

**Boden
Avd 220**

SKPF
pensionärerna

**Boden
Avd 220**

AKTIVISTEN NR 14

**Den aktiva tidningen för medlemmar i
SKPF/SPRF pensionärerna
Boden Avd 220**

Årgång 2017



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

Vill Du veta mer om vår förening?

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

Vi har öppet hus i föreningslokalen onsdagar 13.00-14.00.

Vår e-postadress är: boden.avd220@skpf.se

Du kan även besöka oss på Facebook.

BODEN avd 220 Styrelsemedlemmar valda vid årsmötet 2016-02-24



Ordförande
Per-Ulf Sandström



Vice Ordförande
Mats Hillergren



Sekreterare
Lisa Forslund



Kassör
Carin Johnson



Ersättare
Mona Ahlström



Ledamot
Ragne Holmström
Studieorganisatör



Ledamot
Ulla Röding



Ledamot
Eila Hämäläinen



Boden Avd 220



Ersättare
Lennart Larsson



Ersättare
Bo Engström



Boden Avd 220

Styrelsemöten 2017

Plats: Föreningslokalen. Tid: 09.00 - 12.00

2017: 10 jan, 7 febr, 7 mars, 4 april, 2 maj, 30 maj, 8 aug., 5 sept, 3 okt, 7 nov

Faktaruta SKPF pensionärerna Boden Avd 220

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 Mona Ahlström . Grafisk form och layout: Maud Jacobson.

Foto: Håkan Nilsson och Maud Jacobson. Ansvarig utgivare: Per-Ulf Sandström

Tryck: Björns tryckeri, Boden. Typsnitt :Times New Roman. Upplaga 1300 ex.

Ordförande har ordet.

Det var bättre förr eller.....

Det har nu gått 6 månader sedan SPRF upphörde som eget förbund och genom fusion gick upp i SKPF.

På lokal nivå har vi behållit vår avdelning intakt, dock med ett namnbyte från SPRF avd 20 till SKPF/SPRF avd 220 och ingår numera i det centrala förbundet SKPF.

Anledningen till fusionen känner vi väl till, SPRF Sveriges äldsta pensionsförening, gick sotsdöden till mötes. Även om vår avdelning i Boden har haft och har en positiv medlemsutveckling minskade vi i riket i en oro-väckande snabb takt och möjligheten att på sikt vara kvar som eget förbund saknades.

Det var många som kände en stor oro och tveksamhet inför samgåendet. Skulle vi "ätas upp" och förlora vår identitet mm.

Enligt min mening har sammanslagningen varit positiv för oss.

Vi är en del av ett större förbund med bättre möjligheter att på riksnivå göra vår röst hörd och skapa opinion för äldre frågor.

Vi kan också genom att tillhöra ett större och ekonomiskt starkare förbund på ett bättre sätt få stöd i vårt arbete på lokal och distriktsnivå.

Vi har samtidigt genom att ha kvar vår lokala avdelning behållit vår identitet och starka organisation med engagerade medlemmar.

Vi fortsätter med vår omfattande verksamhet i form studiecirklar, resor och träffar av olika slag.

Vi kan med stolthet säga att det gör skillnad att vara medlem i vår avdelning och att vi i Boden har det mest omfattande utbudet av aktiviteter för

oss pensionärer.

Andra effekter på pluskontot är att vår medlemsavgift sänks från 210 kr som vi betalade 2016 till 135 kr för 2017. Detta trots att vi på höstmötet beslutade att ta ut en årsavgift på 25 kr till vår lokala avdelning.

Ytterligare förmåner är att som medlem har 500 kronor lägre kostnad hos Fonus vid begravning och 2 000 kronor avdrag vid köp av gravsten för minst 14 000 kronor.

Dessutom ger Familjens jurist 750 kr prisavdrag på första rådgivningstimmen för dig som är medlem i SKPF.

Det var bra förr, men gemensamt kan vi göra morgondagen bättre

Nedanstående studiecirkel kan varmt rekommenderas till Dig som ännu inte deltagit i den.

- En som deltagit -

Studiecirkel

Ekonomi för pensionärer

Vi går igenom frågor som berör vardagsekonomin som pensioner, skatter, tillgångar och skulder, bankfrågor, sparformer, seniorlån, försäkrings-skydd, konsumenträtt och vardagsjuridik.

Cirkeln omfattar 4 tillfällen och 12 studietimmar

Om du är intresserad, anmäl dig till:

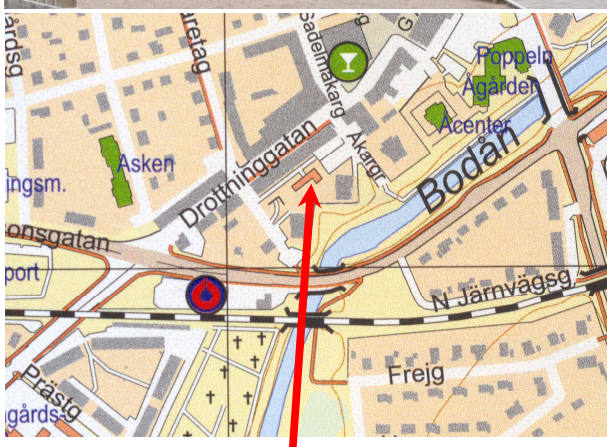
per-ulf.sandstrom@telia.com

En blyg bonnadräng från Byske av bonnmoran kallad den kyske, men pigan sa att han rodnade glatt när hon lossa på hakar och hyske.

Asta Karlsson

Vår 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 föreningslokal

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
www.sprfavd20.se, se
Eller ring 0921-12374 så får Du veta
mer.

E--post: boden.avd220@skpf.se

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.

Ta gärna med en vän!

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.

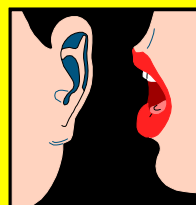
Skicka gärna Ditt förslag till
boden.avd220@skpf.se

Värva Nya medlemmar!

SKPF Avd 220 Boden är en stor pensionärsförening i Boden med cirka 1300 medlemmar.

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 **SKPF** Avd 220 Boden har att erbjuda av arrangemang och gemenskap.



Jag tittar alltid efter kvinnor med tatueringar. När jag ser en kvinna med tatueringar tänker jag: Okej, här har vi en kvinna som har kurage nog att fatta ett beslut som hon kommer att ångra i framtiden

Rabattavtal för SKPF Avd 220 medlemmar i Boden.

Rabattavtalet gäller endast mot uppvisande av SKPF 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>ELSAS AFFÄR</u>	Hela sortimentet		10 %
<u>HARRY URMAKARE</u>	Rabatt på valfri vara		10 %
<u>HELENAS med stil</u>	Kläder		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 <u>Ange kundnummer Fö 008</u>		5-15 %
<u>LIDBERGS TRÄ</u>	Byggmaterial,m.m		10 %
<u>LÅSSMEDEN</u>	Varor		15 %
<u>OJANPERÄ</u> Sturegatan 16	Reservdelar, tillbehör. Ej oljor ANGE KUNDNR 70096		5-30 %
<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>SÄVASTFRISÖREN</u>	Klippning		10 %
<u>UTMÄRKT</u>	Kläder och presenter, med eller utan tryck		15 %
<u>ÖRJANS</u>	Kläder		10 %
Din hälsa i Boden Domarvägen 3	Oljor och krämer för hela kroppen se separat artikel sida 7		10 % NY

Handla med förmånlig rabatt i Bodens affärer enligt ovanstående.

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

Avd 220 har rabattavtal med butiken Ojanperä, den finns på Sturegatan 14 här i Boden och har 3 anställda. De säljer i första hand biltillbehör, reservdelar och verktyg. Bilden föreställer butikschefen Christoffer Innala.



HELENAS – med stil

En butik som ger 10% rabatt till SKPF/SPRF Boden på sitt sortiment bestående av damkläder samt väskor, mössor, vantar och smycken. Butiken är belägen i 43:ans galleria med ingång från Kungsgatan och har samma öppethållningstider som 43:ans Galleria.

Din Hälsa i Boden

Domarvägen 3
Oljor o krämer för hela kroppen även för artros, psoriasis, eksem m m 10 %

Fria från kemikalier o parfym
Vid köp över 800 kr 20 %

Doris o Ingemar Bertilsson
Domarvägen 3
961 39 BODEN
Tel; 070-352 71 74, 070-316 12 72

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

Tre goda vänner som var födda samma år och under samma vecka brukade fira sina födelsedagar tillsammans. Och vid 60-års dagen bestämde de sig för att gå till stadshotellet, för där fanns så många vackra flickor att titta på. Och allt gick enligt planen. Så kom dagen de skulle fylla 70 så beslöt de gå till stadshotellet för de har så god mat. Och allt gick bra. SÅ kom 80-års dagen och den beslöt de även fira på stadshotellet för det var så lätt att komma in med rollatorn. Tiden gick och de uppnådde 90-års dagen och tyckte att de skulle fira det på stadshotellet — för där hade de aldrig varit förut!



Kommunala Pensionärsrådet

Vid våra möten i KPR får vi aktuell information från kommunledning och nämnder i kommunen.

Där har vi möjlighet att ta upp frågor som är aktuella ur pensionärers synvinkel.

Vid ett flertal tillfällen har vi framfört klagomål beträffande ombyggnationen av Nordpoolen som sedan har resulterat i förbättringar. Vi är ännu inte helt nöjda och ser fram emot fler åtgärder.

Vi har också ett stående förslag på att parkeringstiden i centrum skall ökas från 2 till 3 timmar. Det skulle underlätta för medlemmarna som kör bil när vi har möten.

Behovet av en slöjdlokal som ersättning för källarlokalen i Folkets Hus är en annan fråga som ständigt är uppe på bordet.

Ibland sker förbättringar tämligen omgående efter ett möte. Exempelvis åtgärdades den gropiga gång- och cykelbanan vid Kyrkogatan.

Vårens Gruppresor

Boka tidigtrabatter gäller vid bokning innan 22/12



300:- rabatt

PÅSK I EDINGBURGH 13-17/4
Följ med oss och fira påsken i Skottlands natursköna huvudstad! 4 nätter..... Från **9 595:-/pers**



500:- rabatt

MILITÄRHISTORISK RESA 7-14/5
Kroatien, Sarajevo, Mostar 7 hotellnätter med frukost, 5 luncher och middag, direktflyg från Luleå från **14 375:-/pers**



300:- rabatt

PRAG 24-29/5
Tjeckiens huvudstad har vunnit hela världens kärlek med sina vackra byggnader, goda mat, fantastisk öl. aktiviteter och inte minst det fördelaktiga kostnadsläget 5 nätter..... från **7 450:-/pers**



Nils

300:- rabatt

KRAKOW 28/4-1/5
En av Europas vackraste städer visar sitt bästa ansikte i vårens alla färger 3 nätter från **5 995:-/pers**



300:- rabatt

BERLIN 2-6/6
Tysklands huvudstad kallas ofta för Europas metropol och det är lätt att förstå varför efter ett besök till denna magiska stad..... från **7 350:-/pers**



300:- rabatt




Drottninggatan 12 Boden • Tel 0921 - 565 40

Medlemmar i SKPF Avd 220 Boden erhåller 300 kronor i rabatt på samtliga av AXESS arrangerade gruppresor.

Utbud av studiecirklar våren 2017

Cirkel	nr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Bakning/matbröd	01	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	Bagarstugan
Engelska nybörjare	02	Laila Olovson	076 133 41 69	laila.olvson@bdtv.se	e.s.o	SPRF-lokal
Foto i dator	03	Åke Wasikkaoja	0921-53508	ake.wasikkaoja@egonet.se	17-01-26-1300	SV Almgatan 4
Franska / konversation	04	Leo Medioni	070 686 94 68	leo.medioni@gmail.com	2017-01-19 1330	SV Almgatan 4
Friskvård/stavgång	05	Birgit Strand	073 065 53 19		2017	Kvarnängen
Grunderna i bride	06	Tord Lindberg	0921-16447	e.ek@bredband.net	e.s.o	Bridgelokal
Gymnastik	07	Else-Maj Sundqvist	0921-17614	Mobil 070-3598325	17-01-19-0930	Sandenskolan
Gymnastik	08	Britt-Marie Sundqvist	070 550 18 49	britt-marie_sundqvist@hotmail.com	17-01-19-0930	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	17-01-17-1430	Åcenter
Matlagning	12	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Mediateknik	13	Maud Jacobson	070 615 59 50		17--02-06-1000	Almgatan 4
Poesi	15	Eberth Gustafson	070 327 79 70	eberth6@gmail.com	17-02-06-1000	SPRF-lokal
Radiosändning	16	Åke Nilsson	076 778 42 61	ake.nil@home.se	e.s.o	SPRF-lokal
Slöjd/knivar	17	Lars Dahl	0921-55707		17-01-16-1200	Björken
Minnesträning/tankeutveckling	18	Margareta Vikström	070 332 95 96	marvik37@hotmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Friskvård/simteknik	19	Göta Hansson	076 833 81 61		e.s.o	Nordpoolen
SKPF på landsbygden i Norrbotten	20	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	Bygdegårdarna
Säkerhet i vardagen	21	Hans Pettersson	070 360 64 66	hans.b.pettersson@telia.com	e.s.o	SPRF-lokal
Tennarbete	22	Berit Wikström	076 812 06 49	bervik214@gmail.com	17-05-11-0900	SPRF-lokal
Trafikkunskap/cykel i trafik	23	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	17-05-08-1000	Kvarnängen
Trafikkunskap/cykel i trafik	24	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	17-05-12-1000	Kvarnängen
Trädgård/kolonlott	25	Hans Pettersson	070 360 64 66	hans.b.pettersson@telia.com	e.s.o	SPRF-lokal
Ekonomi för pensionärer	26	Per-Ulf Sandström	070 574 44 71	per-ulf.sandstrom@telia.com	e.s.o	SPRF-lokal
Surfplatta IPAD	27	Alf Stenlund	070 636 87 77	alf.c.stenlund@gmail.com	17-01-11-0900	Almgatan 4
Hjärt / lunggräddning endast 1 träff	28	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	e.s.o	SPRF-lokal

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

Vår samarbetspartner i studiefrågor är
Studieförbundet Vuxenskolan



Studieförbundet
Vuxenskolan



Studieförbundet
Vuxenskolan



Studieförbundet
Vuxenskolan

Utbud av studiecirklar våren 2017

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

Cirkel	nr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Svampkunskap 300 kr	30	e.s.o	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com		Almgatan 4
Spanska nybörjare	31	e.s.o	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com		Almgatan 4
Origami 300:-	32	e.s.o	0921-17190		e.s.o	SV Almgatan 4
Skriv om Ditt liv	33	e.s.o	0921-17190		e.s.o	SV Almgatan 4
Facebook/instagram	34	e.s.o	0921-17190		e.s.o	SV Almgatan 4

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



Bilder från våra trevliga studiecirklar

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

Vår samarbetspartner i studiefrågor är
Studieförbundet Vuxenskolan



Studieförbundet
Vuxenskolan



Studieförbundet
Vuxenskolan



Studieförbundet
Vuxenskolan

Swish — vad är det?

Nästan alla har åtminstone sett någon betala med swish. Alla vet vi dock inte hur det fungerar. Swish är en tjänst som har 4,7 miljoner registrerade användare. De swishade drygt 8,2 miljarder kr under augusti 2016. Man kan lugnt påstå att det är en omfattande volym pengar som hanteras med denna tjänst.

Den kan användas av företag, föreningar och privatpersoner. Detta oberoende av vilken bank man har.

Tjänsten är gratis när man för över pengar mellan privatpersoner.

Företag och föreningar får dock vanligtvis betala 2 kr per mottagen transaktion. Man kan fundera på om det är bra med denna tjänst för ideella föreningar. Jag har sålt billiga glassar med förlust sommaren 2016 på grund av den avgiften.

När man swishar, sker överföringen omedelbart och mottagaren får direkt en avisering i sin telefon. Överföringen går alltså snabbt.

Tjänsten bygger på att både den som ska skicka och den som ska ta emot pengar har kopplat mobilnumret till bankkontot.

För att kunna swisha måste båda ha installerat och aktiverat swish-tjänsten.

Den som ska skicka pengar måste dessutom ha installerat swish-applikationen och ett mobilt bank-ID i sin telefon.

Säkerheten bygger på flera saker. Det första är att den som ska skicka pengar, behöver bara veta mottagarens mobilnummer. Det andra är att den som ska swisha pengar måste med sitt bank-ID godkänna betalningen. Det tredje är att du kan ange en övre gräns för hur stort belopp som systemet ska

tillåta under en 7 dagars period. Det förebygger att du knappar in två nollor för mycket. Dessutom kan inte någon utomstående tömma ditt konto på en gång även om denne har både din telefon och din kod till ditt bank-ID.

Mobilt bank-ID bygger på flera säkerhetsfunktioner. En av dem är att du ser mottagarens namn och vilket belopp du kommer att skicka. Det kan du visa för mottagaren som ser vilket belopp som förs över och till vilket telefonnummer. En annan är att du måste ange din kod för ditt bank-ID.

Ditt bank-ID kan för övrigt bara aktiveras en gång och kan därför inte flyttas mellan telefoner, vilket är en av de viktigaste säkerhetsfunktionerna.

Du kan läsa mer om den här tjänsten bland annat på www.getswish.se

Om du ska skaffa swish kan du göra det via din internetbank alternativt att du helt enkelt besöker din bank.

Banken kan dessutom demonstrera hur det fungerar.

Till fördelarna hör att man snabbt och enkelt kan;

Dela på krognotan,

Skicka pengar till en vän på ett enkelt sätt och omedelbart,

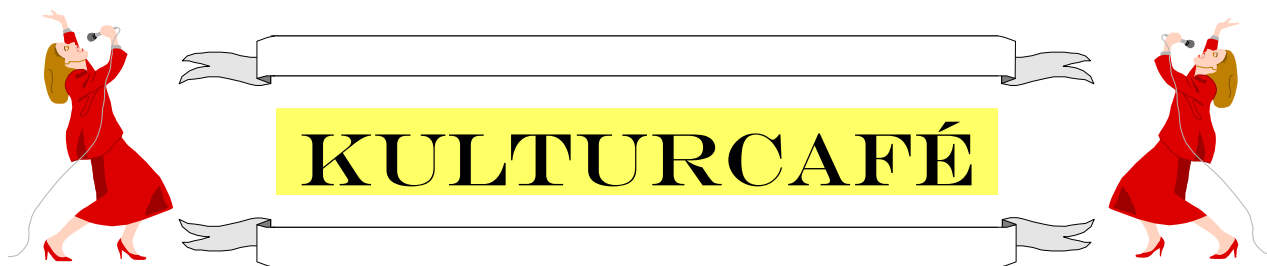
Betala för fiket utan att ha med sig plånboken.

Till nackdelarna hör att:

Det tar en stund att få tjänsten att fungera
Kostnaden kan vara kännbar för små ideella föreningar



Almgatan 4 961 64 Boden
0921-17190



Ulla

Film

Allsång

Berättelser

*
*
*
*
*
*
*
*

Fika

SKPF:
pensionärerna
Boden Avd 220

Välkommen!



SKPF:
pensionärerna
Boden Avd 220

anordnar Kulturcafé under 2017 vid flera tillfällen.

Plats: Björken, Pelarsalen

Torsdagar 13.00 – 15.00

Datum: 16 febr, 16 mars, 20 april, 18 maj, 14 sept

Se annons i BODEN extra, för mer information.

Kaffe med hembakat bröd serveras.

Välkommen!



SKPF:
pensionärerna
Boden Avd 220

Svenska kyrkan 
I BODEN



Besöksverksamheten.

Kontaktpersoner finns hos Röda Korset på Drottninggatan 15.

Telefontiden är måndagar och torsdagar 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



ENTER
GALLERIA

KONDITORI

Opalen

ENTER
GALLERIA



Fredagsmys med SKPF Avd 220 Boden



I samarbete med konditori OPALEN inbjuder SKPF avd 220 medlemmar till fredagsmys med trevliga vänner, samvaro och god mat samt underhållning. Konditori OPALEN erbjuder en buffé. Aktuellt pris se BODEN extra. 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.
Studiecirkel börjar 2017-02-06-1000

**För mer information
kontakta Eberth Gustafson 070-327 79 70**

Smart Seniorkortet

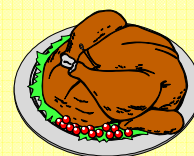
Smart Seniorkortet ingår i medlemsavgiften till SKPF.
Besök hemsidan för mer information
www.smartsenior.se

En grosshandlaron ifrån Smögen
Av kunderna kallad "en trög en"
Och fästmon sa: Visst
att vänta är trist
Men som hans fru blev jag väldigt förmögen
Asta Karlsson

Studiecirkelledare!

Vi 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



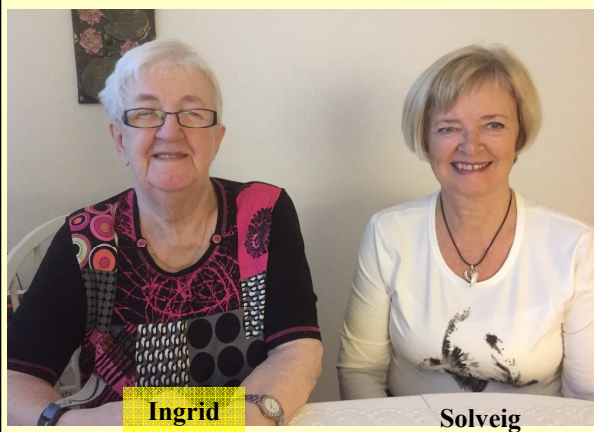
Ring till Ragne Holmström

Tel: 070 690 57 27

eller maila: ragne44@hotmail.com

Cirkelledarträff genomförs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan under våren 2017

BESÖKSVERKSAMHETEN – TILLSAMMANS ÄR VI INTE ENSAMMA
Besöksverksamheten är bra både för den som tar emot besök och för besökaren. Det vittnar Ingrid och Solveig om. Ingrid som tar emot besök av Solveig kände redan från början samhörighet med Solveig och uppskattar mycket den kontakt de har. Att ha kontakt med Solveig gör att Ingrid känner sig mindre ensam och isolerad. Det hela började med att hon hade kontakt med en granne, som råkade vara Anita, en av frivilligledarna inom Besöksverksamheten. Anita sammanförde de båda och det har varit till stor glädje. Det är Ingrid som bestämmer när och hur de ska träffas och de har alltid mycket att prata om och nära till skratt. Solveig bekräftar; hon går alltid från Ingrid med ett leende på läpparna och hon ser fram emot nästa möte dem emellan. De träffas hemma hos Ingrid, fikar, pratar, skrattar. Solveig ”småfixar” ibland; vattnar en blomma eller torkar av en bordsyta när de druckit sitt kaffe. Solveig känner bekräftelse från Ingrid – att hon uppskattar deras samvaro lika mycket som Solveig själv gör. De har alltid mycket att prata om eftersom de genom livet har ägnat sig åt samma eller liknande aktiviteter. Kort sagt – det är mycket roligt att ha kontakt med Ingrid!



Ingrid

Solveig

Besöksverksamheten bedriver avdelning 220 tillsammans med Röda Korset och Svenska kyrkan med stöd av Bodens kommun. Målet är att det ska vara positivt både för den som tar emot besök och den besökande och det syftar till att motverka isolering, bryta ensamhet och ge en liten guldkant på tillvaron, utan att ersätta hemtjänst eller annan omsorg som samhället står för. Vill du liksom Ingrid ta emot besök? Kontakta i så fall en av frivilligledarna som finns tillgängliga på telefon 0921-144 70 måndagar och torsdagar kl 10 – 11. Du kan också ringa för någon annans räkning – en släkting eller någon annan du känner som har det lite ensamt. Det som därefter händer är att en av frivilligledarna (Anita, Siv, Vega eller Ingegerd) besöker den som kan bli besöksmottagare. Vem är personen? Vad har hen för intressen? Vilken person skulle vara lämplig som besökare? Frivilligledaren försöker para ihop besöksmottagare/besökare med ambitionen att få till ett ”par” som har gemensamma intressen eller annat i bakgrunder som förenar. Det behövs fler besökare, både män och kvinnor. I dagens läge är det omkring 40 personer som är engagerade och ger varandra en extra mening i tillvaron. Det kanske känns lite ovant att börja besöka en människa man inte träffat tidigare. Som hjälp på traven får nya besökare vara med på en introduktionsdag då frivilligledarna informerar om frivilligt socialt arbete och värdet av ”det goda mötet” och den värdegrund verksamheten vilar på. Det handlar om att besökaren ska finnas som en lyssnande och stödjande medmänniska och samtalspartner. Och inte minst viktigt, besökaren avlägger ett livslångt tysthetslöfte.



Ledarna för besöksverksamheten
Siv Nilsson, Anita Sjömark Nordberg och Vega Johansson

Sändningsplan för SKPF avd 220 Boden radiosändningar våren 2017.

98,2 Mhz



Programledare
Åke Nilsson
073 061 78 91

Sändningstider våren 2017
Onsdagar kl. 10.00 - 11.00 och kl. 15.00 - 1600.
Radioåret inleds med en planeringsträff 16 januari
på Drottninggatan 21.

Första sändning sker onsdag 18 januari.
Kontaktperson är Ragne Holmström
Tel 070 690 57 27

Lyssna på 98,2 Mhz på onsdagar

Lyssna på DIN
radiokanal



Tekniker
Bernt Wikström

Sänt var det här!

Vår 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 hörs på 98,2 Mhz.

Att undvika fallolyckor hos äldre

Fall och fallskador bland äldre är ett växande folkhälsoproblem. Anledningarna är att vi blir äldre och bor dessutom ofta kvar i hemmet. I genomsnitt kommer var tredje person över 65 år att råka ut för en fallolycka.

Skörare skelett, försämrad muskulatur, sämre syn, sjukdomar och mediciner hör ihop med stigande ålder och är riskfaktorer för fall.

Ungefär 8 av 10 av de som faller och skadar sig är personer över 65 år. Kvinnor drabbas värst.

Det beror dels på kvinnors högre medellivslängd och dels på att kvinnor i högre grad har benskörhet.

Risken för att falla skapar rädsla. Den hindrar många att gå ut och röra på sig. Konsekvenserna blir ökad isolering, försämrad fysisk prestationsförmåga och ett påskyndat åldrande.

Vanligaste olycksplatsen är hemmet

Vanligaste olyckan är att man snubblar eller halkar. Fysiskt aktiva personer faller ofta utomhus, på gång- och cykelbanor och gator.

De flesta olyckor sker vanligast i den egna bostaden. Bland äldre inträffar 75 procent av skador i hemmiljö. Sladdar, lösa mattor och hala golv är vanliga fallorsaker.

Vanligt är också olyckor i samband med att man balanserar på stol, pall eller steg för att byta glödlampa, ordna med gardiner eller tvätta fönster.

Fysisk aktivitet och livsstil

Det effektivaste sättet att undvika eller klara ett fall, är att vara fysisk aktiv. Då påverkas muskelstyrka, balans, koordination, rörlighet och skelettet positivt.

Att ha kontinuitet i sin fysiska aktivitet är viktigt: promenera, sköta om trädgården, gå i trappor, stå upp i stället för att sitta, träna på mer intensiv nivå och så vidare.

Att vara fysiskt aktiv ger positiva hälsoeffekter och minskar risken för att drabbas av allt från hjärt-kärlsjukdom till psykisk ohälsa.

Rätt kost och tobaksstopp är också viktiga faktorer för att bland annat förebygga benskörhet, höftledsfrakturer och hjärt-kärlsjukdomar. Vätska är viktigt för att motverka svaghet och yrsel.

Många äldre dricker för lite vatten.

Riskbedömning av hemmet

Med hjälp av en vän, anhörig eller arbetsterapeut från kommunen, kan man med husesyn se var riskerna är störst i bostaden. Var finns sladdar, kanter, trösklar och trappor som kan leda till en olycka. Dålig belysning ökar fallrisken.



Trivselkommittéansvarig
Rose-Marie Flodström 073-040 35 30
En uppgift som hon löser på ett mycket bra och utmärkt sätt.

Träffar på Å-Center våren 2017

Månadsträffar

- 12 januari medlemsträff
- 9 mars medlemsträff
- 30 mars påskbuffé
- 4 maj medlemsträff
- 1 juni vårfest
- 17 augusti surströmming
- 7 september medlemsträff

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 **SKPF Avd 220** annonser om vår verksamhet med aktuella tider samt eventuellt ändrade datum.

SKPF avd 220 årsmöte 2017-02-23 kl 14.00

Plats: Björknässkolan,

Lokal: Björksalen

Vi bjuder på enklare förtäring

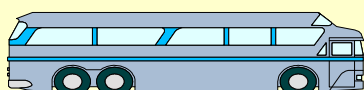
Motioner ska vara inlämnade senast 2017-01-27.

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga 2017-02-15 i föreningslokalen.

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

Resor med övernattnig

- 6—7 april kulturresa till Levi i Finland.
- Augusti Nordkap
- Oktober Sy och hantverksfestival i Umeå



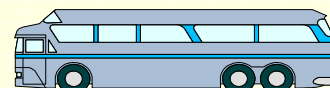
Anmälan till:

Eila Hämäläinen
tel 070 390 36 18

Se hemsidan: sprfavd20.se
för mer information.

Dagresor

- 28 jan kottarna Bjurå
- 3 febr Jokkmokks marknad
- Maj IKEA
- Juni havsresa



Anmälan till:

Eila Hämäläinen
tel 070 390 36 18

Se hemsidan 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



Axess
Resebyrå

Drottninggatan 12, 961 35 Bodén

Telefon: +46 921 565 40

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