

**Boden
Avd 220**

SKPF
pensionärerna

**Boden
Avd 220**

AKTIVISTEN NR 15

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

Hösten 2017



Vi presenterar höstens program för studiecirklar, resor, radiosändningar, månadsträffar samt annan nyttig information för Dig.

Vill Du veta mer om vår förening?

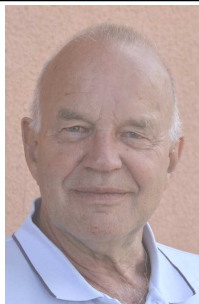
På vår hemsida www.sprfavd20.se finner Du alltid det senaste.

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 2017-02-23



Ordförande
Per-Ulf Sandström



Vice ordförande
Ulla Röding



Sekreterare
Lisa Forslund



Kassör
Carin Johnson



Ledamot
Mona Ahlström



Ledamot
Ragne Holmström
Studieorganisatör



Ledamot
Eila Hämäläinen



Ersättare
Hans B Nilsson



Boden Avd 220



Ersättare
Lennart Larsson



Ersättare
Bo Engström



Boden Avd 220

Styrelsemöten 2017

Plats: Föreningslokalen. Tid: 09.00 - 12.00

2017: 8 aug, 5 sept, 3 okt, 7 nov, 5 dec

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

Ett år kvar

Nu är det ett år kvar till nästa val. Min förhoppning är att äldrefrågor får en mer framskjuten plats på dagordningen i detta val än vad som var fallet vid förra valet. Här har vi som pensionärsföreningar en viktig roll att spela.

Centrala frågor som vi driver är bl

a att: Pensionen beskattas lika som lön. Pensionssystemet ses över där bl

a den så kallade "Bromsen" tas bort. Pensionerna följer inkomstbasbeloppets utveckling. Bostadstillägget höjs.

En enhetlig lagstiftning omfattande vård och omsorg för att förhindra att inte "falla mellan stolarna".

Glasögon och tandvård ingår i högkostnadsskyddet

På det lokala/regionala planet driver vi en mängd frågor av betydelse för våra medlemmar. Behovet av olika boendeformer ökar.

Vi blir fler äldre, vi överlever fler sjukdomstillstånd. Det ökar behovet av vård och omsorgsinsatser, rehabilitering och träning för att återfå och bibehålla funktionsförmågan.

Under en lång tid har antalet särskilda boendeplatser minskat i Boden.

Vi anser därför att det är hög tid att krafttag tas för att öka byggandet av olika typer av boenden som t.ex. äldreboende, trygghetsboende, servicehus och korttidsboende.

Antalet utförda hemtjänsttimmar har sedan 2014 minskat med 35 % eller 120 000 timmar.

Vi menar att det alltid måste vara de äldres säkerhet och behov som sätts i första rummet och att bemanningen svara mot dessa behov.

Vi ser att detta har inneburit en för brukarna olycklig minutjakt med säm-

re och otryggare tillvaro. Neddragningarna har dessutom skapat en ökad stress hos hemtjänstpersonalen med sjukskrivningar som följd. Det medför i slutändan att brukarna drabbas av stor omsättning av besökande personal.

Vi menar att det alltid måste vara de äldres säkerhet och behov som sätts i första rummet och att bemanningen motsvarar detta behov.

Här är det av största vikt att berörd personal, såväl inom biståndsbedömning som inom direkta vård- och omsorgsinsatser, har en god utbildning i geriatrik och gerontologi.

Äldreomsorgen måste tillföras resurser och kompetens så att de äldres behov tillgodoses och tryggas.

En annan viktig fråga är hur kommunen ser på pensionärsföreningarnas insatser för att bryta isolering, bidra till ett aktivare liv och förebygga ohälsa och utanförskap för de äldre.

Vi bedriver ett stort antal medlemsaktiviteter, allt från studiecirklar, motion, språk och sång, till medlemsträffar och sammankomster av olika slag, ofta med ett hundratal deltagare.

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

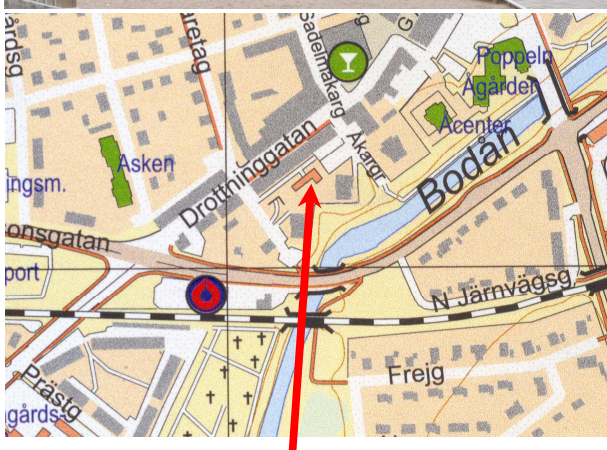
Vi bidrar aktivt till att göra Boden till en attraktiv kommun även för äldre.

Därför **kräver** vi ett kommunalt verksamhetsbidrag liknande det som utgår för ungdomsverksamhet.

Jag ser fram emot en valrörelse där äldrefrågor, som berör närmare en tredjedel av väljarkåren, kommer att få det utrymme som de förtjänar.

Vår 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 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.

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.

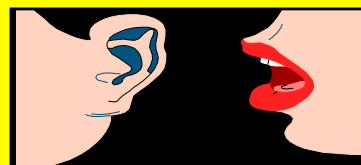
Skicka gärna Ditt förslag till
boden.avd220@skpf.se

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.



Ring Mona Ahlström
0921 52773 så hjälper
hon Dig.

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 % se sid 6
<u>HARRY URMAKARE</u>	Rabatt på valfri vara	10 %
<u>HELENAS med stil</u>	Kläder	10%
<u>KONTEX</u>	Allt, ej lågprisprodukter ex standard- pärmor, 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>ÖNSKA</u>	Hela sortimentet. EJ elektriska artiklar	10 % NY
<u>ÖRJANS</u>	Kläder	10 %
<u>Din hälsa i Boden</u> Domarvägen 3	Oljor och krämer för hela kroppen	10 %

Handla med förmånlig rabatt i Bodens affärer enligt ovanstående.

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

Kallelse till Höstmöte 2017-10-19

Höstmöte genomförs den 19 oktober klockan 14.00

Plats Å-center

Vid mötet ska verksamhetsplan för 2018, kostnadsersättningar för 2018, avdelningsavgift samt budget för 2018 fastställas.

Inbjudna till SKPF :s sommarträff 2017

Tid 2017-08-17 kl 11.30

Plats: Sunderby Hotell& Konferens (Sunderby Folkhögskola).

Ur programmet: Info från Lulepolitiker, Lunch, Besök F21 Flygmuseum, Boulespel, Shopping Storheden, besök SSAB och Luleå hamn, middag

Anmälan senast 2017-07-12 via e-post till boden.avd220@skpf.se

Pris 450 :- till plusgiro 48 21 17-9 samtidigt med anmälan.

Se även vår hemsida www.sprfavd20.se



Recond Professionell bilvård tvättar och recondar din bil in och utvändigt. Här får du 10 % på recondpaket och produkter. Vi finns på Parkgatan 25.

GISSLET ENSAM
Motverkas genom
Besöksverksamheten.
Kontaktuppgifter
finns på sidan 11.

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



FAGERNÄS TRÄDGÅRD

Ger oss 10% rabatt på hela sortimentet. Egenodlade sommarblommor, perenner, buskar, träd och allt som hör odling och växtarrangemang till.

Förmedlings- och budverksamhet. Ligger på Trädgårdsvägen i Fagernäs och har öppet året runt.

Kommunala Pensionärsrådet

Kommunala Pensionärsrådet är en viktig referensgrupp för kommunens verksamheter inför beslutsfattande. Av Pensionärsrådets arbetsordning framgår att syftet med rådet är att stärka inflytandet i alla frågor som gäller pensionärer.

Pensionärsrådets synpunkter beaktas i styrelser, nämnder och förvaltningar.

Fallolyckor är aktuellt nu inför kommande vinter.

Bodens kommun arbetar förebyggande mot halkolyckor och ligger lägst i länet med sjukhusvård för äldre.

Kommunens service med utkörning av sand till äldre tros bidra till detta.

Fixar´n är också en bra tjänst för kommunens innevånare som säkert också bidrar till resultatet. **Se även sid 15.**

Vi pensionärer kan själv förebygga fallskador genom att motionera, träna balans och styrka, äta och dricka rätt.

Använda broddar när det är halkigt och har du inga broddar så finns de att få gratis hos Fixar´n till alla över 65 år.

Höstens gruppresor från Luleå med **AXESS Resebyrå**

Budapest

5 – 9/10

Ungerns sagolika huvudstad har gjort sig känt genom sina varma termalbad och deras fantastiska arkitektur. Staden erbjuder massor av museer, shopping och utanför staden ligger flera byar med otroliga vingårdar.

Från 7575:- per person, del i dubbelrum

Julmarknad i

Prag 7-11/12

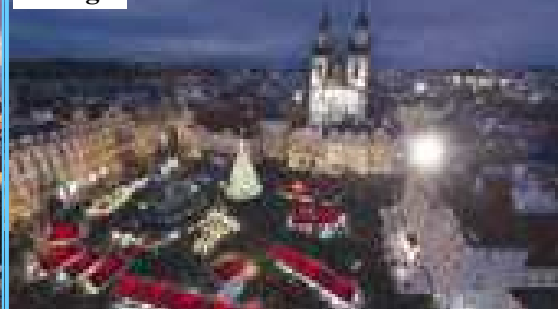
Tjeckiens myllrande huvudstad håller årligen ett flertal marknader i jultider, den största och mest besökta är marknaden på gamla stans torg där mängder med marknadsstånd som säljer det mesta från Tjeckiska delikatesser till hantverk och leksaker. Ett fantastiskt tillfälle att komma i riktig klassisk julstämning!

Från 5995:- per person, del i dubbelrum

Budapest



Prag



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

Utbud av studiecirklar hösten 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 Wasikkaaja	0921-53508	ake.wasikkaaja@egonet.se	2017-10-24-1300	SV Almgatan 4
Franska / konversation	04	Leo Medioni	070 686 94 68	leo.medioni@gmail.com	2017-09-21-1330	SV Almgatan 4
Friskvård/stavgång	05	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	Kvarnången
Gymnastik	06	Ann-Britt Stenberg	070 621 61 91	annwik50@gmail.com	2017-09-14-0930	Hildursborg
Gymnastik	07	Else-Maj Sundqvist	0921-17614	Mobil 070-3598325	2017-09-14-0930	Hildursborg
Gymnastik	08	Britt-Marie Sundqvist	070 550 18 49	britt-marie_sundqvist@hotmail.com	2017-09-14-0930	Hildursborg
Handarbete/stickning	09	Gunvor Selström	0921-64074	092164074@telia.com	e.s.o	Hobbylokal
Kulturcafé	10	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	Björken
Körsång	11	Alf Lindgren	0921-15790	alfindgren@telia.com	2017-09-19-1400	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		2017-09-11-0900	Almgatan 4
Radiosändning	14	Åke Nilsson	076 778 42 61	ake.nil@home.se	e.s.o	SPRF-lokal
Slöjd/knivar	15	Lars Dahl	0921-55707		2017-10-02-1200	Björken
Minnesträning/tankeutveckling	16	Margareta Vikström	070 332 95 96	marvik37@hotmail.com	2017-09-06-1300	SPRF-lokal
Friskvård/simteknik	17	Lisbeth Bohm	070 675 97 74		2017-09-14-1000	Nordpoolen
SKPF på landsbygden i Norrbotten	18	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	Bydegårdarna
Säkerhet i vardagen	19	Bo Engström			e.s.o	SPRF-lokal
Tennarbete	20	Berit Wikström	076 812 06 49	bervik214@gmail.com	2017-09-28-0900	SPRF-lokal
Trafikkuns/cykel i trafik	21	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	Pågår	Kvarnången
Trafikkuns/cykel i trafik	22	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	Pågår	Kvarnången
Trädgård/kolonlott	23	Hans Pettersson	070 360 64 66	hans.b.pettersson@telia.com	e.s.o	SPRF-lokal
Ekonomi för pensionärer	24	Per-Ulf Sandström	070 574 44 71	per-ulf.sandstrom@telia.com	e.s.o	SPRF-lokal
Hjärt / lungträning endast I träff	26	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Svampkunskap 300 kr	26	e.s.o	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com		Almgatan 4
Spanska nybörjare	27	e.s.o	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com		Almgatan 4
Origami 300:-	28	e.s.o	0921-17190	ragne44@hotmail.com	e.s.o	SV Almgatan 4

Utbud av studiecirklar hösten 2017

Cirkel	nr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
NY Skriv om Ditt liv NY	29	Björn Fredriksson	070 629 53 15	bjornfredriksson@egonet.se	2017-09-06-1300	SV Almgatan 4
Windows 10	30	Håkan Nilsson	070 951 68 30	gunilla.hakan@bdtv.se	2017-10-24-0900	SV Almgatan 4
NY Timringskurs NY	31	Göran Söderberg	070 574 44 71	per-ulf.sandstrom@telia.com	e.s.o	Åskogen

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



Matlagningscirkeln



Vi som studerar franska i cirkel

Bilder från våra trevliga studiecirklar

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

Travsporten i Boden

Intresset för hästar är mycket stort i Boden. Inte minst när det gäller trav. Travbanan heter Bodentravet och är Sveriges nordligaste travbana för travtävlingar.

Ovalen i Boden är 1000 meter, vilket är normalt för banorna i Sverige. Upploppet mäter 200 meter vilket räknas till en av landets längsta.

Travbanan bildades av Norrbottens Travsällskap redan 1943.

Före det kördes tävlingar på is. Banbredden på publiksidan uppgår till 23 meter.

Man använder sig av en rak vinge på startbilen vilket inte lämnar någon fördel till hästarna med startspår längre ut. De första åren arrangerades bara lopp med kallblodiga arbetshästar, men sedan 1950 tävlar man också med varmblod.

En legend i travets historia är Gustav Hallén. Han har vunnit många lopp och gett namnet åt travrestaurangen Gustavs loge. Han är även förebilden för statyn vid infarten till travbanan.

Travbanans största och mest prestigefyllda lopp är Norrbottens Stora Pris med 1 000 000 kronor i förstapris. Det lockar naturligtvis den absoluta traveliten till Boden.

Midnattstravet brukar locka omkring 10 000 besökare.

Det finns normalt 9 proffstränare i Boden vilket också är en indikation på att travet är en omfattande verksamhet i Boden.

Ett ytterligare exempel är att det på stall WF normalt finns ett 50-tal hästar och att avelsverksamheten där är en viktig del av verksamheten.

Alla vet vi att det är viktigt med utbildning.

Det finns ett omfattande utbud av utbildning i travsport i Boden. Inte minst för barn och ungdomar. Det finns alla möjligheter att växla upp från ”staketkusk” till att köra själv. Kurserna omfattar bland annat hur hästen betar sig, hur man sköter och selar den. Man får även lära sig att se om en häst är frisk eller sjuk och vad den kan ha drabbats av om den inte mår bra.

Reglerna för att köra på tävlingsbanan och hur du förbereder både dig och hästen inför tävling är också viktiga kunskaper.

Varför är då intresset för hästar så stort i Boden? En inflyttad bodensare förstår inte hur stort det är förrän man åkt omkring i stans utkanter och sett en del av alla hästhagarna.

En förklaring till intresset kan vara att de militära förbanden innehöll många hästar. Det gällde exempelvis Norrbottens artillerikår (A 5) som bildades 1928 och var en hästanspänd fältartillerikår.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Almgatan 4 961 64 Boden
0921-17190

Tralala vad
jag är bra!



Ulla



Ulla

KULTURCAFÉ

Film

Allsång

Berättelser

Fika

Bodens Avd 220



Välkommen!



Bodens
kommun

Kulturcafé anordnas under 2017 vid flera
tillfällen.

Plats: Björken, Pelarsalen

Torsdagar 13.00 – 15.00

Datum: 14 sept, 26 okt, 23 nov, 14 dec.

Kaffe med bröd serveras för 20 kr.

Välkommen!



RödaKorset

SKPF:
pensionärerna

Bodens Avd 220

Svenska kyrkan



I BODEN



Bodens
kommun

Besöksverksamheten.

Kontaktpersoner finns hos Röda Korset på Drottninggatan 15.

Telefontiden är måndagar och torsdagar 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 070-360 64 66



ENTER
GALLERIA

KONDI TORI

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.



Nya studiecirklar att delta i:

”Skriv om Ditt liv”

Ledare: Björn Fredriksson.

”Timringskurs”

Anmälan till Per-Ulf Sandström

För mer information se sid 9

Smart Seniorskortet

Smart Seniorskortet ingår i medlemsavgiften till SKPF.

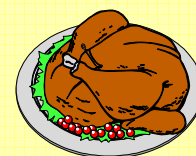
Besök hemsidan för mer information
www.smartsenior.se

För att kunna logga in måste du aktivera ditt Smart Seniorsmedlemskap. Om du tycker att det krånglar när du försöker göra detta via datorn kan du ringa medlemservice, 08-410 426 10 så får du all hjälp du behöver. Ha SKPF medlemskortet tillhands, ditt medlemsnummer kommer att efterfrågas.

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)
- 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 hösten 2017

Ridsportens historia i Boden.

Grunden för intresset för ridsport har sitt ursprung i de omkring 500 hästar för Bodens Fästnings olika funktioner. 1907 hölls det första mötet för att bilda Bodens Fältridklubb som dominerades av manlig personal från I 19 och A8:s detachment. Styrelsen som valdes bestod av ordförande Kapten Tarras-Wahlberg, skattmästare och sekreterare Löjtnant R Berg.

Och det var då världens nordligaste och en av Sveriges största ridklubbar. Verksamheten bestod av orderritt samt körning av häst med skidor från I19 kasern och ut till Vittjärv. Man arrangerade den årliga Hubertusjakten som avslutades med en stor middag för alla deltagare med fru. Ryttare från Bodens Fältridklubb har medverkat vid olympiska spelen 1928 och 1936 som gav en 3:eplats och bronsmedalj som resultat.

1960 deltog Rustmästare Lindbäck i OS i fälttävlan.

Tänkarna att öppna en civil ridskola i Boden hade funnits ett tag. 1957 skriver G Sahlén i ett brev till stadsfullmäktige att Bodens Fältridklubb önskar starta en civil ridskola i Boden.

Dock fanns inte de ekonomiska förutsättningarna för att bygga ett eget ridhus. Man fick i stället hyra stallplatser av I19 i deras stall. De första månaderna i verksamheten strömmar det in nya medlemmar och de flesta är ungdomar. Det var de första femtio eleverna som fick möjlighet att rida under den kommande sommaren. Man hade problem med att finna ett bra och fungerande ridhus. Det löstes tillfälligt genom att nyttja en gammal gymnastiksal. Några år senare löstes ridhusfrågan tillfälligt med att använda en utspisningsbarack.

Den var låg i taket hade pelare och var kall. Det nya ridhuset kunde invigas den 1 december 1959. Bodens Ridklubb bildades 1968 under ledning av Övlt Max Sanders.

Försvarets avhästning gjorde att Ridklubben fick möjlighet att överta några hästar från Försvaret samt nyttja en del stallplatser.

De flesta rideleverna var civilpersoner och många var flickor och kvinnor, medan de flesta instruktörerna var militärer och män. Det fanns bara stora hästar i verksamheten så det sattes en åldersgräns vid 8 år för att få rida. Föreningen hade till början en kvinnlig instruktör Maj-Lis Petterson.

I maj 1977 flyttades hästarna över till Torpgården. Den 30 oktober hade man invigning av det nya ridhuset efter många turer för hur det nya ridhuset skulle finansieras. De nya lokalerna innehöll förutom ett ridhus på 20 * 60 m, även ett stall för 38 box/stallplatser samt klubbрум, omklädnings- och duschrum.

Medlemsantalet ökade för varje år.

1998 hade Bodens Ridklubb 800 medlemmar. Vid denna tidpunkt var föreningen en av Bodens största fritidsgårdar. Det blev då nödvändigt att bygga om och 1995 kunde man inviga den nya anläggningen och därmed fick ridsporten ett uppsving i Boden.

(källa Ridsportens framväxt i Norrbotten av S Lundman)



Siv Sundberg på hästen Deresas och Lisa Laestadius på hästen Kortas från Lilla Stallet på Bränslan



Jonas Skomakare

De flesta av oss som bott i Boden ett antal år känner till Börje skomakare. Hans efterträdare heter Jonas Samuelsson och är en av de få utbildade skomakare som finns i norra Sverige. Hans bana började med ett besök hos Börje skomakare. Där fick han erbjudandet att ta över företaget. Han påbörjade sin utbildning 2004. Den genomfördes till huvuddelen i Boden, där gick han som lärling hos Börje. Företaget Jonas skomakare grundades 2006 och han sedan dess drivit det i egen regi. Där utför han främst reparationer av skor, jackor och väskor. Han gör även bland annat skoförhöjningar och ortopediska anpassningar av skor. Dessutom slipar han skridskor, knivar

och saxar. Företaget är numera inrymt i ett hus på hembygdsområdet. När han flyttade dit blev ett problem väldigt tydligt. Det var ett antal kunder som inte hämtat ut sina lagade saker. Allt blev inte avfall. En del kunde lämnas över till Röda Korset och Ryba-projektet. Den nya lokalen är mindre än den gamla, men har fördelarna att den är handikappvänlig och mycket ljusare. En del av hans maskinpark är gammal, men maskinerna är av den typ som tillverkades för att hålla mycket länge. Långt ifrån allt är gammalmodigt. Han har exempelvis en ganska omfattande och levande hemsida där han beskriver sin verksamhet och sig själv. Jonas har även infört moderna hjälpmedel för att ta betalt och att påminna kunder. Han har nyligen inlett ett samarbete med Bodens kommun angående dubbning av vanliga skor för att minska risken för halkolyckor.

Sändningsplan för SKPF avd 220 Boden radiosändningar hösten 2017.

98,2 Mhz



Programledare
Åke Nilsson
073 061 78 91

Sändningstider hösten 2017

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

Radioåret inleds med en planeringsträff 16 augusti på Drottninggatan 21.

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.

UNDBIK ATT SKADA DIG I DIN BOSTAD

Det sägs att de flesta olyckor vi äldre råkar ut för sker i den egna bostaden. Det finns sätt att minska risken. Bäst är att inte kliva och klättra utan i stället anlita kommunens gratis hjälp!

Näst bäst är att skaffa sig en stadig, stabil och säker stege, så säker nu en stege kan bli. Den hjälper oss inte mot yrsel eller dålig balans.

Det gör däremot **FIXARNA**.

Alla som har fyllt 70 år och kan få hjälp av en fixare.

Fixarna är en slags vaktmästare som kommer hem och gör sådant som är riskabelt, t ex; monterar och kontrollerar brandvarnare, byter glödlampor och proppar, hämtar och lämnar saker i vinds- och källarförråd, tar ner och sätter upp gardiner. Sandning och lättare snöröjning vid farstukvist eller balkong är också en fixaruppgift.

Det är ofta helt **GRATIS**.

Om hjälpen tar kortare tid än 30 minuter kostar det inget. Tar det längre tid så är det fortfarande billigt, 75 kronor per påbörjad timme. Man betalar i så fall när det kommit en räkning.

Tänk så bra!

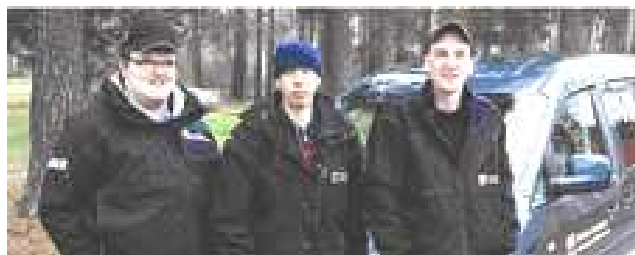
**Fixarnas telefonnummer är
0921-62 741.**

Det är kommunens arbetsmarknadsförvaltning som utför fixartjänsten.

Det vi måste respektera är att det finns saker och ting i bostaden som Fixarna inte kan göra.

Det gäller arbeten som kräver yrkeskunskunig hantverkare, som EL och VVS.

De kan inte heller utföra trädgårdsarbete och snöskottning, bortforsling av trädgårdsavfall eller skräp, fönsterputsning eller annat som normalt ingår i hemtjänsten (t ex städning, tvätt och matinköp)



Fixarna från Bodens Kommun

Från höstfesten på Å-center med god mat och mycket samkväm medlemmar emellan..



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

Träffar på Å-Center hösten 2017

Månadsträffar

- 17 augusti surströmming
- 7 september medlemsträff
- 5 oktober höstfest
- 19 oktober höstmöte
- 16 november medlemsträff
- 7 december julfest

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.

Skördefesten 25-27 augusti 2017

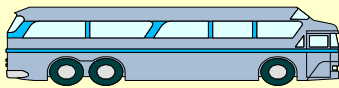
Vid skördefesten bakar vi som vanligt mjukkakor i bagarstugan. Vi behöver **din** hjälp med att göra deg, kavla och grädda och några som står ute i vårt tält och säljer det som produceras. Vi delar upp dagen i 3 skift så någon tid på dagen kanske passar dig att ta del av vår trevliga gemenskap. **Din insats är ovärderlig.**

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



2017-09-29 — 2017-10-02 Krakow

Anmälan till:
Per-Ulf Sandström
tel 070 574 44 41

Ev teaterresa till Stockholm

Se hemsidan: sprfavd20.se
för mer information.

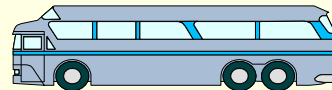
Dagresor



6 Juli Ut på havet
6 Oktober Sy och hantverksfesti-
val i Umeå
22 November IKEA

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