

**Boden
Avd 220**

SKI
pension

**Boden
Avd 220**

Aktivisten nr 19

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

Hösten 2019



Vi presenterar höstens program för studiecirklar, resor, 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 måndagar 13.00-14.00.
Vår e-postadress är: boden.avd220@skpf.se

Aktivisten nr 19



Boden avd 220 Styrelsemedlemmar valda vid årsmötet 2019-02-19



Ordförande
Per-Ulf Sandström



Vice ordförande
Mona Ahlström



Sekreterare
Lisa Forslund



Kassör
Carin Johnson



Ledamot
Hans B Nilsson



Ledamot
Ragne Holmström
Studieorganisatör



Ledamot
Eila Hämäläinen



Ersättare
Britt Hedberg



Adjungerad
Rose-Marie
Flodström



Ersättare
Bo Strömbäck



Ersättare
Bo Engström



Styrelsemöten
Plats: Föreningslokalen. Tid: 09.00 -
12.00 2019: 3 sept, 15 okt, 12 nov, 3 dec

Faktaruta SKPF pensionärerna Boden Avd 220

Besöksadress: Drottninggatan 21 E

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, Britt Hedberg och Mona Ahlström . Grafisk form och layout: Maud Jacobson, Roger Häggström
Foto: Håkan Nilsson och Maud Jacobson. Ansvarig utgivare: Per-Ulf Sandström Tryck: PR/Rit o Reklam, Boden. Typsnitt :Times New Roman. Upplaga 1300 ex.

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

Vår hemsida: www.sprfavd20.se

Aktivisten nr 19

Boden
Avd 220



står utanför den digitala världen. Detta är både en demokrati- och jämlikhetsfråga. Ska alla kunna ta del av samhällets information och tjänster och ha samma rättighet till delaktighet och inflytande?

Talet om det livslånga lärandet, ska det gälla även oss äldre?

För att dra vårt strå till stacken kommer vi i vår avdelning att öka utbildningsinsatserna i hur man använder datorn i vardagen. Vi går också igenom datasäkerhet och hur du skyddar dig mot skurkar på nätet.

Om du känner en osäkerhet i att använda internet, mobilt bankID, mobilen eller surfplattan uppmanar jag dig att anmäla dig till våra studie-cirklar.

E--post:

Ordföranden har ordet...

Det tysta utanförskapet.

Det pågår en digital revolution som vi har svårt att värja och fjärma oss från i vår vardag. Att använda Skype, läsa tidningar och följa nyheter på nätet kräver internetuppkoppling. Ska du betala en räkning eller använda andra tjänster från banken utan att betala särskilda serviceavgifter måste du vara ansluten till en internetbank.

Vill du gå in på Vårdguiden 1177.se för att förnya recept, se på din journal, boka tid mm måste du ha tillgång till en elektronisk legitimation som bankID eller mobilt bankID. Samma sak gäller när du via internet vill kontakta försäkringskassan, pensionsmyndigheten och kommunen. Det går fortfarande att använda telefon eller skicka brev, men det är krångligare och mera tidsödande.

Enligt de senaste undersökningarna saknar 25 %, ca 500 000 pensionärer, internet. För Bodens del blir det mellan 1 500 och 2 000 pensionärer.

Ser man till användandet av bankID eller mobilt bankID är situationen än mer alarmerande. Sammantaget innebär det att en stor grupp av framför allt äldre hamnar i ett digitalt utanförskap eller om man vill uttrycka det som ett digitalt handikapp.

Vi har ställt frågan till kommunen hur de ser på att en så stor del av kommunmedborgarna lever med detta problem. Vi har föreslagit att kommunen tar fram en strategi med konkreta åtgärder för att stödja de grupper som

Handlingsplan mot kränkningar.

SKPF distrikt Norrbotten och vår avdelning 220 har antagit en handlingsplan mot kränkningar. Oberoende av, ursprung, nationalitet, religion och trosuppfattning, kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, sexuell läggning, funktionsvariation, ålder eller politisk tillhörighet ska allas lika rättigheter och skyldigheter betonas och förmedlas.

Hos oss är alla lika mycket värda.

Mångfald berikar vår verksamhet. Det gynnar vår verksamhet, våra medlemmar samt våra utåtriktade relationer. Diskriminering är inte tillåten i vår verksamhet.

Mobbing eller otillbörligt beteende tolereras inte.

Detta omfattar alla som deltar i vår verksamhet.

boden.avd220@skpf.se

Vår hemsida: www.sprfavd20.se

Aktivisten nr 19

Avd 220Boden

Info till nya medlemmar

Medlemsförmåner.

- Ett omfattande utbud av studiecirkclar.
- Spännande resor.
- Intressanta aktiviteter.
- Ett bredare socialt kontaktnät.
- Tidningen AKTIVISTEN.
- Smart Senior kort.
- Medlemsförsäkring.
- Rabattavtal med företag i Boden.
- Du blir informerad.

För aktuell information
www.sprfavd20.se Eller ring
0921-12374 så får Du veta mer.

ÖPPET HUS

Alla är välkomna
att besöka oss i
föreningslokalen måndagar 13.00-
14.00 (sep-maj) Där träffar du våra
medlemmar och där kan du ta upp
frågor och synpunkter som du har.
Ta gärna med en vän!

Värva Nya medlemmar!

Här ligger vår föreningslokal

boden.avd220@skpf.se

SKPF Avd 220 Boden är en stor
pensionärsförening. Vi är ca 1300
medlemmar med stora påverkans
möjlig- heter.

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.

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

Enda sättet att få en vän är att vara en



Vår föreningslokal.

Vi har vår föreningslokal på Drottninggatan 21E, 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.

Aktivisten nr 19

Parkering sker lämpligast på Drottninggatan eller på Sadelmakaregatan.

Vår hemsida: www.sprfavd20.se



Rabattavtal för medlemmar i SKPF Avd 220 Boden.

Rabattavtalet gäller endast mot uppvisande av SKPF medlemskort

BEIJER	Byggmaterial m.m	kundnr:121028	
	Rabatten kan variera beroende på köp		
BIXZ	Arbetskläder, skor m.m.		
	Ejendals/Jalas, Fristads , övrigt sortiment		10 %
	Blåkläder, Sievi		15 %
BOBUTIKEN	Hela sortimentet		10 %
	Kopieringspapper. Fotopapper, Datatillbehör		15 %
BODEN KONTORET	Gratis uppstart vid köp av dator. _____		
BYABODEN	Hela sortimentet		20%
CAROLAS MODE	Damkläder		10 %
CLEAN CAR	Bilrecond	Nylandsvägen 5	10 %
COLORAMA I BODEN	Färger, tapeter, tillbehör mm		7-16%
DARA´s Thai & Grill (OII) 13.00-16.00 Pensionärslunch 75:-, Gårdagens lunch 45:-			
DIN HÄLSA I BODEN	Oljor och krämer för hela kroppen		10 %
FAGERNÄS TRÄDGÅRD	Hela sortimentet		10 %
GILLA	Hela sortimentet		10 %
GLASJOURN	Glas och speglar (Ej försäkring o garanti)		10 %
HARRY URMAKARE	Rabatt på valfri vara		10 %
HELENAS med stil	Kläder		10%
KONTEX	Allt utom lågprisprodukter exempelvis standard-		
	pärmar, kollegieblock, papper 80 g m.m		15 %
LAITIS	Biltillbehör, maskiner, kemikalier m.m		5-15 %

Ange kundnummer Fö 008

LIDBERGS TRÄ	Byggmaterial,m.m	10 %
LÅSSMEDEN	Varor	15 %
OJANPERÄ Sturegatan 14	Reservdelar, tillbehör. Ej oljor Ange kundnummer 70096	5-30 %
SELMAS style for you	Inredningsprodukter, kläder, smycken	10%
SKOSPECIALISTEN BOTen	Skor och inlägg	10%
Sy och Barnvagnsbutiken	Hela sortimentet	10%
UTMÄRKT	Kläder och presenter, med eller utan tryck	15 %
ÖNSKA	Hela sortimentet. EJ elektriska artiklar	10 %
ÖRJANS	Kläder	10 %

Halmmuseum

Berit Birin tog sin textillärarexamen i mitten på 70-talet i Värmland. Hon kom i kontakt med halmslöjd i Dalsland och blev fascinerad av detta hantverk. Hon gick kurser hos halmslöjdare i flera år. Vid den tiden började hon samla på halmföremål. Hon flyttade till Hälsingland i mitten på 80-talet och var där verksam som textillärare och drev samtidigt en liten butik. Affärsverksamheten tog över allt mer och hon flyttade till ett eget hus där hon drev café, vävstuga och hantverksbutik. Där sålde hon bland annat föremål som hon gjort själv. År 2000 flyttade hon tillbaka till hembyn Sörbyn där hon fortsatte som textillärare och startade en hantverksbutik. Där byggde hon även upp sitt halmmuseum. Åren gick och det började bli dags att sälja huset och flytta in till Boden. Då uppstod frågan vad som skulle hända med halmmuseet. Det handlade om knappt 700 föremål. Det blev så att samlingen togs över av Sörbyn-Sundsnäs hembygdsförening som inredde ett rum i hembygdsgården för ändamålet. Där finns de till beskådande. Ring 070-660 11 47 om du vill boka en tid för visning. Föremålen är avbildade, och ett arbete pågår med att producera en tryckt skrift med kanske 150 bilder.



Brudkrona



Skidskytt

Seniormässa

Till hösten, 5 – 7 november, deltar SKPF distrikt Norrbotten i en seniormässa. Mässan äger rum på Arcus i Luleå. En mängd aktörer som är verksamma inom olika områden som berör oss äldre kommer att medverka med seminarier, utställningar och information. Ta Dig tid och gör ett besök! Avdelning 220 kommer att finnas på plats. Annonser med busstider kommer i BODEN extra samt på vår hemsida.

SKPF Avd 220 plusgiro 48 21 17-9

Kommunala Pensionärsrådet (KPR)

I KPR sker överläggningar, samråd och ömsesidig information mellan pensionärsorganisationerna och kommunens styrelser och nämnder. Gentemot dessa och deras utskott är KPR ett referensorgan. Syftet är att förstärka inflytandet i alla frågor som rör pensionärer. Pensionärernas synpunkter ska beaktas i styrelser, nämnder och förvaltningar. KPR ska verka för att pensionärernas synpunkter beaktas i nämndernas verksamhetsplanering. Samråd ska ske vid förberedelser för upphandling av vårdgivare. Vi driver ofta frågor tillsammans med övriga pensionärsförbund i KPR (PRO och SPF). I KPR har vi möjlighet att aktivt arbeta för förändringar i den kommunala verksamheten. Vi kan informera om och ge förslag till lämpliga anpassningar av det serviceutbud som berör våra möjligheter till en god livskvalitet. Tyvärr går en del i långbänk, till exempel frågan om utrustningen i samlingsalen vid ÅC, en lokal som pensionärsföreningarna använder för träffar med

medlemmarna. Vi får inte förtrötta!

Reportage jubileumsresa SKPF

SKPF fyller 70 år i år. Som en del av jubileet genomförde förbundet en jubileumsresa med MS Cinderella den 9 till 10 april. Ca 1100 medlemmar från hela landet deltog varav 101 kom från Norrbotten. Från Boden var vi 32 medlemmar varav 18 från vår avdelning.

Bodensarna åkte gemensam buss till Luleå för vidare transport till Arlanda. Där sammanstrålade vi med övriga norrbottningar för vidare färd mot Cinderella. Väl ombord var det ombyte till festmundering och sittning till bords för kvällens middagsbuffé. Mätta hastade vi vidare till den officiella invigningen där kung Karl Gustav skötte bandklippningen tillsammans med vår ordförande Berit Bölander och höll ett jubileumstal till förbundet. Som kvällens utmärkte konferencier förgyllde bodensonen Thomas Deutgen tillställningen. Kvällen bjöd i övrigt på en mängd aktiviteter från styrdans till uppträdande av Anne-Lie Rydé och

mycket annat. Dag två kunde de som orkade delta i musikquiz, sagostund för vuxna, allsång, tipsrunda mm.

Imitatören Göran Gabrielsson höll en bejublade föreställning där en mängd kändisar passerade revy.

Var det Göran som vid invigningen gestaltade kungen? Misstanken finns. När vi på onsdagseftermiddagen steg iland var det trötta men nöjda deltagare som äntrade de förbeställda bussarna för vidaretransport hem.



Medlemmar i SKPF Avd 220 Boden erhåller 500 kronor i rabatt på samtliga av **AXESS** arrangerade gruppresor. Se Sid 16.

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

Vår hemsida: www.sprfavd20.se

Plats	Bagarstugan	SKPF-lokal	SKPF-lokal	SV Almgatan 4	SV Almgatan 4	Nordpoolen	Kvarnängen	Sandenskolan	Sandenskolan	Hobbylokal	SKPF-lokal	Björken	Åcenter	Åcenter	SKPF-lokal	SV Almgatan 4	SKPF-lokal	SV Almgatan 4	SV Almgatan 4	Se annons	SKPF-lokal	SV Almgatan 4
--------------	-------------	------------	------------	---------------	---------------	------------	------------	--------------	--------------	------------	------------	---------	---------	---------	------------	---------------	------------	---------------	---------------	-----------	------------	---------------

Aktivisten nr 19

Cirkel	Nr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid
Bakning/matbröd	1	Ragne Holmström	070 600 57	ragne44@hotmail.com	
Ekonomi för pensionärer	2	Per-Ulf Sandström	070 574 44	per-ulf.sandstrom@telia.com	E.s.u
Engelska konversation	3	Laila Olovson	076 122 41	olofvson@gmail.com	19-09-10.00
Foto i dator	4	Åke Wasikkaoja	0921-53508	ake.wasikkaoja@egonet.se	E.s.u
Franska / konversation	5	Leo Medioni	070 696 04	leo.medioni@gmail.com	19-09-13.30
Hälsa Kost o Motion (simning)	6	Lisbeth Bohm	070 675 07	bohm.lisbeth@gmail.com	19-09-10.00
Hälsa Kost o Motion (stavgång)	7	Ragne Holmström	070 600 57	ragne44@hotmail.com	19-09-10.00
Gymnastik	8	Else-Maj Sundqvist	070 550 82		19-09-09.30
Gymnastik	9	Britt-Marie Sundqvist	070 550 18	britt-marie_sundqvist@hotmail.com	19-09-09.30
Handarbete/stickning	10	Ulla Röding	070 555 71	ulla.roding@telia.com	19-09-09.30
Hjärt / lungrehabilitering endast 1 träff	11	Joel Johansson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	E.s.u
Kulturcafé	12	Ragne Holmström	070 600 57	ragne44@hotmail.com	19-09-13.00
Körsång	13	Göta Björk Jonsson	070 608 52	gta.bjorkjonsson@gmail.com	19-09-14.30
Körsång	14	Karin Hansson	070 602 27	karin.hansson47@gmail.com	19-09-14.30
Matlagning	15	Ragne Holmström	070 600 57	ragne44@hotmail.com	E.s.u
Mediateknik/föreningsinformation	16	Maud Jacobson	070 615 59		19-08-10.00
Minne träning/tankeutveckling	17	Margareta Vikström	070 222 05	marvik37@hotmail.com	19-09-13.00
IPAD	18	Alf Stenlund	070 626 87	alf.c.stenlund@gmail.com	19-11-09.00
BankID NY	19	Alf Stenlund	070 626 87	alf.c.stenlund@gmail.com	19-11-09.00
Säkerhet i vardagen	20	Bo Engström	070 202 22	bo-engstrom@telia.com	E.s.u
Tennarbete	21	Eva Larsson	070 602 40	eva.lo.larsson100@gmail.com	19-09-09.00
WINDOWS 10	22	Håkan Nilsson	070 501 68	nilssonfhv@gmail.com	E.s.u

Utbud av studiecirkelar våren 2019

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

Vår samarbetspartner i studiefrågor är
Studieförbundet Vuxenskolan



Nr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
23	Guhn Nordberg SV	0921-17190	guhn.nordberg@sv.se		SV Almgatan 4
24	Guhn Nordberg SV	0921-17190	guhn.nordberg@sv.se		SV Almgatan 4
25	Guhn Nordberg SV	0921-17190	guhn.nordberg@sv.se		Kvällskurs
26	Guhn Nordberg SV	0921-17190	guhn.nordberg@sv.se		Dagkurs
27	Maria Hussami	0921-17190	maria.hussami@sv.se		SV Almgatan 4
28	Guhn Nordberg SV	0921-17190	guhn.nordberg@sv.se		SV Almgatan 4

Cirkel
Italienska Nybörjare 700 kr
Spanska fortsättning 700 kr
Grundkurs släktforskning 600 kr
Grundkurs släktforskning 600 kr
Origami 300 kr
Svampkurs 650 kr

Utbud av studiecirkelar hösten 2019

Vill du lära dig mer om svamp?

Har du tröttnat på att bara plocka kantareller?

Ta steget från ensvampslockare till riktig svampplockare!

I denna teoretiska kurs får du ,

-lära dig att känna igen några bra svampar för nybörjare

-hur identifierar man de farliga svamparna och hur undviker vi dem?

-vi går igenom vad man behöver tänka på i skogen

Inga förkunskaper krävs

Kursbok Nya Svampboken

Kursledare Börje Ulander

Vi kommer att erbjuda deltagare i kursen att följa med på 1 eller 2
exkursioner preliminärt 8 och 15 september med reservdatum 22september

Aktivisten nr 19

Aktivisten nr 19

OBS!

Cirkel 23 tom 28 har deltagaravgift då
extern cirkelledare genomför studiecirkeln.

Studieorganisateur Ragne Holmström

070 6905727

Alt e-post ragne44@hotmail.com

SKPF
pensionärerna

Boden
Avd 220

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



Studieförbundet
Vuxenskolan



Studieförbundet
Vuxenskolan

Vår samarbetspartner i studiefrågor är
Studieförbundet Vuxenskolan



Studieförbundet
Vuxenskolan



Studieförbundet
Vuxenskolan

Nu har vi två hemsidor

Sedan många år har avdelningen en jättebra hemsida.

Du når den via www.sprfavd20.se.

Vi hade således hemsidan redan innan förbundet SPRF upphörde och vi i stället blev avd 220 inom SKPF.

Förbundet SKPF har gjort det möjligt för alla avdelningar i landet att skapa en enklare version av hemsida. Vår enklare version når du via skpf.se. Klicka på "Hitta avdelning".

Skriv "Boden" i rutan Sök på ort. Du kan sedan välja vilken av avdelningarna i Boden du vill hitta. Välj 220.

Under

Avdelningsfakta till höger finns en länk till avdelningens externa hemsida. Klicka där och du kommer till vår gamla hemsida. Innan du gör det kan du skrolla dig neråt

på sidan och du finner de Aktiviteter och Nyheter som är aktuella. Det är det som presenteras på den nya hemsidan, som alltså är enkel och inte säger så mycket om det som försiggår i avdelningen.

Maten är viktig

Att få i sig rätt mat och näring är viktigare ju äldre vi blir. Fel mat är lika illa som fel läkemedel! Efter 75-årsåldern förändras näringsbehovet och det är extra viktigt att få i sig viktiga näringsämnen.

Här får du lite tips för att äta bra.

Som äldre är det viktigt att följa Livsmedelsverkets generella kostråd – äta mer fisk, grönsaker, frukt och

baljväxter, byta ut animaliskt fett mot vegetabiliskt, minska på rött kött, charkprodukter, läsk och alkohol.

Vår hemsida:
www.sprfavd20.se

Boden

Avd 220

SKPF
pensionärerna

Aktivisten nr 19



Kulturcafé under 2019

Plats: Björken, Pelarsalen

Torsdagar 13.00 – 15.00

Datum: 19 sep, 24 okt, 21 nov, 12 dec

Kaffe med bröd serveras för 20 kr.

Välkommen!



Skördemarknaden - baka mjukkaka

Den årliga skördemarknaden äger rum 23 – 25 augusti. Som vanligt planerar vi att producera och sälja mjukkakor. Vi bakar i bagarstugan på hembygdsområdet. Många medlemmar i avdelningen måste engagera sig för att göra detta möjligt. Det krävs att ett 70-tal ställer upp på 3-timmarspass. Det behövs folk som gör deg (stor degmaskin finns), några som väger upp många som kavlar och ett antal som står för eldning och gräddning. Slutligen – kakorna ska säljas i tältet vi ställer upp utanför bagarstugan.

En viktig sak; vi har roligt medan vi håller på! Var och en jobbar efter sin förmåga! Hoppas att just Du är en av de 70.

Meddela gärna ditt intresse för att bidra via e-post: boden.avd220@skpf.se

Fredagsmys med SKPF Avd 220 Boden.

Daras thai/grill (OII)

Läs BODEN extra för mer info och www.sprfavd20.se

Där kommer Fredagsmys att presenteras i detalj.

Boden Avd 220

Besöksverksamheten.

Kontaktpersoner finns hos Röda Korset på Drottninggatan 15.

Telefontiden är måndagar och torsdagar 10.00 — 11.00.

Telefon 0921-14470.

Välkommen!

Har Du synpunkter på vår hemsida?

Vår hemsida: www.sprfavd20.se



Vårdguiden 1177 på nätet – så här går du tillväga

1. Skriv in 1177.se i webbläsarens adressfält
2. När startsidan har laddat kan du få alternativet att välja län. Klicka på det län du bor i.
3. Därefter klickar du på texten ”Logga in”, uppe i högra hörnet.
4. Du skickas efter det vidare till en sida med ytterligare en ”Logga in”-knapp. Denna gång med en ikon av en nyckel bredvid sig.
5. Klicka på den knappen och du får ett antal inloggningsalternativ. Till exempel BankID. Nu är det bara att följa instruktionerna.

På vårdguiden kan man till exempel: boka och avboka tider, läsa sin journal samt förnya sina recept.

Motioner till SKPF:s kongress 2020

Alla medlemmar kan skriva en motion i frågor som man önskar få behandlade vid förbundets högsta beslutsorgan, kongressen. En motion ska skickas till avdelningen, i vårt fall avdelning 220. Avdelningens styrelse behandlar motionen och kan ställa sig bakom de krav/önskemål som framförs. Nästa steg i processen är att motionen och styrelsens yttrande går vidare till SKPF:s distrikt Norrbotten, som också tar ställning till det motionären framfört. Samtliga motioner når kongressen. En motion behöver inte vara komplicerad. Skriv vad du tycker ska förändras! Skicka in din motion, senast 15 augusti, till SKPF avd 220, Drottninggatan 21, 961 35 Boden, eller via e-post till boden.avd220@skpf.se

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.
Ring 08-410 426 10 så får du all hjälp du behöver.
Ha SKPF medlemskort tillhands, ditt medlemsnummer kommer att efterfrågas.

Inbetalningsavi för medlemsavgift 2020 kommer från förbundet i januari. OBS: På fakturan sitter en **gul klisterlapp där det står 2020**. Klistra den lappen på det medlemskort du har sedan tidigare (det vita kortet).

Ring till Ragne Holmstrom

Tel: 070 690 57 27 eller

maila: ragne44@hotmail.com

Han hjälper Dig att komma igång.

Cirkelledarträff genomförs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan under hösten 2019

Förvara Ditt SKPF

medlemskort säkert så att Du inte förlorar det!
SPRF Avd 20 plusgiro 48 21 17-9

Vi behöver fler cirkelledare.

Du som är intresserad av att leda cirklar framförallt i

- data □
konsthantverk
- eller något nytt som Du tycker är trevligt

Samstämmiga politiska löften för åren 2019 till 2022.

Inför valet 2018 inbjöd pensionärsorganisationerna i Boden in till en hearing. Inbjudna var de lokala politiska partierna som fanns företrädade i fullmäktige. Träffen var välbesökt. Alla partierna ställde upp med sina ledare. Frågorna de fick var många och åhörarskaran var stor.

Vi som var där fick bland annat besked om hur politikerna ställer sig till vissa, för oss äldre, angelägna frågor. Sådant som vi vill ha förverkligat under den kommande mandatperioden.

Samtliga politiska ledare för C, KD, L, M, Mp, S, SD ,SJVP och V lovade samstämmigt följande:

1. Trygghetsboende ska realiseraras
2. Pensionärer ska kunna åka gratis med lokaltrafiken.
3. Gratisparkering ska utökas från 2 till 3 timmar.
4. Ytterligare 1 nytt äldreboende ska tillkomma (utöver det nya boende som öppnar november 2019).

Så, oavsett vilka partier som styr och ställer kommer det att finnas möjlighet att flytta till trygghetsboende den dagen vi behöver det.

När vi tar bilen till stan kan vi stå parkerade gratis tre timmar utan avgift.

Sist, men inte minst viktigt, den som inte längre lever gott och tryggt i sin bostad ska snabbare än idag erbjudas lägenhet i något av äldreboendena.

Nya företag på Rabattlistan



10 % på bilrutor, inglasningar
och speglar.

Ej försäkringsarbeten och garantier



Här får du 10 % rabatt på alla varor i butiken; tyger, sybehör, barnvagnar, barnbilstolar och en del varor som passar barnen när de är riktigt små. Barnvagnar och barnbilstolar finns även för uthyrning. Dessutom kan du få hjälp med alla typer av ändringssömnad!

En kvinna gnuggar en lampa och ut kommer en ande. Jag ska ge dig en önskan, säger anden. Ser du den här katten? Jag skulle hellre vilja ha en stark, snygg man, säger kvinnan. Med ett POFF blir katten en klon av Brad Pitt. Kvinnan hoppar genast upp i knät på honom. Vill du säga något innan vi älskar? frågar hon. Nu ångrar du allt att du lät kastrera mig förra veckan.




Drottninggatan 25
Erbjuder försäljning & service av datorer, kontors- och IT-utrustning.
Kopieringspapper. fotopapper
samt datatillbehör 15%
Gratis uppstart vid köp av dator

Selma's style for you. *Selma*

Nilsson är utbildad homestylist och vill med fokus på inredning kunna inspirera alla Bodensare.

I butiken finns det inredningsprodukter, kläder, smycken och delikatesser till 10% rabatt. Hon har valt ett unikt sortiment och hon erbjuder även konsultation i homestyling vid exempelvis renovering hemma eller vid försäljning av en bostad.

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

<p>Miljötips</p> <p>Använd miljömärkta tvätt- och hygienprodukter - då hamnar kemikalier i våra sjöar och va Spola inte ner tops i toaletten stora bekymmer i ledningarna reningsverket. Vill du färga h finns frisörer i Boden som in färgmedel som skadar oss och fråga frisören om skadliga ke används.</p> <p>Lämna tillbaka gamla läkeme apoteket – där kan man ta har ett bra sätt. Kör inte bil i onöd koldioxidutsläppet från bilen i miljösammanhanget.</p> <p>Välj närproducerade livsmede är möjligt – då blir transporter kortare och koldioxidutsläppen mindre.</p> <p>Sortera dina sopor och lägg dem på rätt ställe – en eloge till kommunen görs för oss medborgare för att vi ska kunna bidra till en bättre miljö.</p> <p>Vill du ta reda på hur din livsstil påverkar klimatet samt få tips på förändringar du kan göra för att minska ditt klimatavtryck? Gå i så fall in på Klimatkontot (www.klimatkontot.se)</p>	<p>Vad är medborgarservice?</p> <p>Medborgarservice tar hand dina ärenden, inte bara via telefon utan även vid besök. Målet är att göra det enklare för dig som medborgare att få hjälp på ett snabbt och effektivt sätt.</p> <p>Öppettider: Helgfri vardag 0800-1700. Telefon: 0921-62 000 Mail: medborgarservice@boden.se Adress: Stadshuset, Kyrkgatan 24</p>
<p>På Landsbygden heter det Servicepunkter som idag finns i Gunnarsbyn och Harads och ska fungera som en dynamisk organisation som anpassar sig efter de lokala behoven.</p> <p>https://www.boden.se/bodensare/landsbygd/servicepunkter</p>	

Celiaki – glutenintolerans

Celiaki innebär att man inte tål proteinet gluten som finns i vete, råg och korn. Gluten gör att tunntarmen blir inflammerad och inte kan ta upp näring som den ska. De vanligaste symtomen är diarré, gaser i magen, trötthet och viktnedgång. Celiaki kan också ge ledvärk, utslag i munnen, blåsor på huden, illamående och kräkningar.

Blod i avföringen är inte ett tecken på celiaki. Har du blod i avföringen ska du söka vård och bli undersökt eftersom det kan vara symptom på någon annan tarmsjukdom.

När du har celiaki kan du också få laktosintolerans, som går över. Laktosintoleransen beror på att tarmen tar upp laktos sämre när tarmluddet förstörs som sker vid celiaki. Du kan då få diarré och bli gasig i magen när du dricker mjölk. Känsligheten för laktos försvinner när du äter glutenfri mat.

Kontakta din hälsocentral om du tror att du har celiaki. Ring telefonnummer 1177 om du vill ha sjukvårdsrådgivning och hjälp att bedöma symptom. Celiaki går inte över,

det är något man har hela livet och som man håller stången genom att utesluta gluten i kosten.

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

Brott mot äldre

Under 2018 mer än fördubblades antalet anmälda bedrägerier jämfört med 2017. Totalt gjordes 280 000 anmälningar. Det rör sig bland annat om grova stölder där de äldsta offren är över 90 år. Enligt polisen är det oftast ligor som utför den här typen av brott. Förra året lurades landets äldre på uppemot tio miljoner av bedragare som bland annat utger sig för att vara poliser.

Majoriteten av bedrägerierna handlar om att man blir lurad att lämna ut inloggningsuppgifterna till sin internetbank.

Ett par grundläggande råd är

- att man aldrig, oavsett vad personer säger att de kommer ifrån, ska lämna ut uppgifter på telefon.
- att man aldrig ska lämna ut detaljerade uppgifter om dig själv på sociala medier, som till exempel bankkortsnummer eller koden till ditt bankID. Det inte heller särskilt välbetänkt att skriva att man är på väg till Grekland och blir borta i 2 veckor. Det är ju inte bra om det skulle läsas av "fel ögon".
- kolla att sajten du ska logga in på är äkta. I webbadressfönstret ska du kolla att det finns ett hänglås när du befinner dig på en sida där känsliga uppgifter lagras. Hänglåset betyder det att webbsidans identitet är verifierad och att trafiken är krypterad. Om du klickar på hänglåset, får du information om sidan
- kom ihåg att myndigheter och banker aldrig ber dig uppge ditt lösenord via mail eller SMS
- öppna aldrig filer som bifogas i ett mail om du inte är säker på vem avsändaren är. Exempelvis skickar inte Telia en faktura via Gmail.

BankID-kapningar kan vara mycket skadliga eftersom bedragaren då kan få full kontroll över ditt bankkonto. Dom kan

De kan exempelvis att gå in på Skatteverket och ändra din postadress i syfte att bedra dig.

Just nu sprids en ny serie farliga datorprogram, så kallad ransomware. Det är en skadlig kod, (datorvirus). Programmet tar sig in i datorn och hindrar dig att använda datorn genom att kryptera all information.

Du krävs på pengar utan garantier att datorn faktiskt kommer att fungera igen. Rådet är att inte betala någon lösen. Bästa skyddet är att ha bra rutiner för att säkerhetskopiera filer du vill ha kvar till ett usb-minne.

Ett fenomen som börjat dyka upp är att man lurar barn som spelar spel på Internet. När de spelar erbjuds de att gratis spela på en högre nivå om de fotar föräldrars kontokort (fram- och baksida) med mobilen och skicka de bilderna.

Man måste inte sluta använda dator för att betala räkningar och skicka mail! Följ bara råden ovan. Kom ihåg, sunt förnuft räcker väldigt långt.

Studiecirkel om BankID Vad är bankID, utrustning som krävs, hur och vad använder jag det till, är det säkert, vad skall jag tänka på när jag använder det? Frågorna är många och därför behöver vi studiecirkel i detta.

Förslaget är att vi ordnar en studiecirkel på 3 gånger till att börja med och gör en utvärdering därefter. Intresserad hör av dig till Ragne Holmström som vanligt.

NIX MOBIL.

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

använda bankID för att logga in hos olika myndigheter.



Träffar hösten 2019

15 aug surströmming
5 sep medlemsträff
26 sep höstfest
17 okt höstmöte
7 nov medlemsträff
5 dec stora julbordet

Plats: Å-Center

Tid: 14.00

Träffarna är på Å-Center. Läs i BODEN extra angående tid m.m I en **blå** ruta finner Du **SKPF Avd**

220 annonser om vår verksamhet med aktuella tider samt eventuell ändrade datum.

Hemsidan: www.sprfavd20.se

Kallelse till höstmöte

2019-10-17

Vid mötet ska verksamhetsplan, budget, kostnadsersättningar samt medlemsavgiften till avdelningen för 2020 fastställas

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

bindande.



Resor med övernattnig

11-12 okt Resa till Kiruna

Läs BODEN extra för mer info

Anmälan till:

Eila Hämmäläinen

tel 070 390 36 18

Se även hemsidan: **sprfavd20.se**
för mer information.

Dagsresor



I höst Soppteater Luleå

Nov IKEA

Se hemsidan: **sprfavd20.se**
för mer information.

Läs BODEN extra för mer info



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

Reseledare

Eila Hämmäläinen 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

Tryck: PR/RIT Reklam BODEN