



AKTIVISTEN NR 13

Den aktiva tidningen för medlemmar i
SPRF Boden

Årgång 2016



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.

Ordförande har ordet.

Nu vänder vi blad

Vid SPRF:s kongress 17-19 maj beslutades att SPRF skall gå samman med SKPF genom fusion.

Beslutet innebär också att SPRF som förbund upphör den 1 juli 2016.

SPRF:s tillgångar och skulder överförs också per den 1 juli 2016.

Vid samgåendet får SPRF 2 ledamöter och 2 ersättare i SKPF:s styrelse fram till nästa ordinarie kongress för SKPF 2017.

Även SPRF:s distriktsorganisation upphör och går samman med SKPF enligt samma ordning som gäller för förbundens sammangående.

Sammangåendet skall vara helt genomförd den 31 december 2016.

Även på distriktsnivå erbjuds SPRF 2 ordinarie styrelse- och ersättarplatser i SKPF:s distriktsstyrelse.

Här har distriktets årsmöte utsett Lisbet Olsson, Arvidsjaur och Per-Ulf Sandström, Boden som ordinarie ledamöter.

När det gäller SPRF-avdelningarna kan de som så önskar fortsätta sin verksamhet som tidigare under beteckningen "SKPF/SPRF avdelningen". För vår avdelning innebär det att vi i enlighet med årsmötesbeslut fortsätter som egen avdelning under namnet SKPF/SPRF.

Vi byter avdelningsnummer från avd 20 till avd 231. SKPF avd 40 fortsätter också som tidigare.

En annan förändring är att SKPF:s stadgar gäller vilket får till följd en del förändringar bl.a. i kravet på höstmöte. Vid höstmötet ska verksamhetsplan, budget och avdelningsavgift, samt eventuella arvoden och ersättningar bestämmas.

Samgåendet med SKPF innebär även att medlemsavgiften sänks.

Vi ingår nu i ett större förbund som förhoppningsvis också innebär att vår röst i samhällsdebatten stärks.

Vi har sedan tidigare ett gott samarbete med SKPF på det lokala planet bl.a. i KPR och kommer att ytterligare förstärka och utvidga detta.

Även om det bland våra medlemmar finns tveksamheter till förändringen, är den enligt min mening nödvändigt med hänsyn till medlemsutvecklingen i landet.

Vi, tillsammans med övriga pensionärsföreningar, gör en ovärderlig insats för att göra våra medlemmars vardag lite ljusare.

Den verksamhet vi bedriver bidrar till att på ett aktivt sätt minska kommunens kostnader inom socialtjänstens område.

Det finns inga rimliga skäl till att vår verksamhet för de äldre bedöms på annat sätt än vad som sker inom ungdoms- och kulturområdet.

Det är också därför vi i ibland annat det Kommunala Pensionärsrådet, KPR, driver frågan om ett kommunalt verksamhetsstöd i enlighet med likställighetsprincipen.

Människa eller maskin.

Mitt barnbarn, då fyra år, satt i knät på farfar, då han kände pace-makern genom hans skjorta.

"Vad är det där, farfar?"

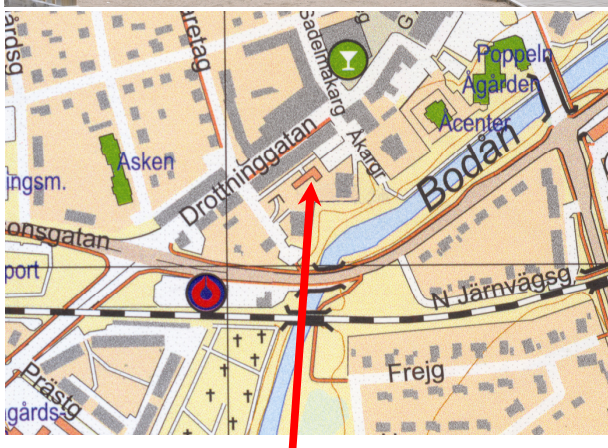
"Det är mitt batteri"

Med förfäran i blicken frågade pojken:

"Farfar, är du en robot?"

SPRF föreningslokal.

Vi har vår föreningslokal på Drottninggatan 21, inne på gården. Samlingssal och kök delas med PRO. En stor fördel med lokalen är att den är 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

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.

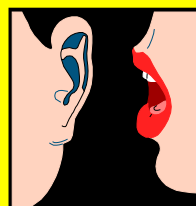


Värva Nya medlemmar!

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.



Rabattavtal för SPRF medlemmar i Boden.

Rabattavtalet gäller endast mot uppvisande av SPRF medlemskort



<u>BEIJER</u>	Byggmtrl m.m kundnr:121028 Rabatten kan variera beroende på köp		
<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 vid köp av dator	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>GABRIELLA</u>	Hela sortimentet	10 %	<u>NY</u>
<u>HARRY URMAKARE</u>	Rabatt på valfri vara	10 %	
<u>HELENAS med stil</u>	Kläder	10%	<u>NY</u>
<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>OJANPERÄ</u>	Reservdelar, tillbehör. Ej oljor Sturegatan 16 ANGE KUNDNR 70096	5-30 %	<u>NY</u>
<u>RECOND BILVÅRD</u>	Rabatt på recondpaket och produkter	10 %	
<u>SEEMEE</u>	Kläder m.m. hela sortimentet	10 %	
<u>SKOSPECIALISTEN BOTEN</u>	Skor och inlägg	10%	<u>NY</u>
<u>SÄVASTFRISÖREN</u>	Klippning	10 %	
<u>UTMÄRKT</u>	Kläder och presenter, 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 nyskräddad 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 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). Anmälan till AXESS direkt

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, 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 äldrevården eller andra problem som drabbar pensionärer hör av dig till SPRF.



Axess

Resebyrå

Drottninggatan 12

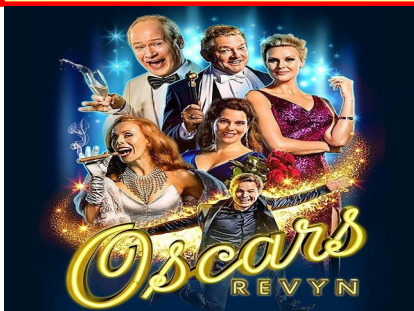
961 31 Boden

Telefon: +46 921 565 40

Fax: +46 921 565 49

Mail: info@axessresebyra.se

Web: www.axessresebyra.se



Medlemmar i SPRF erhåller 300 kronor i rabatt på samtliga av AXESS arrangerade gruppresor.



Som ny medlem får Du SPRF medlemskort när du har betalt medlemsavgiften.



Är Du redan medlem sitter medlemskortet på inbetalningsavin du får för kommande år.

Handarbete/stickning

Välkomna till vår cirkel med handarbete i SPRF:s lokal under ledning av Gunvor Selström. **Vi träffas på tisdagar mellan 9.00 till 12.00.**

Det är ett utmärkt tillfälle för alla som tycker om att sticka, virka eller brodera och vill dela med sig av sin kunskap och kanske få inspiration. Vi har en trevlig samvaro med tid för att utbyta tankar och åsikter.

Ta med ditt eget handarbete eller om du inte har något handarbete på gång finns garn och stickor på lokalen och då får du sticka till föreningens försäljning.

Deltagarna turas om att ta med fika.

Hjärtligt välkommen!

Dagbio i Boden

Folkets Hus i Boden har utökat sin repertoar av aktuella filmer på dagtid. Filmerna visas på **onsdagar kl. 13.30.**

Terminsprogram finns att hämta på biografen men det annonseras också i BODENextra.

Urvalet kan vara antingen filmer som gått väldigt bra tidigare på bios repertoar eller filmer som kanske inte riktigt nådde sin publik på tidigare kvällsvisningar.

Priset är i dagsläget 60:- och skaffar du ett stämpelkort blir det 11 besöket gratis.

Tag tillfället att se film på bio!

Så undviker du bedrägerier

Om ett erbjudande låter för bra för att vara sant, så är det i regel så. Lämna **ALDRIG** ut namn, telefonnummer eller adress till främlingar.

Lämna **ALDRIG** din identitet eller information om din bank eller dina kreditkort till främlingar via telefon eller Internet.

Din riktiga bank begär **ALDRIG** sådan information från dig.

Skicka **ALDRIG** pengar till någon som säger att du har vunnit ett pris.

Var misstänksam mot mejl som frågar efter personlig information. Kontrollera dina kreditkortskonton ofta.

Spara kvitton och jämför med utdragen.

Kontakta gärna konsumentvägledaren i vår kommun, 0921-62000, om du har fler frågor

**Bli medlem/värva medlem
Ring Mona Ahlström
0921-52773
så får du mer information**

Utbud av studiecirkelklar hösten 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
Origami 300:-	02	e.s.o	0921-17190	maria.hussami@sv.se	e.s.o	SV Almgatan 4
Engelska nybörjare	03	Laila Olovson	076 133 41 69	laila.olvson@bdtv.se	e.s.o	SPRF-lokal
Foto i dator	04	Åke Wasikkaaja	0921-53508	ake.wasikkaaja@egonet.se	e.s.o	SV Almgatan 4
Franska / konversation	05	Leo Medioni	070 686 94 68	leo.medioni@gmail.com	2016-09-15-0930	SV Almgatan 4
Friskvård/stavgång	06	Birgit Strand	073 065 53 19		2016-09-01-1000	Kvarnängen
Grunderna i bridge	07	Tord Lindberg	0921-16447	e.ek@bredband.net	e.s.o	Bridgelokal
Gymnastik	08	Else-Maj Sundqvist	0921-17614	Mobil 070-3598325	2016-09-15-0930	Sandenskolan
Handarbete/stickning	09	Gunvor Selström	0921-64074	092164074@telia.com	e.s.o	Hobbylokal
Kulturutveckling	10	Mats Hillergren	070 508 38 99	mats.hillergren@hotmail.com	e.s.o	Björken
Körsång	11	Alf Lindgren	0921-15790	alfindgren@telia.com	2016-09-20-1000	Åcenter
Matlagning	12	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Mediateknik	13	Tage Jacobson	070 615 59 50	tagejacobson@gmail.com	2016-09-26-0900	Almgatan 4
Mötesteknik/styrelse	15	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	2016-09-09-0900	SPRF-lokal
Poesi	16	Eberth Gustafson	070 327 79 70	eberth6@gmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Radiosändning	17	Åke Nilsson	076 778 42 61	ake.nil@home.se	e.s.o	SPRF-lokal
Slöjd/knivar	18	Lars Dahl	0921-55707		2016-09-25-1200	Björken
Slöjd/träarb	19	Sixten Wahlberg	0921-19232	sixten.wahlberg@bdtv.se	e.s.o	Hobbylokal
Social samvaro/minnesträning	20	Margareta Vikström	070 332 95 96	marvik37@hotmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Social samverkan/simteknik	21	Ragne Holmström	070 690 57 27		e.s.o	Nordpoolen
SPRF på landsbygden i Norrbotten	22	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	Bydegårdarna
Säkerhet i vardagen	23	Hans Pettersson	070 360 64 66	hans.b.pettersson@telia.com	e.s.o	SPRF-lokal
Tennarbete	24	Viviann Isaksson	070 672 59 26	vivi-anne.isaksson@bredband.net	2016-09-22-0900	SPRF-lokal
Trafikkunskap/cykel i trafik	25	Joel Johnsson	0921-53715	fagslsang80@hotmail.com	Pågår	Kvarnängen
Trafikkunskap/cykel i trafik	26	Joel Johnsson	0921-53715	fagslsang80@hotmail.com	Pågår	Kvarnängen

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

Utbud av studiecirklar hösten 2016

Cirkel	cnr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Trädgård/kolonlott	27	Hans Pettersson	070 360 64 66	hans.b.pettersson@telia.com	e.s.o	SPRF-lokal
Ekonomi för pensionärer	28	Per-Ulf Sandström	070 574 44 71	per-ulf.sandstrom@telia.com	e.s.o	SPRF-lokal
Surfplatta IPAD	29	Alf Stenlund	070 636 87 77	alf.c.stenlund@gmail.com	2016-09-11-0900	Almgatan 4
Hjärt / lungrehabilitering endast 1 träff	30	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	e.s.o	SPRF-lokal

Övriga cirklar att delta i. Deltagaravgift.

Skriv om Ditt liv	31	e.s.o	0921-17190	maria.hussami@sv.se	e.s.o	SV Almgatan 4
Facebook/instagram	32	e.s.o	0921-17190	maria.hussami@sv.se	e.s.o	SV Almgatan 4

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



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

Vår samarbetspartner i studiefrågor är
 Studieförbundet Vuxenskolan



Fågelskådning

De flesta av oss tycker att det är trevligt att se på fåglarna som besöker en fågelmatning. Oavsett det är den matning som man själv ordnat eller om det är någon annans. Många av oss uppskattar även vårtecknet att man ser exempelvis den första tofsvipan. I år har man observerat ett 40-tal vid hästkliniken redan i början av april. Det är lite tidigare än normalt. De som far omkring och tittar på fåglar, rapporterar sina observationer på nätet. Hemsidan heter Artportalen och där kan man gå in och titta på vem som rapporterat vad och var. Det är en intressant läsning och man kan ta del av den utan någon behörighet. De mer avancerade har rejäla tubkikare med stadiga stativ, men för de flesta av oss räcker det långt med en vanlig handhållen kikare.

Fågelskådare nöjer sig inte med att titta på fåglar. De matar också på ett antal ställen här i kommunen. Bland annat på ett tiotal platser på Södra skjutfältet. De matningarna kan man se från vägen. De närmaste är vid punkt 49 och vid infarten till Svartsjön. Matningarna är av modell större. Åtminstone klart större än den man har utanför fönstret hemma. Sedan har vi kapitlet märkning av fåglar.

Det är mycket intressant att få vara med om det. Ofta sätter man upp nät vid en fågelmatning för att fånga de små livet. Där kan de trassla in sig ganska rejält, så det gäller att ha en del fingerfärdighet så att man inte skadar dem. Därefter ska de märkas.

Här räcker det inte med att få dit en ring runt det högra benet. Fågelns vinge ska mätas och granskas. Det senare för att se om det är en ung individ eller en som fått sin slutliga fjäderdräkt.

Det behövs ett vant öga för att se om exempelvis en talgoxe kläckts för ett eller två år sedan.

Bokföringen är noggrann och rapporteras till en databas. För att kunna dra slutsatser av dessa rapporter krävs många märkningar. Andelen återfynd är i storleksordningen bara 1 promille.

Om du vill titta på fåglar, finns det en fin observationsplats vid Storavan. Du tar dig enklast dit om du kör/cyklar vägen genom området Moråsen till vägslutet. Här finns det ett större fågeltorn och en grillplats. Du kan dessutom gå längs en spångad led runt sjön.

Man behöver inte vara expert för att tycka att det här är en trevlig hobby. För mig räcker det ganska långt att bara vara intresserad.



Stripgås, ovanlig fågel i våra trakter. Här med två måsar.

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



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Almgatan 4 961 64 Boden
0921-17190



KULTURCAFÉ BJÖRKEN

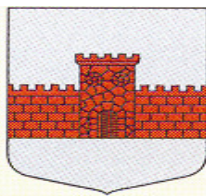


Film

Allsång

Berättelser

Fika



Bodens
kommun

Överraskning kan förekomma!

Välkommen!



SPRF anordnar Kulturcafé under 2016 vid flera tillfällen.

Plats: Björken, Pelarsalen

Tid: 1300 – 1500

Datum: 18/8, 19/9, 11/10, 12/11, 13/12

Se annons i BODEN extra, för mer information.

Kaffe med hembakat 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.



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!

Se även hemsidan www.sprfavd20.se

Läs BODEN extra. Där kommer Fredagsmys att presenteras i detalj.

STUDIECIRKEL POESI

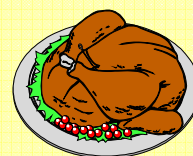
Ta del av poesi från förr och nu.
Lär känna poeten. Delge dina poetiska tankar. Skriv egen poesi.

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



ÖPPET HUS



Öppet hus



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

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

Välkommen! Ta gärna med en vän!

Ring till Ragne Holmström

Tel: 070 690 57 27

eller maila: ragne44@hotmail.com

Cirkelledarträff genomförs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan under hösten 2016

Hembygdsrörelsen 100 år.

Sveriges hembygdsförbund är en av Sveriges största folkrörelser.

Det har 450.000 medlemmar fördelade på drygt 2.000 föreningar och 26 regionala förbund.

Hembygdsföreningarna är helt självständiga. De drivs ideellt och är öppna för alla.

Hembygdsföreningarna förvaltar omkring 1 400 hembygdsgårdar med drygt 9 000 byggnader samt ett antal hembygds museer.

De flesta hembygdsföreningar anordnar evenemang för allmänheten, totalt omkring 750 midsommarfester, 500 valborgsfester, 500 nationaldagsfiranden och 500 julmarknader varje år.

Därutöver hålls en mängd andra kulturaktiviteter i föreningarna. Det kan handla om brödbakning, att köra spånhyvel som drivs med kultändare, hemslöjd eller ljusstöpning. Dessutom serverar många föreningar fika, våfflor eller palt vid vissa tillfällen.

Dessa och annan försäljning är en nödvändighet för att driva föreningens verksamhet och att förvalta byggnaderna.

Det här medför naturligtvis ett stor mängd ideellt arbete.

Under 2014 och 2015 gjorde Sörbynsundsnäs hembygdsförening en uppföljning av det. Där kom man fram till att medlemmarna lagt ner drygt 2.200 timmar per år rent ideellt. Här handlar det naturligtvis om en mycket aktiv förening.

Den samt de i Boden-Överluleå och Edefors är föreningar inom Bodens kommun som har egna hemsidor som innehåller information om föreningen. Det totala besöksantalet i hembygdsrörelsen uppskattas till 4 miljoner per år.

Under 2016 firas 100 årsjubileum under namnet Hembygdens år.

Inför jubileet har man tagit fram en logotyp och en ny grafisk profil.

Firandet sker bland annat i form av Hembygdens helg 27-28 augusti.

Då kommer de flesta föreningar att ha någon form av aktivitet.

Ett fokus för firandet är berättandet.

Hembygdsförbundet har i samarbete med Nordiska museet och Studieförbundet Vuxenskolan tagit fram en studiehandledning om just berättande.

Syftet är att inspirera alla som är intresserade att bidra med berättelser och om mötesplatser på www.minnen.se.

Tanken är att många ska berätta om något av allmänt intresse i skrift och bild.

Här är det meningen att berättelserna ska lagras digitalt.

Hembygdsföreningens tidskrift heter Bygd och Natur. I kommande nummer av den kommer berättandet att ha en central plats.

Exempelvis kommer landets enda berättarantikvarie att intervjuas. Hon hävdar att berättelser är lika viktigt som föremål och arkivhandlingar för att bevara kulturarvet.



Opera live på bio!

På Folkets Hus i Boden har du möjlighet att se opera från Metropolitan Opera i New York och Kungliga Operan i Stockholm live-sittande i din biostol.

Perfekt ljud och fantastisk bild förflyttar dig till den magiska stämningen i salongen. Du hör viskningar, applåder och skratt från publiken i New York eller Stockholm. Du ser operastjärnornas ansiktsuttryck, dirigentens taktpinne och orkesterns ansträngningar.

I pauserna får vi följa med backstage och se arbetet bakom kulisserna och intervjuer med föreställningens huvudpersoner.

Ta chansen att uppleva fantastiska operaföreställningar.



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

Sköt om Dina fötter.

För de är de enda Du har att stå på!
Och det är inte ovanligt att man glömmet bort dem där nere, men de behöver lika mycket vård som andra delar av din kropp.

Och när det blir lite ont kan det bero på flera orsaker, dels att fotvalvet börjar sjunka ned eller att Dina naglar inte mår bra.

Naglarna kan Du åtgärda på ett enkelt och bra sätt hos en fotvårdare.

Men när det gäller andra problem som har med fotvalv eller med benställning att göra, måste du vända dig till en specialist som kan göra inlägg i dina skor för att rätta till det.

Vanliga problem är nedsjunkna framvalv. Detta kan leda till bl.a snedsvullen stortåled (Hallux valgus) och hammartår.

Detta åtgärdas bäst med pelotter i formgjutna inlägg i dina skor.

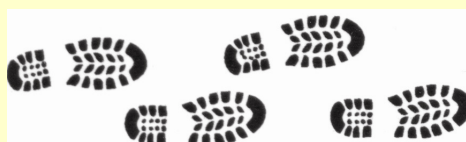
Men de vanligaste problemen oavsett ålder är hälsmärter, som ofta kallas "hälsporre". Men det är egentligen en muskel som brustit och blivit inflammerad.

Avgjutning av fötterna och ett rejält hålsfotsstöd avhjälper det bäst.

Viktigt att tänka på är när du väljer dina skor är att ha rätt storlek för din fot i din sko.

Den normala skovidden heter G, och fortsätter i alfabetisk ordning ju bredare sko du behöver.

Som medlem i SPRF får du rabatt hos Skospecialisten Boten, vid köp av dina inlägg och skor. När dina fötter mår bra blir dina dagliga promenader mycket skönare.



Sändningsplan för SPRF radiosändningar hösten 2016.

98,2 Mhz



Programledare
Åke Nilsson

98,2 Mhz

Sändningstider hösten 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 15 augusti kl. 10.00 - 11.00
på Drottninggatan 21.

Första sändning sker onsdag 17 augusti.
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 har du 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 hörs på 98,2 Mhz.

Studiecirkeln "Foto i dator"

Foto i dator är en studiecirkel som genomförts sen 2005 med kurs på våren och hösten, vid 6 tillfällen om 4 lektionstimmar.

Totalt har nästan 200 medlemmar deltagit i denna kurs under årens lopp.

Utbildningsmål är följande:

Kunna använda digitalkamerans "finesser"

Överföra bilder från kamerans minneskort till datorn, tillverka album/mappar

Flytta bilder mellan mappar, ändra namn på filer och mappar

Skicka bilder/filer via e-post

Redigera bilder i bildbehandlingsprogrammet – *Picasa*.

Ta bort röda ögon, Beskära bilder, Ändra ljus/färg/kontrast mm, Lägga in text

Ändra från färgbild till svart/vit, Ändra filstorlek, Flytta bild till dokument

Tillverka Collage, Tillverka – julkort, diplom, inbjudningskort och gratulationskort

Kontakta Åke Wasikkaoja om du önskar delta i studiecirkeln.



Fågelskådning



Märkning

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

15

Vår hemsida: www.sprfavd20.se



Träffar på Å-Center hösten 2016



Månadsträffar

18 aug surströmming
8 sept månadsträff
6 okt höstfest
10 nov månadsträff
8 dec julbord



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



Skördefesten 26 – 28 augusti 2016

Vi skall som vanligt baka mjukkakor under skördefesten. Till det behöver vi många medarbetare. Där behöver vi din hjälp. Du kan välja mellan att göra deg, kavla, grädda, bära ut eller sälja. Du kan välja mellan 3 skift varje dag från fredag till söndag. Provbakning gör vi redan på torsdag 25/8.

Kontakta Ulla Röding 070-555 71 40

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

Resor med övernattnig

En resa med övernattnig planeras varje höst och vår. Om resorna informeras vid månadsmöten så snart programmet för respektive resa börjat ta form och de annonseras i BODEN extra.

Anmälan till:
Eila Hämäläinen
tel 070 390 36 18

Gå in på hemsidan www.sprfavd20.se

Dagresor

Lokala revyer, teater i Luleå, spännande platser/begivenheter i närområdet, samt till IKEA höst och vår. Om resorna informeras vid månadsmöten och annonser i BODEN extra.

Anmälan till:
Eila Hämäläinen
tel 070 390 36 18

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.

Reseledare

Eila Hämäläinen 070 390 36 18

Vår samarbetspartner vid planering av resor



Drottninggatan 12, 961 35 Boden
Telefon: +46 921 565 40

Mail: info@axessresebyra.se • Web: www.axessresebyra.se