

**Boden  
Avd 220**

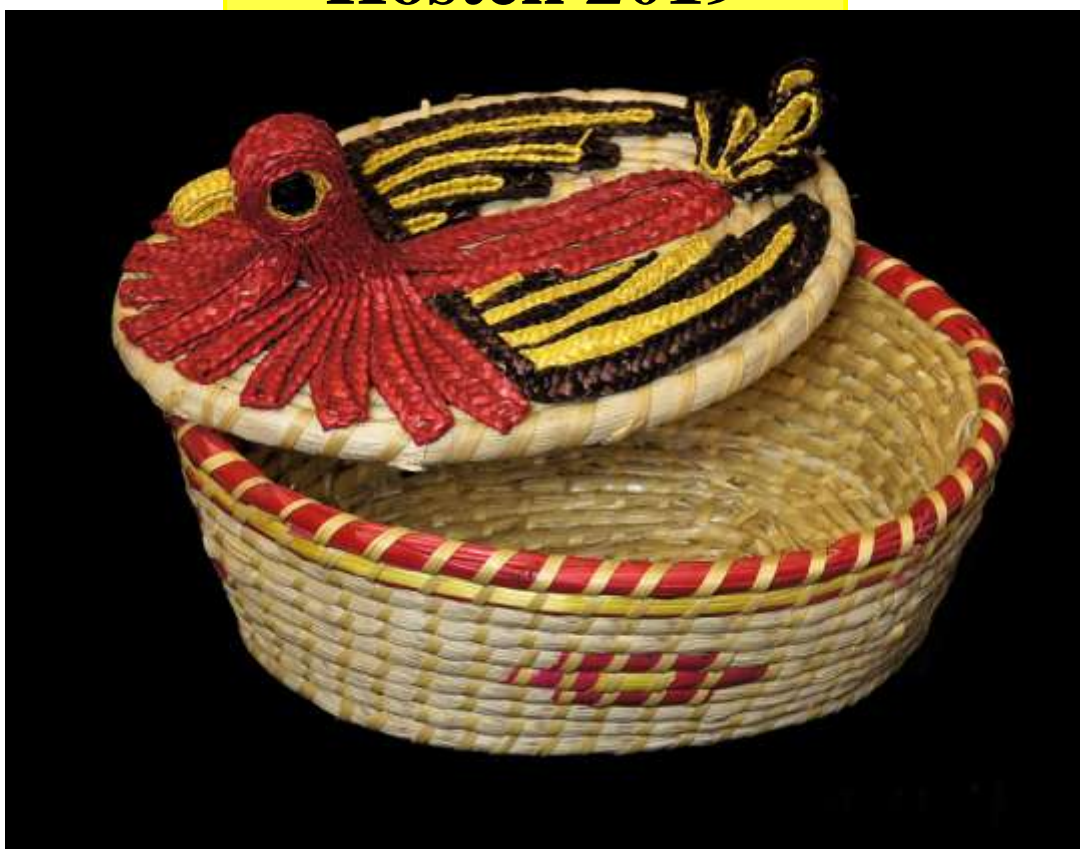
**SKPF**  
pensionärerna

**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](http://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](mailto:boden.avd220@skpf.se)

## 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



**Boden Avd 220**

### 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](http://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.

**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

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 studiecirklar.

**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.



# Info till nya medlemmar

## Medlemsförmåner.

- Ett omfattande utbud av studiecirklar.
- 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](http://www.sprfavd20.se)

Eller ring 0921-12374 så får Du veta mer.

## Värva Nya medlemmar!

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

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

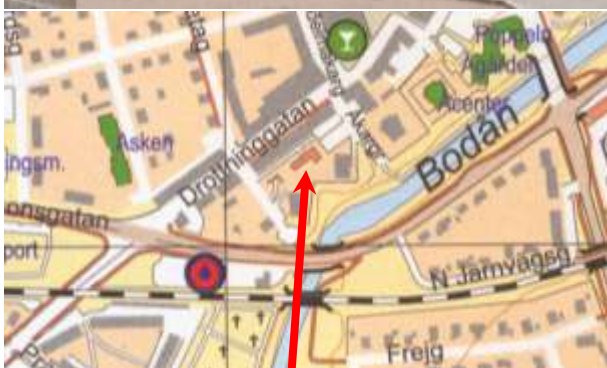
0921 52773 så hjälper hon dig.

## 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!



Här ligger vår föreningslokal

## 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](mailto: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. Parkering sker lämpligast på Drottninggatan eller på Sadelmakaregatan.

E--post: [boden.avd220@skpf.se](mailto:boden.avd220@skpf.se)

**Rabattavtal för medlemmar i SKPF Avd 220 Boden.**
**Rabattavtalet gäller endast mot uppvisande av SKPF medlemskort**

|                                      |   |              |
|--------------------------------------|---|--------------|
| <b>BEIJER</b>                        | Byggmaterial m.m kundnr:121028<br>Rabatten kan variera beroende på köp                    |              |
| <b>BIXZ</b>                          | Arbetskläder, skor m.m.<br>Ejendals/Jalas, Fristads, övrigt sortiment<br>Blåkläder, Sievi | 10 %<br>15 % |
| <b>BOBUTIKEN</b>                     | Hela sortimentet  | 10 %         |
| <b>BODEN KONTORET</b>                | Kopieringspapper. Fotopapper, Datatillbehör<br>Gratis uppstart vid köp av dator.          | 15 %         |
| <b>BYABODEN</b>                      | Hela sortimentet  | 20%          |
| <b>CAROLAS MODE</b>                  | Damkläder   | 10 %         |
| <b>CLEAN CAR</b>                     | Bilrecond Nylandsvägen 5  | 10 %         |
| <b>COLORAMA I BODEN</b>              | Färger, tapeter, tillbehör mm   | 7-16%        |
| <b>DARA´s Thai &amp; Grill (OII)</b> | 13.00-16.00 Pensionärlunch 75:-, Gårdagens lunch 45:-                                     |              |
| <b>DIN HÄLSA I BODEN</b>             | Oljor och krämer för hela kroppen   | 10 %         |
| <b>FAGERNÄS TRÄDGÅRD</b>             | Hela sortimentet  | 10 %         |
| <b>GILLA</b>                         | Hela sortimentet  | 10 %         |
| <b>GLASJOURN</b>                     | Glas och speglar (Ej försäkring o garanti)  | 10 %         |
| <b>HARRY URMAKARE</b>                | Rabatt på valfri vara   | 10 %         |
| <b>HELENAS med stil</b>              | Kläder  | 10%          |
| <b>KONTEX</b>                        | Allt utom lågprisprodukter exempelvis standard-<br>pärmar, kollegieblock, papper 80 g m.m | 15 %         |
| <b>LAITIS</b>                        | Biltillbehör, maskiner, kemikalier m.m<br>Ange kundnummer Fö 008                          | 5-15 %       |
| <b>LIDBERGS TRÄ</b>                  | Byggmaterial,m.m  | 10 %         |
| <b>LÅSSMEDEN</b>                     | Varor   | 15 %         |
| <b>OJANPERÄ</b><br>Sturegatan 14     | Reservdelar, tillbehör. Ej oljor<br>Ange kundnummer 70096                                 | 5-30 %       |
| <b>SELMAS style for you</b>          | Inredningsprodukter, kläder, smycken  | 10%          |
| <b>SKOSPECIALISTEN BOTen</b>         | Skor och inlägg   | 10%          |
| <b>Sy och Barnvagnsbutiken</b>       | Hela sortimentet  | 10%          |
| <b>UTMÄRKT</b>                       | Kläder och presenter, med eller utan tryck  | 15 %         |
| <b>ÖNSKA</b>                         | Hela sortimentet. EJ elektriska artiklar  | 10 %         |
| <b>ÖRJANS</b>                        | Kläder  | 10 %         |

## Halmmuseum

Berit Birin tog sin textillärorexamen 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. Annons med busstider kommer i BODEN extra samt på vår hemsida.

### 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 förtrötts!

### 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 anträdde 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.



## Utbud av studiecirklar våren 2019

| Cirkel                               | Nr | Ledare                | Telefon       | e-post                            | Starttid       | Plats         |
|--------------------------------------|----|-----------------------|---------------|-----------------------------------|----------------|---------------|
| Bakning/matbröd                      | 1  | Ragne Holmström       | 070 690 57 27 | ragne44@hotmail.com               |                | Bagarstugan   |
| Ekonomi för pensionärer              | 2  | Per-Ulf Sandström     | 070 574 44 71 | per-ulf.sandstrom@telia.com       | E.s.u          | SKPF-lokal    |
| Engelska konversation                | 3  | Laila Olovson         | 076 133 41 69 | laila.olvson@bdtv.se              | 19-09-20 10.00 | SKPF-lokal    |
| Foto i dator                         | 4  | Åke Wasikkaoja        | 0921-53508    | ake.wasikkaoja@egonet.se          | E.s.u          | SV Almgatan 4 |
| Franska / konversation               | 5  | Leo Medioni           | 070 686 94 68 | leo.medioni@gmail.com             | 19-09-26 13.30 | SV Almgatan 4 |
| Hälsa Kost o Motion ( simning)       | 6  | Lisbeth Bohm          | 070 675 97 74 | bohm.lisbeth@gmail.com            | 19-09-12 10.00 | Nordpoolen    |
| Hälsa Kost o Motion ( stavgång )     | 7  | Ragne Holmström       | 070 690 57 27 | ragne44@hotmail.com               | 19-09-10 10.00 | Kvarnängen    |
| Gymnastik                            | 8  | Elsie-Maj Sundqvist   | 070-359 83 25 |                                   | 19-09-09 09.30 | Sandenskolan  |
| Gymnastik                            | 9  | Britt-Marie Sundqvist | 070 550 18 49 | britt-marie_sundqvist@hotmail.com | 19-09-09 09.30 | Sandenskolan  |
| Handarbete/stickning                 | 10 | Ulla Rödning          | 070 555 71 40 | ulla.rodning@telia.com            | 19-09-09 09.30 | Hobbylokal    |
| Hjärt / lungträddning endast 1 träff | 11 | Joel Johnsson         | 0921-53715    | fagelsang80@hotmail.com           | E.s.u          | SKPF-lokal    |
| Kulturcafé                           | 12 | Ragne Holmström       | 070 690 57 27 | ragne44@hotmail.com               | 19-09-19 13.00 | Björken       |
| Körsång                              | 13 | Göta Björk Jonsson    | 070 608 52 42 | gta.bjorkjonsson@gmail.com        | 19-09-17 14.30 | Åcenter       |
| Körsång                              | 14 | Karin Hansson         | 070 602 37 11 | karin.hansson47@gmail.com         | 19-09-17 14.30 | Åcenter       |
| Matlagning                           | 15 | Ragne Holmström       | 070 690 57 27 | ragne44@hotmail.com               | E.s.u          | SKPF-lokal    |
| Mediateknik/föreningsinformation     | 16 | Maud Jacobson         | 070 615 59 50 |                                   | 19-08-29 10.00 | SV Almgatan 4 |
| Minnesträning/tankeutveckling        | 17 | Margareta Vikström    | 070 332 95 96 | marvik37@hotmail.com              | 19-09-02 13.00 | SKPF-lokal    |
| IPAD                                 | 18 | Alf Stenlund          | 070 636 87 77 | alf.c.stenlund@gmail.com          | 19-11-06 09.00 | SV Almgatan 4 |
| BankID NY                            | 19 | Alf Stenlund          | 070 636 87 77 | alf.c.stenlund@gmail.com          | 19-11-05 09.00 | SV Almgatan 4 |
| Säkerhet i vardagen                  | 20 | Bo Engström           | 070 302 23 01 | bo-engstrom@telia.com             | E.s.u          | Se annons     |
| Tennarbete                           | 21 | Eva Larsson           | 070 692 49 15 | eva.lo.larsson100@gmail.com       | 19-09-19 09.00 | SKPF-lokal    |
| WINDOWS 10                           | 22 | Håkan Nilsson         | 070 591 68 30 | nilssonfhv@gmail.com              | E.s.u          | SV Almgatan 4 |

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



Studieförbundet  
Vuxenskolan



Studieförbundet  
Vuxenskolan

Vår samarbetspartner i studiefrågor är  
Studieförbundet Vuxenskolan



Studieförbundet  
Vuxenskolan



## Utbud av studiecirkel hösten 2019

| Cirkel                          | Nr | Ledare           | Telefon    | e-post               | Starttid | Plats         |
|---------------------------------|----|------------------|------------|----------------------|----------|---------------|
| Italienska Nybörjare 700 kr     | 23 | Guhn Nordberg SV | 0921-17190 | guh.n.nordberg@sv.se |          | SV Almgatan 4 |
| Spanska fortsättning 700 kr     | 24 | Guhn Nordberg SV | 0921-17190 | guh.n.nordberg@sv.se |          | SV Almgatan 4 |
| Grundkurs släktforskning 600 kr | 25 | Guhn Nordberg SV | 0921-17190 | guh.n.nordberg@sv.se |          | Kvällskurs    |
| Grundkurs släktforskning 600 kr | 26 | Guhn Nordberg SV | 0921-17190 | guh.n.nordberg@sv.se |          | Dagkurs       |
| Origami 300 kr                  | 27 | Maria Hussami    | 0921-17190 | maria.hussami@sv.se  |          | SV Almgatan 4 |
| Svampkurs 650 kr                | 28 | Guhn Nordberg SV | 0921-17190 | guh.n.nordberg@sv.se |          | SV Almgatan 4 |

### Vill du lära dig mer om svamp?

Har du tröttnat på att bara plocka kantareller?

Ta steget från ensvampsplockare 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

### OBS!

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

Studieorganisateur Ragne Holmström

070 6905727

Alt e-post ragne44@hotmail.com

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



Studieförbundet  
Vuxenskolan



Studieförbundet  
Vuxenskolan

Vår samarbetspartner i studiefrågor är  
Studieförbundet Vuxenskolan



Studieförbundet  
Vuxenskolan



Studieförbundet  
Vuxenskolan


[Hem](#)
[Om SKPF](#)
[Nyheter](#)
[Våra viktigaste frågor](#)
[Dina förmåner](#)
[Kontakt](#)
[Bli medlem](#)
[Hitta avdelning](#)

## Nu har vi två hemsidor

Sedan många år har avdelningen en jättebra hemsida.

Du når den via [www.sprfavd20.se](http://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](http://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.

När man blir äldre kan det av olika skäl bli svårare att äta och få i sig näring. Har du svårt att äta, välj mat som du tycker om!

Vi behöver både tillräckligt med energi och protein. Bra proteinkällor är fisk, ost, kyckling och ägg. Ägg kan du gärna äta varje dag, om du tycker om ägg.

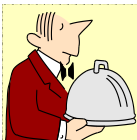
Du behöver inte dra ner på fett och kalorier, men undvik lightprodukter. Tillsätt lite extra fett (raps- eller olivolja) i en dressing på grönsakerna.

Ta gärna en D-vitamintablett varje dag, särskilt under den mörka årstiden. Äldre behöver extra tillskott av D-vitamin, då det är svårt att få i sig tillräckligt via maten. Livsmedelsverket har nyligen dubblat sin rekommendation av dagligt intag till 20 mikrogram D-vitamin per dag.

Det du ska undvika är socker. Ingen kropp behöver socker – det är tomma kalorier som inte gör att vi håller oss friska och alerta. Bra matvanor behöver inte innebära att man helt utesluter vissa livsmedel.

Bara man väljer att äta mest av det som anses hälsosamt, som exempelvis fullkorn, frukt och grönsaker och mindre av rött kött, charkuterier och söta drycker. Då minskar risken för hjärtinfarkt och typ 2-diabetes hos både män och kvinnor.

Bra kostråd är att äta allsidigt och varierat, äta frukost, lunch och middag och ett mellanmål, låta grönsaker finnas med vid varje måltid, äta 2-3 frukter varje dag. Slutligen; dricka mer vatten – när vi blir äldre minskar förmågan att känna törst och då ökar risken att vi får i oss för lite vätska och blir uttorkade.



# Kulturcafé under 2019

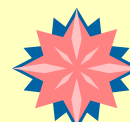
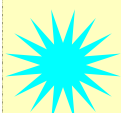
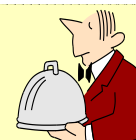
Plats: Björken, Pelarsalen

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](mailto:boden.avd220@skpf.se)

## Fredagsmys med SKPF Avd 220 Boden.

Daras thai/grill (OII)

Läs **BODEN** extra för mer info och [www.sprfavd20.se](http://www.sprfavd20.se)

Där kommer Fredagsmys att presenteras i detalj.



**SKPF:**  
pensionärerna

Boden 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!

**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](mailto:boden.avd220@skpf.se)

**Smart Seniorskortet**

ingår i medlemsavgiften till SKPF.  
Besök hemsidan för mer information.

[www.smartsenior.se](http://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).

**Vi behöver fler cirkelledare.**

Du som är intresserad av att leda cirkular framförallt i

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

**Ring till Ragne Holmström**

**Tel: 070 690 57 27**

**eller maila: [ragne44@hotmail.com](mailto: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!**



## 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!



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.

### 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** realiseras
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.

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.

### Miljötips

Använd miljömärkta tvätt- och hygienprodukter - då hamnar inte onödiga kemikalier i våra sjöar och vattendrag. Spola inte ner tops i toaletten - de ställer till stora bekymmer i ledningarna och på reningsverket.

Vill du färga håret – det finns frisörer i Boden som inte använder färgmedel som skadar oss och miljön – fråga frisören om skadliga kemikalier används.

Lämna tillbaka gamla läkemedel till apoteket – där kan man ta hand om dem på ett bra sätt. Kör inte bil i onödan – koldioxidutsläppet från bilen är en stor bov i miljösammanhanget.

Välj närproducerade livsmedel så långt det är möjligt – då blir transporter kortare och koldioxidutsläppen mindre.

Sortera dina sopor och lägg dem på ”rätt” ställe – en eloge till kommunen för allt som görs för oss medborgare för att vi ska kunna bidra till en bättre miljö.

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](http://www.klimatkontot.se))

### Vad är medborgarservice?

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.

Öppettider: Helgfri vardag 0800-1700.

Telefon: 0921-62 000

Mail: [medborgarservice@boden.se](mailto:medborgarservice@boden.se)

Adress: Stadshuset, Kyrkgatan 24



På Landsbygden heter det

**Servicepunkter** som idag finns i

**Gunnarsbyn och Harads** och ska

fungera som en dynamisk serviceinrättning som anpassar sig efter de lokala behoven.

[https://www.boden.se/bodensare/](https://www.boden.se/bodensare/landsbygd/servicepunkter)

[landsbygd/servicepunkter](https://www.boden.se/bodensare/landsbygd/servicepunkter)

### 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 viktminskning. 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 symtom 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 symtom. Celiaki går inte över, det är något man har hela livet och som man håller stängen genom att utesluta gluten i kosten.

**E--post:** [boden.avd220@skpf.se](mailto: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 använda bankID för att logga in hos olika myndigheter.

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.**





## Träffar hösten 2019



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



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 eventuellt ändrade datum.

**Hemsidan: [www.sprfavd20.se](http://www.sprfavd20.se)**

### Kallelse till höstmöte

2019-10-17

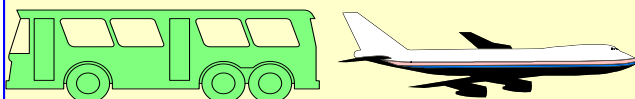
Plats: Å-Center

Tid: 14.00

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 Hämäläinen

tel 070 390 36 18

Se även hemsidan: **[sprfavd20.se](http://sprfavd20.se)**  
för mer information.

### Dagsresor



I höst Soppteater Luleå

Nov IKEA

Se hemsidan: **[sprfavd20.se](http://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 trevliga resor.

Reseledare

**Eila Hämäläinen 070 390 36 18**

**Vår samarbetspartner  
vid planering av resor**



Drottninggatan 12, 961 35 Bodén

Telefon: +46 921 565 40

Mail: [info@axessresebyra.se](mailto:info@axessresebyra.se) • Web: [www.axessresebyra.se](http://www.axessresebyra.se)