverige.

För att vi ska förbli en stark förening, måste vi värva ett hundratal nya medlemmar varje år.

DU är vår bästa värvare när du berättar 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

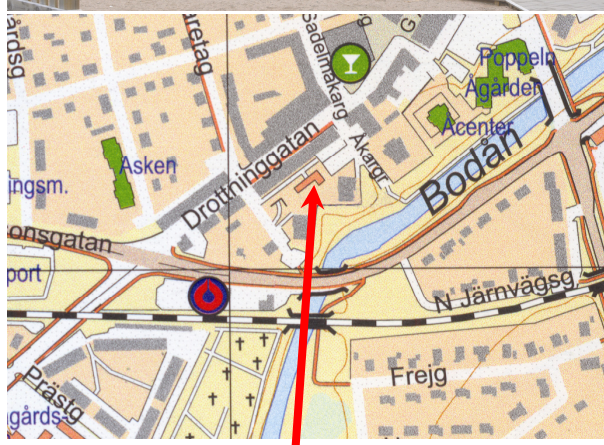
Uppge kod **SPRF** 2016 så kommer kortet hemsänt utan kostnad.



SPRF föreningslokal.

Vi har vår föreningslokal på Drottninggatan 21, inne på gården. Samlingsal 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 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	kundnr:121028
<u>BIXZ</u>	Arbetskläder, skor m.m. Ejendals/Jalas, Fristads Blåkläder, Sievi Övrigt sortiment	10 % 15 % 10 %
<u>BOBUTIKEN</u>	Hela sortimentet	10 %
<u>DATOR I BODEN</u>	Datortillbehör	10 %
<u>DIALECT</u>	Tillbehör mobiltelefoner, batt,m.m.	10 %
<u>DÄCKCENTRUM</u>	Däckservice Däck Bridgestone och Kumho Continental, Gislaved, Nankang	20 % 35 % 30 %
<u>DÄCKIA</u>	Däck Pirelli 13" 16 %, 14" 19 % 15" 22 % 16" 25 % 17" 36 %, 18" 38 %	16-38 %
<u>FAGERNÄS TRÄDGÅRD</u>	Hela sortimentet	10 %
<u>HARRY URMAKARE</u>	Rabatt på valfri vara	10 %
<u>KONTEX</u>	Allt, ej lågprisprodukter ex standard- pärmar, kollegieblock, papper 80 g m.m	15 %
<u>LAITIS</u>	Biltillbehör, maskiner, kemikalier m.m Ange kundnummer Fö 008	5-15 %
<u>LIDBERGS TRÄ</u>	Byggmaterial,m.m	10 %
<u>LÅSSMEDEN</u>	Varor	15 %
<u>MASKINKOMPONENTER</u>	Verktyg, kullager, kläder, svetsar m.m	15-30 %
<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	10-15 %
<u>RECOND BILVÅRD</u>	Rabatt på recondpaket och produkter	10 %
<u>SEEMEE</u>	Kläder m.m. hela sortimentet	10 %
<u>SÄVASTFRISÖREN</u>	Klippning	10 %
<u>UTMÄRKT</u>	Kläder, presenter och grafisk Med eller utan tryck	15 %
<u>ÖRJANS</u>	Kläder	10 %



Handla med förmånlig rabatt i Bodens affärer enligt ovanstående.



Teaterresa till Stockholm, 14-16/10!

Oscarsteatern fyller 110 år och drar på sig feststassen, och erbjuder en lyxig gnistrande och helt nyskraddad revy! Glittrande stjärnor, sprittande dansare och fnittrande musikanter står och stampar i kulissen av lustfylld längtan efter att få dela 2016 års stora nöjeshändelse med dig: En kväll av gapskratt, skönsång och glänsande showglädje, och underbar underhållning.

På scen briljerar själva gräddan av nöjes-Sverige, sex av våra absolut främsta entertainers i dag: **Robert Gustafsson, Sanna Nielsen, Dan Ekborg, Vanna Rosenberg, Rachel Mohlin** och **Kim Sulocki**.

SPRF pris 4095- (ordinarie pris 4395-). Enkelrumstillägg 1580-.

Följande ingår:

Flygbiljett med Norwegian, Luleå-Arlanda t/r, avresa 14/10 kl. 10.15, retur 16/10 kl. 13.30.

Busstransfer Arlanda-hotellet tur och retur.

Två nätter på 4-stjärniga Scandic Hotel Klara inklusive frukost, mitt i centrala Stockholm.

Revybiljett 15/10 klockan 19.30 (bra platser).

Som SPRF medlem har du nu möjlighet att anmäla dig direkt till AXESS RESEBYRÅ före mars månad 2016.

Kommunala Pensionärsrådet

Rådet ska förstärka inflytandet i alla frågor som gäller pensionärer.

Rådet ska verka för att pensionärernas synpunkter beaktas i styrelser, nämnder och förvaltningar.

Rådet kan initiera nya pensionärsfrågor i nämnder och förvaltningar och är ett remissorgan i frågor som berör pensionärer.

Kommunens företrädare ska informera rådet om planer och förändringar av samhällsinsatsernas utformning och organisation som berör pensionärerna.

Det ska inhämta synpunkter i så tidigt skede att rådets synpunkter och förslag kan påverka ärendets handläggning i aktuell nämnd/styrelse.

Därigenom ges pensionärerna en större delaktighet i kommunens insatser.

Om du ser problem i äldreården eller andra problem som drabbar pensionärer hör av dig till SPRF.



Axess
Resebyrå

Kungsgatan 20, 961 31 Boden
(Från: 2016-03-15: Drottninggatan 12)

Telefon: +46 921 565 40

Fax: + 46 921 565 49

Mail: info@axessresebyra.se

Web: [www:axessresebyra.se](http://www.axessresebyra.se)

Medlemmar i SPRF erhåller 300 kronor i rabatt på samtliga av AXESS arrangerade gruppresor. Dessa tre resor finns inplanerade under våren.

För program, se vår hemsida, www.axessresebyra.se.

24-28/3 London

15-18/4 Krakow

12-15/5 Riga



Bitcoin

Vad är bitcoin och hur fungerar det systemet? Det finns inget enkelt och tydligt svar på den frågan. Det hela började med att någon eller en grupp släppte den första bitcoinprogramvaran för att hantera denna kryptovaluta. Det skedde under täckmanteln Satoshi Nakamoto. Man vet inte riktigt varför denna kryptovaluta skapades.

Man kan köpa och sälja varor och tjänster för bitcoin. Transaktionerna görs omedelbart och det är kostnadsfritt.

Det finns helt enkelt ingen tredje part inkopplad vid en transaktion. Man kan även investera i bitcoin.

Värdet och värdeförändringen styrs inte av någon. Vanliga valutor centralstyrs av någon. Exempelvis finns det för en valuta en riksbank som bestämmer inflation och deflation.

Dessutom görs transaktioner via kreditkortsföretag, banker eller företag av typen Paypal..

För att kunna handla med bitcoin måste man ha ett speciellt program i sin dator, en bitcoinplånbok. Alla dessa plånböcker är hopkopplade i ett jättestort nätverk.

Varje gång bitcoin byter ägare skickas information om det till alla som är med i det nätverket. Då kan även en hel del annan information följa med.

Bitcoin har varierat mycket i värde. Från maj 2013 till november samma år steg den med 800% och har därefter minskat till knappt 20% av utgångsvärdet.

När valutan nyligen introducerades på börsen, gav en analytiker rådet: satsa inte mer på bitcoin än vad du gör på travet.

När detta skrivs värderas bitcoin till c:a 2.000 kr. Den totala mängden bitcoin ökar kontinuerligt men kommer aldrig att överstiga 21 miljoner i antal. Bitcoin är dock delbara ner till åtta decimaler, vilket gör man kan betala små belopp.

Vissa myndigheter tvingas lära sig att hantera bitcoin. Skattmyndigheten driver ett mål i EU-domstolen avseende momsbeskattning av handel med bitcoin.

Inom EU har man börjat fundera på lagstiftning om kryptovalutan. Det har emellertid visat sig vara mycket komplicerat att göra det. Eftersom ingen har kontroll över kryptovalutan, lockar den naturligtvis till sig skumraskaffärer.

Det kan ju vara mycket svårt att spåra vilka som gjort en transaktion. Det har dessutom satt vissa saker på sin spets. Ett team forskare lät en robot disponera ett par bitcoin per dygn för att köpa saker. Utöver skor och filmer, köpte den även 6 extacytabletter.

Vem var då den skyldige? Polisen beslagtog roboten, men det är osäkert om någon blir åtalad.

I bitcoinvärlden finns det de som försöker lösa komplicerade beräkningar om vad som hänt inom systemet. Detta kräver enorma mängder datorkraft. Det är bakgrunden till att KNC Miner byggt en stor datorhall i en hangar på f d AF 1 område och att ett 30-tal personer jobbar där i den direkta verksamheten.

Tyvärr överväger företaget att flytta till Finland för att minska kostnaden för elförbrukningen.

En möjlig utveckling är att det utvecklas en modell där man lagrar vilka som har upphovsrätten till ett musikstycke.

Det kan man då koppla till att om man spelar musik via Spotify, blir man debiterad en viss summa och att det beloppet automatiskt förs över till ägaren utan att pengar "försvinner" i dyra administrativa system.

Det finns dessutom ett par storbanker som tittar på möjligheten att använda bitcointekniken för att minska kostnaderna för att göra transaktioner.

Besparingen ligger i att det inte finns någon mellanhand.

Det enklaste sättet att komma igång med bitcoin påstås vara att ladda ner och installera det officiella "wallet"-programmet från <http://sourceforge.net/projects/bitcoin/>.

Åka gratis buss med rollator Om du har hjälpmedel i form av rollator, rullstol motsvarande.

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

Vilken olycka!

Albin hade råkat ut för en bilolycka och låg insvept i bandage på sjukhuset. Läkaren frågade honom hur det hade gått till.

- Tja, sa Albin. Själva krocken var inte så farlig, men sedan skulle vi göra upp om vems felet var...

Utbud av studiecirklar våren 2016

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	2016-01-19-0800	SV Almgatan 4
Origami 300:-	03	e.s.o	0921-17190	roger.haggstrom@sv.se	e.s.o	SV Almgatan 4
Engelska nybörjare	04	Laila Olovson	076 133 41 69	laila.olvson@bdtv.se	e.s.o	SPRF-lokal
Foto i dator	05	Åke Wasikkaaja	0921-53508	ake.wasikkaaja@egonet.se	2016-01-19-1300	SV Almgatan 4
Franska / konversation	06	Leo Medioni	070 686 94 68	leo.medioni@gmail.com	2016-01-21-1330	SV Almgatan 4
Friskvård/stavgång	07	Birgit Strand	073 065 53 19		2016-01-11-1000	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	2016-01-14-0930	Sandensskolan
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	2016-01-12-1400	Åcenter
Matlagning	14	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Mediateknik	15	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	2016-01-10-0900	SPRF-lokal
Mötesteknik/styrelse	16	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Poesi	17	Eberth Gustafson	070 327 79 70	eberth6@gmail.com	2016-01-25-1000	SPRF-lokal
Radiosändning	18	Åke Nilsson	076 778 42 61	ake.nil@home.se	2015-01-11-1000	SPRF-lokal
Rekrytering/PR	19	Tage Jacobson	0921-55950	tagejacobson@gmail.com	2016-01-19-1000	Almgatan 4
Slöjd/knivar	20	Lars Dahl	0921-55707		2016-01-18-1200	Björken
Slöjd/träarb	21	Sixten Wahlberg	0921-19232	sixten.wahlberg@bdtv.se	e.s.o	Hobbylokal
Social samvaro/tankeutveckling	22	Margareta Vikström	070 332 95 96	marvik37@hotmail.com	2016-01-13-1300	SPRF-lokal
Social samverkan/simteknik	23	Göta Hansson	076 833 81 61		2016-01-14-1030	Nordpoolen
SPRF på landsbygden i Norrbotten	24	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	Bygdgårdarna
Säkerhet i vardagen	25	Hans Pettersson	070 360 64 66	hans.b.pettersson@telia.com	2016-02-15-1000	SPRF-lokal

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

Utbud av studiecirklar våren 2016

Cirkel	cnr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Säkerhet i vardagen	25	Hans Pettersson	070 360 64 66	hans.b.pettersson@telia.com	2016-02-15-1000	SPRF-lokal
Tennarbete	26	Viviann Isaksson	070 672 59 26	vivi-anne.isaksson@bredband.net	2016-01-14-0900	SPRF-lokal
Trafikkuns/cykel i trafik	27	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	2016-05-12-1000	Kvarnängen
Trafikkuns/cykel i trafik	28	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	2016-08-18-1000	Kvarnängen
Trädgård/kolonlott	29	Hans Pettersson	070 360 64 66	hans.b.pettersson@telia.com	e.s.o	SPRF-lokal
Ekonomi för pensionärer	30	Per-Ulf Sandström	070 574 44 71	per-ulf.sandstrom@telia.com	2016-01-29-0900	SPRF-lokal
Nya cirklar		Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Surfplatta IPAD	31	Alf Stenlund	070 636 87 77	alf.c.stenlund@gmail.com	2016-01-20-09	Almgatan 4

Övriga träffar / möten / spännande arrangemang att delta i.

Hjärt / lungräddning endast 1 träff	32	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	2016-08-17-1100	SPRF-lokal
-------------------------------------	----	---------------	------------	-------------------------	-----------------	------------

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

Cirkel	cnr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Svampkunskap 300 kr	33	e.s.o	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	Almgatan 4
Spanska nybörjare	34	e.s.o	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	Almgatan 4

Har Du förslag eller idéer till andra cirklar kontakta mig !
 Ragne Holmström tel 070 690 57 27.
 Jag behöver Dina förslag!

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



Studieförbundet
 Vuxenskolan

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

Vår samarbetspartner i studiefrågor är
 Studieförbundet Vuxenskolan



Studieförbundet
 Vuxenskolan



Studieförbundet
 Vuxenskolan



Studieförbundet
 Vuxenskolan



Studieförbundet
 Vuxenskolan

IT-säkerhet

Det begås cirka 3.700 datorbedrägerier per månad i Sverige. Antalet kortbedrägerier uppgår till drygt 800 per månad. Av dessa bedrägerier riktas endast en mindre del mot äldre personer.

Det innebär naturligtvis inte att man på äldre dagar kan strunta i att vara medveten om det. Vanligt sunt förnuft räcker långt när det gäller att undvika att bli lurad. Vad bedragaren är ute efter är naturligtvis pengar i första hand.

Sedan finns det de som vill se till att det kommer in program i din dator som du inte vill ha.

Det man inte vill ha in i datorn är naturligtvis det vi i dagligt tal kallar virus. De finns i många olika former och kan ställa till det på många olika sätt.

Allt från att datorn betar sig lite konstigt till att allt på hårddisken raderas. De kan också medföra att en utomstående kan läsa dina inloggningsuppgifter.

De **viktigaste reglerna** för att skydda sig mot virus är att:

- Se till att brandväggen är aktiverad
- Att ha ett antivirusprogram aktiverat och som uppdateras regelbundet
- Att ställa in operativsystemet

(exempelvis Windows) så att det hämtar uppdateringar automatiskt

- Öppna inte filer som bifogats i ett mail från en avsändare som du inte känner igen
- Klicka inte på länkar som finns i mail som kommer från en avsändare som du inte känner igen

För att skydda sig mot bedrägerier finns det ett par enkla regler:

- **Skicka aldrig personuppgifter, kontonummer och kortuppgifter via mail**
- Visa inte dina personuppgifter i onödan

- Skriv inte på Facebook att du ska åka på semesterresa i 2 veckor. Du talar ju då om att din bostad står tom den tiden.

Identitetsstöld är att någon använder din identitet för att låna pengar eller att köpa varor. Köpet görs då oftast på kredit.

Om du misstänker att någon stulit din identitet ska du anmäla det till polisen och kreditupplysningsföretag.

Du bör inte gå ut på Internet om du använder Windows XP. Det uppdateras inte längre, det finns säkerhetsluckor i det.

SPRF Prisundersökning

Prisundersökning har genomförts vid fyra affärer i Boden.

Affärerna som besöktes var ICA Kvantum, Willys, COOP och ICA Supermarket.

Tjugofem (25) dagligvaror jämfördes. På en del varor var det svårt att hitta samma mängd och fabrikat.

Sammanställningen av undersökningen visar att de varor som undersöktes skilde väldigt lite i pris mellan affärerna.

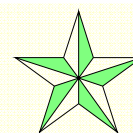
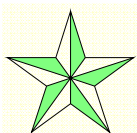
NIX MOBIL.

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



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Almgatan 4 961 64 Boden



Film — Dikter — Musik — Dans

Kulturcafé Björken

Berättelser · Allsång · Fika · Konst · Mat



Bodens
kommun

Välkommen!
Ta med en vän!



SPRF anordnar Kulturcafé under 2016 vid flera tillfällen.

Ta med Dig en vän och besök oss.

Plats: Björken

Tid: 1300 – 1500

Datum: 16/2, 15/3, 19/4, 17/5

Se annons i EXTRA. Den utkommer torsdagar för mer information

Kaffe med hembakt bröd serveras.

Välkommen!



RödaKorset



Svenska kyrkan

I BODEN



Bodens
kommun

Besöksverksamheten.

Kontaktpersoner finns hos Röda Korset på Drottninggatan 15.

Telefontiden är måndagar och tisdagar 10.00 — 11.00.

Telefon 0921-14470.

Välkommen!



Odlingslotter i Bodsvedjan.

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



Oscar II Restaurang

Fredagsmys med SPRF

I samarbete med Nya Restaurang OII inbjuder SPRF medlemmarna till fredagsmys med trevliga vänner, samvaro och god mat samt underhållning.

Nya Restaurangen OII erbjuder en buffé. Aktuellt pris se EXTRA bladet

Välkomna!

Anmälan till Ragne Holmström Telefon och e-post: se nedan

Se även hemsidan www.sprfavd20.se

Läs EXTRA bladet. Där kommer Fredagsmys att presenteras i detalj.

STUDIECIRKEL POESI

Ta del av poesi från förr och nu.

Lär känna poeten. Delge dina poetiska tankar.

Skriv egen poesi.

Första sammankomster är måndagen den 25 januari kl.10:00-12:00

För mer information

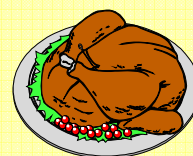
kontakta Eberth Gustafson 070-327 79 70

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
- Vad Du föreslår



Ring till Ragne Holmström

Tel: 070 690 57 27

eller maila: ragne44@hotmail.com



ÖPPET HUS



Öppet hus



Alla är välkomna att besöka oss i föreningslokalen onsdagar 13.00-14.00

Där träffar Du en av våra medlemmar och där kan Du ta upp frågor och synpunkter som Du har.

Välkommen!

Ta gärna med en vän!

Cirkelledarträff genomförs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan under våren 2016

Bodens fästning – inte bara fortet.

Bodens fästning blev naturligtvis aldrig klar. Man kunde skjuta från fortet redan 1907, men allting runtomkring som planerades, blev inte byggt. Dock byggdes väldigt mycket för att helheten skulle fungera.

När fortet var byggda utarbetades en ny befästningsplan. Där konstaterades att krigsutrustningsskedet vid mobilisering kunde bli ganska kort. Det medförde att anläggningarna runt fästningen måste byggas ut redan i fredstid. Bland annat behövdes ett infanteriförsvaret runt fortet. Eftersom det måste kunna verka även efter en beskjutning med artilleri måste det byggas skansar.

Följaktligen byggdes ett stort antal infanteriskansar som kom att kallas ”korvar”. Benämningen kom från att de ofta var böjda.

De är försedda med ett antal skottgluggar för gevär och kulsprutor. Normalt skulle de kunna bemannas med c: 20 man. Den största av infanteriskansen var Abrahamsskansen med 203 skottgluggar.

Till kringbyggnationerna kan även Hedenbron räknas. Den byggdes 1911-1912 för att underlätta transporterna till bland annat Rödbergsfortet. Den var då Sveriges längsta bro byggd i ett spann. Denna bro och ett antal andra förbindelser kunde försvaras från ett antal så kallade blockhus. Två av dem finns bevarade och ”uppräschade” vid gamla Hedenbron. De består av en övre våning med



skottgluggar och en nedre våning för förläggning av besättningen.

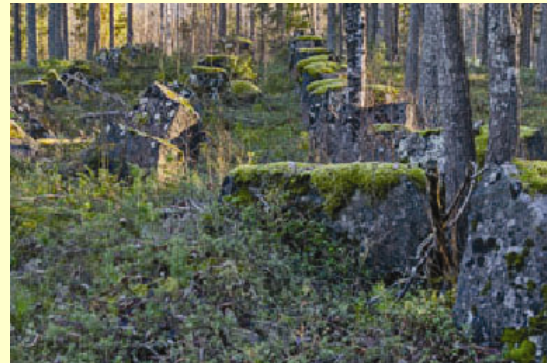
Även under beredskapsåren 1939-1940 pågick en intensiv utbyggnad av befästningarna.

Då konstaterades att det behövdes något som kunde försvåra framryckning med stridsfordon.

Följaktligen byggde man ett stort antal fordonshinder. Inledningsvis byggdes de i tre rader av granitblock. Arbetet utfördes då av civila entreprenörer. Sedermera övergick man till armerad betong som skulle tåla mer beskjutning.

Runt Boden byggdes även väghinder i form av rejäla betongblock som kunde släpas ut på vägbanan och förankras där. De fick epitet pianolådor.

Utöver detta byggdes många andra anläggningar för förvaring av förnödenheter och för ledning av försvaret. Den historien är lång.



Bli "Volontär" i SPRF

En volontär är en person som arbetar frivilligt utan ersättning. Inom SPRF behöver vi fler frivilliga – volontärer - som kan hjälpa till när vi har sammankomster med olika inriktning, t.ex. vårfest eller julfest.

Kerstin och Rut är våra senaste volontärer. Jag fick en intervju med dom efter höstens funktionärlunch för att höra vad de gör när SPRF har sina sammankomster.

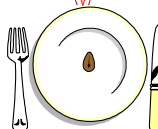
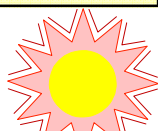
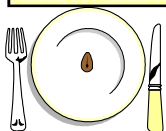
Rut berättar att vi ofta dukar kvällen innan det skall vara en sammankomst med mat. Sedan hjälper vi till med det som Rose-Marie har planerat, vilken förtäring som skall serveras. Det kan vara att koka potatis, skiva lax osv.

Kerstin flikar in att det alltid är en trevlig stämning i gruppen som utöver volontärer består av Trivselgruppen.

När arbetet är avslutat och disken färdig går vi igenom hur tillställningen har varit och då brukar vi vara trötta med mycket glada över att vi fått träffa så många tacksamma människor. Vi går hem med lätta steg och med stor tillfredsställelse över att än en gång fått vara delaktiga i en trevlig gemenskap. Men både Rut och Kerstin vill att fler av våra medlemmar skall komma och prova på att delta i arbetet.

Är du intresserad?

Ta kontakt med **Rose-Marie**.



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

Prostatacancer, mannens gissel!

Prostatacancer är vanligare än bröstcancer.

Varje år får ca 9000 män prostatacancer och ca 7500 kvinnor bröstcancer.

Totalt finns det i Sverige minst 90000 män som är behandlade mot prostatacancer.



Prostatacancerföreningen Norrsken (Pcf Norrsken) är en av 26 föreningar som ingår i Prostatacancerförbundet. Pcf Norrsken bildades 2007.

Föreningen hade 30 medlemmar under det året för att nu ha 410 medlemmar.

För att träffas och prata om prostatacancer och annat har föreningen bildat klubbar i följande städer. Luleå. Boden, Gällivare och Kiruna.

Klubbarna träffas en gång varje månad. Under dessa träffar bestämmer vi vilka aktiviteter vi skall ha.

Dessa träffar är särskilt bra att gå på för de som blivit nydiagnostiserade. Vår symbol är ett blått band. Vi har också utökat symbolen med en blå mustasch. Föreningen håller öppna möten runt om i Norrbotten, där vi har en läkare/professor som informerar om prostatacancer. Dessa möten är välbesökta.

Vi har många aktiviteter i Bodenklubben såsom bakning av mjukkakor i Sävast bagarstuga.

Vi har mustaschkampen där vi samlar in pengar till Fonden mot Prostatacancer som ger bidrag till forskning om prostatacancer och annat som underlättar för de drabbade.

Se även vår hemsida:

www.prostatacancerforbundet.se/norrsken

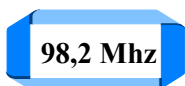
Jan Erik Nilsson
Ordförande

Sändningsplan för SPRF radiosändningar våren 2016.

98,2 Mhz



Programledare
Åke Nilsson



Sändningstider våren 2016

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 11 januari kl. 10.00 - 11.00 på Drottninggatan 21.

**Första sändning sker onsdag 13 januari.
Kontaktperson är Ragne Holmström
Tel 070 690 57 27**

Lyssna på DIN radiokanal



Tekniker
Bernt Wikström

Sänt var det här!

SPRF radiogrupp inbjuder alla medlemmar att medverka och att delta i det arbete som görs för att producera våra radioprogram. Om du har goda förbindelser med föreningar och andra organisationer som vill vara med och höras i radioprogrammen är det ett plus. Ring gärna till Ragne Holmström tel 070 690 57 27 och säg att du vill vara med och göra din röst hörd. Vi hör på 98,2 Mhz.

Säkerhet i vardagen

MSB – Myndigheten för samhällsskydd och beredskap arbetar med individens och samhällets förmåga att förebygga, hantera och lära av olyckor och kriser. MSB har gett ut foldern **Säkerhet i vardagen: Tips och råd på äldre dar!** Den är läsvärd och har tagits fram i samarbete med bland andra SPRF. Här kommer ett axplock ur innehållet.

”Man kan inte gå omkring och vara rädd hela tiden” tänker en del, och struntar i flertalet goda råd. Andra går omkring och är rädda hela tiden. Fall, brand, trafik och brott är områden där vi ofta med enkla insatser kan göra mycket för att öka vår säkerhet. Varje dag dör tre människor till följd av ett fall.

Kroppen förändras med åren. Självklart går det inte stoppa ett naturligt åldrande, men forskningen har visat

att ålderskrämpor i stor utsträckning är något vi kan förebygga själva genom en aktiv livsstil. Kroppen är skapad för aktivitet, så länge vi lever.

För en god balans krävs samspel mellan synen, balansorganen i örat, känslan i huden och funktionen i leder och muskler.

Fysisk aktivitet förbättrar dessa olika förmågor och risken för obalans minskar samtidigt som förmågan att parera en obalans ökar.

Promenader, löpning och styrketräning är övningar som stärker skelettet. Dans, Tai Chi och styrketräning förbättrar balansen. Vattengympa och simning är säker träning för dem som har problem med balansen. Med stigande ålder försämras funktionen successivt i flera av kroppens organsystem. Men även mycket högt upp i åren går det att förbättra funktioner genom regelbunden fysisk aktivitet.



Träffar på Å-Center våren 2016



Månadsträffar

14 jan	vintersoppa
17 mars	påskbuffé
7 apr	månadsträff
12 maj	vårfest
9 juni	månadsträff
18 aug	surströmming
8 sept	månadsträff

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 årsmöte 2016-02-24 kl 1400

Plats: Björknässkolan, **Lokal:** Björksalen



Vi bjuder på enklare förtäring
Dina motioner skall vara inlämnade senast 31 januari till kansliet.

Resor betalas till plusgiro 48 21 17—9 i samband med anmälan, som är bindande.

Resor med övernattnig

8 - 9 april 2016 Kiruna och Ishotellet
Teaterresa till Stockholm se sidan 6 för mer information.



Anmälan till:
Eila Hämäläinen
tel 070 390 36 18

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

Betala resor till Plusgiro 48 21 17-9

Dagsresor

30 jan Kottarna Bjurå
5 febr Jokkmokks marknad
maj IKEA
juni Gallejaur
juli ut på havet i Bottenviken



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