

**Boden  
Avd 220**

**SKPF**  
pensionärerna

**Boden  
Avd 220**

# **Aktivisten nr 23**

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

## **Hösten 2022**



Vi presenterar höstens 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 torsdagar 13.00-14.00.

Vår e-postadress är: [boden.avd220@skpf.se](mailto:boden.avd220@skpf.se)

Boden avd 220 Styrelsemedlemmar valda vid årsmötet 2022-03-30



Ordförande  
Per-Ulf Sandström



Vice ordförande  
Hans B Nilsson



Sekreterare  
Eva Modig



Kassör  
Carin Johnson



Ledamot  
Bo Strömbäck



Ledamot  
Ragne Holmström  
Studieorganisatör



Ledamot  
Eila Hämäläinen



Ersättare  
Inger Lindström



Adjungerad  
Rose-Marie Flodström

**SKPF**  
pensionärerna

**Boden Avd 220**

## Styrelsemöten 2022

**Plats: Föreningslokalen. Tid: 09.00 - 12.00**  
**16 aug, 27 sep, 8 nov, 13 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.

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

Tryck: PR/Rit o Reklam, Boden. Typsnitt :Times New Roman. Upplaga 1200 ex.

## Ordföranden har ordet

Sommar, sommar, sommar  
Förhoppningsvis har vi alla pandemi-  
restriktioner bakom oss och kan börja  
umgås med familj och vänner, inte  
bara i sommar utan även därefter.  
I avdelningen planerar vi inför hösten  
att komma igång med våra normala  
aktiviteter som resor, månadsträffar,  
trivselkvällar mm.

Något som efterfrågas av medlemmar-  
na.

Gympagrupperna och viss cirkelverk-  
samhet är redan i gång.

Det är genom efterfrågade aktiviteter  
vi skapar mervärden för våra medlem-  
mar.

Alla älskar pensionären vart fjärde år  
Det finns en tendens i samhället att se  
oss äldre som en grå hjälpbehövande  
massa i stället för som en grupp kom-  
petenta individer med unika livserfa-  
renheter.

Vi är många som fortsatt har bra hälsa,  
lever ett aktivt liv och på olika sätt  
både vill och kan bidra till ett bättre  
samhälle.

Trots det händer det inte alltför sällan  
att vi som engagerar oss i förenings-  
verksamhet eller projekt riktade till  
äldre får uppleva ett förminskande av  
den erfarenhet och kompetens vi för-  
värvat genom livet i möten med myn-  
dighetspersoner som i något avseende  
faktiskt har i uppdrag att arbeta för  
gruppen äldre.

En missriktad välvilja handlar männe  
om att vilja ta hand om oss som grupp  
gör att kompetens, erfarenheter och  
klokskap, som bara kan förvärvas ge-  
nom att leva ett helt liv, inte tillvaratas  
här och nu och för kommande genera-  
tioner.

Den 11 september går vi till val.

Såväl i länet som i Boden utgör ande-  
len innevånare 65 år och äldre ca 25 %  
av befolkningen och ser vi till de röst-  
berättigade åldrarna 18 och äldre utgör  
vi ca 30 % av befolkningen.

Men hur ser representationen ut i  
Riksdagen?

Efter valet 2018 var 6 av 349 ledamö-  
ter 65 år eller äldre!

Ett tecken på åldersdiskriminering?

Samtliga politiska partier jagar röster  
och här är vi pensionärer en intressant  
grupp.

Nya politiska utspel som rör oss äldre  
kommer i en strid ström, höjda pensio-  
ner, kortade vårdköer, bättre arbetsvill-  
kor för personal inom vård och om-  
sorg, mera tillgänglig hälso- och sjuk-  
vård mm.

Vi känner igen det mesta sedan förra  
valet men med en blick i backspegeln  
ser vi att utvecklingen sedan dess inte  
avspeglar sig utifrån de löften som  
gavs.

Pensionerna har förvisso höjts men  
fortfarande är det allt för många, fram  
för allt kvinnor, som har en väldigt låg  
pension.

Vårdköerna har ökat, vårdavdelningar  
har stängts på grund av personalbrist,  
och olika undersökningar visar på sto-  
ra brister i äldreomsorgen.

Coronakommissionen har pekat på en  
rad områden där bristerna i nuvarande  
system blottlagts.

Vi måste konstruktivt möta våra politi-  
ker och göra vår röst hörd inför valet i  
höst

Rekommenderar varmt studiecirkeln  
om hemberedskap. Cirkeln bygger på  
Civilförsvarfsförbundets ”Boken om  
hemberedskap” Se mer info på sidan 7

# Info för nya medlemmar

## Medlemsförmåner.

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

För aktuell informtion

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

Eller ring 0921-12374 så får Du veta mer.

## Värva Nya medlemmar!

SKPF Avd 220 Bodén är en stor pensionärsförening, ca 1300 medlemmar, med stora påverkansmöjligheter.

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 Bodén** har att erbjuda av arrangemang och gemenskap.

Ring Inger Lindström 070 659 25 64 så hjälper hon dig!

## ÖPPET HUS

Torsdagar  
1300—1400



Enda sättet att få en vän är att vara en.

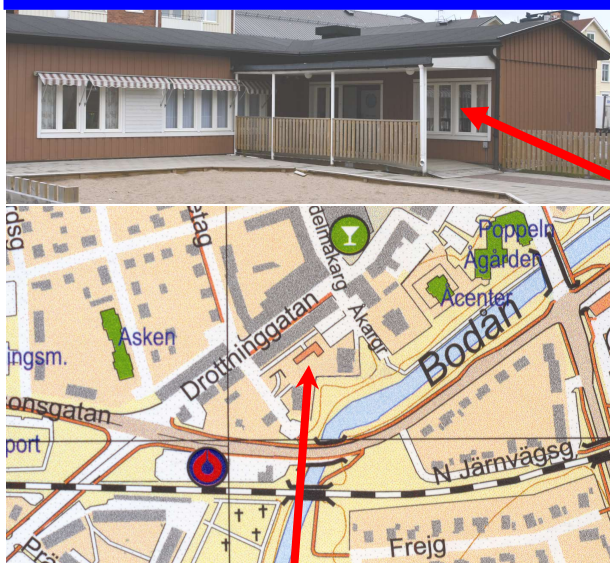
Se även FACEBOOK  
FB sida. [SKPF avd 220 Bodén](https://www.facebook.com/skpf.avd.220.boden).

## 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)



Här ligger vår föreningslokal

## 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>	Byggmtrl m.m kundnr:121028 Rabatten kan variera beroende på köp	
<b>BIXZ</b>	Arbetskläder, skor m.m. Ej Blåkläder, Ejendals/Jalas, Fristads , Övrigt sortiment	10 %
<b>BOBUTIKEN</b>	Hela sortimentet	10 %
<b>CLEAN CAR</b>	Bilrecond Nylandsvägen 5	10 %
<b>COLORAMA I BODEN</b>	Färger, Tapeter, tillbehör mm	7 - 16%
<b>DATA-Fix</b>	<b>Hela sortimentet</b>	<b>7—10 % Ny</b>
<b>DARAS THAI&amp;GRILL</b>	Dagens rätt	75 kr
<b>FAGERNÄS TRÄDGÅRD</b>	Hela sortimentet	10 %
<b>GILLA</b>	Hela sortimentet	10 %
<b>GLASJOUREN</b>	Glas, ramar (Ej försäkring o garanti)	10 %
<b>INTERSPORT</b>	Dobson kläder, Icebug skor, Brooks skor	15 % Ny
<b>KONTEX</b>	Allt, ej lågprisprodukter ex standard- pärmar, kollegieblock, papper 80 g m.m	15 %
<b>LAITIS</b>	Biltillbehör, maskiner, kemikalier m.m Ange kundnummer Fö 008	5-15 %
<b>LÅSSMEDEN</b>	Varor	15 %
<b>OJANPERÄ</b> Sturegatan 16	Reservdelar, tillbehör. Ej oljor Ange kundnummer 70096	5-30 %
<b>SELMAS style for you</b>	Inredningsprodukter, kläder, smycken	10 %
<b>SKOSPECIALISTEN BOTEN</b>	Skor och inlägg	10%
<b>STADINS GLAS</b>	Inramningar inkl mtrl	15 %
<b>Sy och Barnvagnsbutiken</b>	Hela sortimentet	10%
<b>TEAM SPORTIA</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>	<b>Dam och Herrkläder</b>	10 %
<b>XL BYGG i Boden</b>	Byggmaterial mm.	10%

Flera på sida 6 (nästa sida)

**Rabattavtal för medlemmar i SKPF Avd 220 Boden.**

## **Rabattavtalet gäller endast mot uppvisande av SKPF medlemskort**

DÄCKIA ger rabatt på däck av fabrikatet Pirelli. Beroende på dimension upp till 22%. Större dimension mera rabatt, mindre dimension lägre rabatt.

## **Välkommen till Sommarträffen 10 augusti**

Plats: Framnäs Folkhögskola i Öjebyn

Välj **en** utflykt:

1. Till Jävrebodarnas fiskecamp, buss från Framnäs 11.30. Museibesök ingår. Ev laxfiske betalas av fiskaren. Lunchbuffé på fiskecampingen (viltkött) ingår.
2. Besök Bilmuseum i Bölebyn, buss från Framnäs 13.00.
3. Stadstur: Besök båtmuseum med guide, eller ta en tur till butikerna i centrum, buss från Framnäs 13.00.

**Måltider** i Arnes restaurang, Framnäs Folkhögskola:

**Lunch** 11.30 (salladsbuffé, soppa, palt, husmanskost, vatten, mjölk, kaffe och kaka)

**Middag** 17.00 (salladsbuffé, lättrökt fläskfilé med champinjonsås, potatisgratäng, lättöl, vatten, kaffe och kaka). Vin finns att köpa, 70-80 kr/glas.

Ev behov av specialkost meddelas: [inger.sjostrom44@gmail.com](mailto:inger.sjostrom44@gmail.com)

Underhållning i skolans aula 18.30 – ca 21.00.

Anmälan och pris : Anmäl till Eila Hämäläinen tel 070-390 36 18.

Max antal deltagare 20 st från Boden avd 220 .

250 konor betalas i samband med anmälan till Plusgiro 48 21 17-9

Deltagande, angivna måltider och bussresa Boden—Framnäs -Boden , ingår.

**Ange:** Sommarträff och ditt namn, när du betalar.

Eventuella frågor besvaras av Inger Sjöström, 076-773 70 68 eller Inga Holmqvist 070-202 6196.

## **Kommunala Pensionärsrådet (KPR)**

KPR är ett organ för överläggningar, samråd och ömsesidig information mellan pensionärsorganisationerna och kommunen.

Pensionärernas synpunkter ska beaktas i styrelser, nämnder och förvaltningar. Vi driver 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 och ge förslag till lämpliga anpassningar av det serviceutbud som berör våra möjligheter till en god livskvalitet.

## Studiecirkel hösten 2022

Cirkel	nr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Ekonomi för pensionärer	01	Per-Ulf Sandström	070 574 44 71	per-ulf.sandstrom@telia.com	e.s.o	SKPF-lokal
Engelska konversation	02	Carola Larsson	070 328 59 48	carola48042@gamil.com	e.s.o	SKPF-lokal
Franska fortsättning	03	Carola Larsson	070 328 59 48	carola48042@gamil.com	6 okt 1330	SV Almgatan 4
Hemberedskap	04	Maud Jacobson	070 615 59 50	Max 8 deltagare	13 sep 1000	SV Almgatan 4
Gymnastik	05	Britt-Marie Sundqvist	070 550 18 49	britt-marie_sundqvist@hotmail.com	5 sep 0930	Sandenskolan
Handarbete/stickning	06	Ulla Röding	070 555 71 40	ulla.rodning@telia.com	6 sep 1000	Hobbylokal
Gymnastik	07	Anki Gustafsson	070 212 23 40	anki.gustafsson2019@gmail.com	5 sep 0930	Sandenskolan
Körsång	08	Göta Björk Jansson	070 608 52 42	gta.bjorkjonsson@gmail.com	6 sep 1400	Åcenter
Kulturcafé	09	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	13 sep 1300	Björken
Mediateknik/föreningsinformation	10	Maud Jacobson	070 615 59 50		Pågår	SV Almgatan 4
Minnesträning/tankeutveckling	11	Margareta Vikström	070 332 95 96	marvik37@hotmail.com	1 sep 1300	SKPF-lokal
Slöjd/knivar	12	Ingemar Bertilsson	070 316 12 72		12 sep 1300	<b>Björken</b>
Tennarbete	13	Eva Larsson	070 692 49 15	eva.lo.larsson100@gmail.com	15 sep 0900	SKPF-lokal
Matlagning herrar	14	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	
Italienska Nybörjare 700 kr	20	Guhn Nordberg SV	0921-17190	Guhn.nordberg@sv.se		SV Almgatan 4
Spanska fortsättning 700 kr	21	Guhn Nordberg SV	0921-17190	Guhn.nordberg@sv.se		SV Almgatan 4
Svampkurs. Teori o praktik	22	Guhn Nordberg SV	0921-17190	Guhn.nordberg@sv.se		SV Almgatan 4
Grundkurs släktforskning 700 kr	23	Guhn Nordberg SV	0921-17190	Guhn.nordberg@sv.se		Dagkurs
Origami 300 kr	24	Maria Hussami	0921-17190	maria.hussami@sv.se		SV Almgatan 4

**e.s.o**= Besked lämnas vid anmälan till cirkeln.

## Handla på nätet

Det finns både för- och nackdelar med att handla på nätet.

Till fördelarna hör att det finns ett enormt utbud och att priserna ofta är bra.

Det är dessutom enkelt att jämföra priset hos olika leverantörer.

Till nackdelarna hör att du inte kan klämma/känna på produkten innan du bestämmer dig.

Du måste också vara medveten om att det förekommer lurendrejerier. Är priset osannolikt lågt, bör man söka en annan leverantör.

Sunt förnuft räcker långt! Konsumentskyddet kan betraktas som bra.

En förutsättning för att handla på nätet är att du har ett bankID antingen i datorn eller i mobilen.

## Men hur gör man?

Om du går in på Funkabutiken får du en bra handledning, goda råd och kan öva dig på att handla på nätet. Adressen är: <https://www.funkabutiken.se/>. Här behöver du inte ha något bankID och du kan därför inte köpa någonting.

## **Vad kostar det att ha hemtjänst?**

Det är inte så lätt att säga vilken avgift som blir aktuell för dig den dagen det är för tungt att dra dammsugaren och osäkert ta sig till duschen utan att hjälp finns att få ifall något går på tok.

Avgiften du får betala beror dels på hur många timmar/vecka du beviljats. Det beror också på din inkomst, boendekostnad, bostadstillägg och civilstånd.

Man fastställer ett avgiftsutrymme som är dina inkomster plus bostadstillägg minus boendekostnad minus minimibelopp.

Minimibeloppet är det lagstadgade belopp som ska täcka kläder, medicin och annat vi behöver. Som ensamstående är minimibeloppet 5452 kr och för makar 4607 kr.

Den högsta avgiften det kan bli fråga om är 2170 kr /månad om du beviljas mer än 5,1 timmer/månad.

Den lägsta avgiften det kan bli fråga om är 875 kr/månad om du beviljas 1-5 timmar/månad.

Trygghetslarm kostar 270/ månad och matdistribution 64/portion.

En liten hemlighet.

Kal och Osborn vinglade hem på morgonkröken.

- Du, vi talar inte om för någon var vi varit, sade Kal.

- Nej då, sluddrade Osborn, men för mig kan du väl berätta det i alla fall?

En fråga om ålder.

Lille Liam frågar sin farmor:

- Hur gammal är du?

- Vet du det har jag glömt, sa farmor.

- Men dra ner underbyxorna och titta efter då.

- Nej, men Liam, så får du inte säga. Fy på dig!

- Men i mina kalsonger står det i alla fall 4 - 6 år



## H2Green Steel

Det skrivs och sägs mycket om uppbyg-  
gandet av H2 Green Steel i Boden.

Att det är ett stort projekt kan man redan  
se på det mycket stora område som är  
avverkat mellan Norra Svartbyn och  
Lillträsk.

Industriområdet som förvärvat är 500  
ha stort.

H2GS planerar att framåt 2030 produce-  
ra 5 miljoner ton stål. Det kan sättas i  
relation till att det 2021 producerades 4,7  
miljoner ton stål i Sverige.

Många frågor hänger i luften. En av dem  
är energiförsörjningen.

Företaget uppger att det krävs 10 TWh  
för att producera de 2,5 miljoner ton stål  
i den första fasen och planen är ju att den  
ska fördubblas.

Som jämförelse kan nämnas att Luleå  
älv ger 16 TWh.

Sedan tillkommer LKAB och SSAB  
mycket stora behov på sikt. Siffran 70  
TWh har nämnts.

En annan fråga är varifrån malmen ska  
komma. H2GS nämner att del av den  
kan komma att importeras från Latin-  
amerika.

Miljöprövningen är komplex och mycket  
omfattande.

Nyligen skrevs det att Länsstyrelsen av-  
ser tillstyrka att den första delen  
(byggdomen) av den ska godkännas.

Det innebär att man tillåts sätta spaden i  
backen framåt hösten 2022.

Därefter befarades att Försvarmaktens  
invändningar skulle kunna försena pro-  
jektet med 2.5 år.

Försvarmaktens ställningstagande änd-  
rades efter dialog.

De tunga transporterna till och från an-  
läggningen kräver järnvägs- och lands-  
vägsförbindelse till väg 97 och malmba-

nan.

Boden kommun har nyligen presenterat  
ett förslag till var de ska dras. Debatten  
om det läser vi nu många artiklar om.

Etableringen beräknas ge 1.500 nya  
jobb. Bodens kommun bedömer att det  
medför att det då behövs bostäder för  
3.200 personer.

Arbetet med detaljplanering för detta på-  
går för fullt. Exempelvis tittar man på  
områdena Tjärnbacken, Sävast och  
Prästholmen. Sedan tillkommer natur-  
ligtvis elevplatser dagisplatser, etc. För  
att lösa uppgifterna har kommunen ökat  
investeringsutrymmet med 25 mkr och  
nämndernas med samma belopp.

H2GS har redan rekryterat ett antal  
medarbetare och behovet ökar succes-  
sivt. För att möta behovet av olika kom-  
petenser, har antalet utbildningsplatser  
och -områden ökats vid LTU.

När det gäller finansieringen, behöver  
man investerare som satsar totalt 30-40  
miljarder.

VD Henriksson anser det vara fullt  
genomförbart. Han hävdar även att man  
redan har kontrakt på 1,5 miljoner ton år  
2025.

H2GS är en del av den enorma satsning  
som planeras göras för att klimatanpas-  
sa den svenska industrin.

Siffrorna 1.400 miljarder kronor och en  
ökning av elproduktionen med 50% de  
närmsta 20 åren har nämnts.



Bra service!

- Vad tycker du om din nya hund?
- Jättebra, han går ut och hämtar tidningen varje morgon,
- Det är väl inget speciellt med det!
- Det tycker jag i alla fal. Jag har ju ingen prenumeration på någon tidning!

## Bodens historia. forts.

Genom järnvägens etablering i Bodens by började det att byggas hus i större omfattning med bostäder och affärer. En framträdande person var guldsmeden L.G.H Malmström som den 8 maj 1884 kunde öppna den första affären i ett litet hus vid Lundagårds järnvägsövergång. Malmström skapade också Bodens första telefonnät med 20-talet abonnenter. Telefonnätet inlöstes 1897 av Telegrafverket.

Bodens by blev municipalsamhälle 21 juni 1898. Budgeten för det nya samhället var 4640 kr det första året.

Bodens by fick sin första tidning 1899. Fästningen började byggas 1900.

1902 påbörjades byggandet av kaserner vid A8, I 19, Ing 4 samt A4 detachment.

Garnisionssjukhuset stod klart 1911. Det övergick 1957 i Landstingets regi och blev länssjukhus. Det revs och avvecklades 1999-2000.

Denna byggverksamhet fick stor betydelse för utvecklingen och inflyttningen till Boden. Boden blev stad 1919.

Inte minst fick byggandet av kaféer och biografen en stor betydelse för soldaternas fritid, då det var många soldater i Boden på den tiden.

1990-talet kom att innebära att flera arbetsplatser försvann, däribland sjukhuset som flyttades till Sunderbyn och att flera militär förband lades ned.

Framtiden ser nu lite ljusare ut för Boden, med etableringen av H2 Green Steel, samt utveckling och etablering av företag vid Bodens Business park i Sävast.

Även den militära utvecklingen med värnpliktiga soldater gör att flera arbetsplatser etableras i Boden.



### **Hitta balansen med träning.**

Alla kan falla, men risken att falla ökar när vi blir äldre. Balans- och styrketräning minskar risken för fall och fallskador.

Det är aldrig för sent att börja träna!

I Sverige finns cirka 2,1 milj personer över 65 år.

Årligen skadar sig ca 70000 så allvarligt av att falla att de behöver sjukhusvård.

### **Den vanligaste fallskadan, som leder till sjukhusvård, är lårbensfraktur.**

Konsekvenserna av fallolyckor utgör ett kostsamt samhällsproblem.

Det medför även stort lidande för den som drabbas och även för anhöriga.

Syner och balansen blir dessutom sämre med åren.

### **De flesta fallolyckorna sker i hemmen.**

På särskilt boende, vid hög ålder, faller man oftare.

Rörelseförmågan är avgörande för om man kan klara sig själv. Den innefattar funktioner som balans, muskelstyrka, koordination och kondition.

### **Att falla kan leda till en ökad rädsla för att falla igen.**

Tendensen att falla ökar med åldern - vi lever längre och antalet äldre ökar - således ökar fallolyckorna

Totalt vårdades 101821 personer över 65 år i äldre slutenvård eller specialiserad öppenvård för fallolyckor år 2020.

Det är vanligare att kvinnor drabbas än män.

### **Att minska riskerna att falla är av stor betydelse!**

Kanske bör man möblera om där hemma. **Avlägsna mattor** och lösa sladdar på golvet? Att ha en halkmatta i dusch/badrum är en god idé.

Att sätta sig på en stol i hallen för att

ska av och på sig samt inte minst att ha broddar under vinterskorna.

Vi måste alla tänka på att hålla balansen.

Det gäller gammal som ung!

På de 4 följande sidorna får du flera tips och råd, på enkla övningar som varmt kan rekommenderas dig!

Många människor tål inte vissa födoämnen exempelvis intolerans mot gluten och/eller laktos. Vi får inte sätta likhets-tecken med allergi. Gluten är ett protein som finns naturligt i sädeslagen vete, råg och korn.

Diagnosen glutenintolerans, Celiaki, behandlas med glutenfri kost och innebär att mjöl, gryn och andra produkter av dessa sädeslag utesluts helt ur kosten.

Kan personer som drabbats av celiaki äta havre? Ja, dvs. den havre som ingår i glutenfri kost, sk "ren havre" och uppges vara "glutenfri". Denna produkt odlas, fraktas och paketeras på ett sätt som garanterar att inga rester från sädeslag med gluten förekommer. Den märks glutenfri. Traditionellt framställd havre är ofta förorenad med vete, råg eller korn och lämpar sig inte i glutenfri kost.

Man kan äta ris i form av flingor, mjöl och gryn. Även hirs och bovete i form av flingor, mjöl och gryn går bra att ha i kosten, likväl som majs, maizena och polenta.

Mjöl framställt av mandel, kokos, soja, bönor, och quinoa kan man också äta.

Många förknippar celiaki med magproblem. Andra vanliga symptom är trötthet, nedstämdhet och benskörhet. Till stor del beror det på den näringsbrist, som inflammationen i mag- tarmkanalen förorsakar. Mer om detta finns att läsa på Svenska Celiakiförbundets hemsida: "celiaki.se".

# Balans- och styrketränningsprogram för att minska risken för fall

Fallolyckor är ett stort problem i samhället. Alla kan falla, men risken att falla ökar när vi blir äldre. Forskning visar att regelbunden balans- och styrketräning minskar risken för fall och fallskador. Och det fina är att det aldrig är för sent att börja träna för att stärka musklerna, förbättra balansen och konditionen.

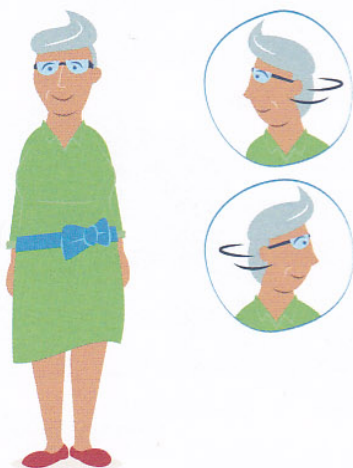
Om träningen ska ge god effekt är det bra att försöka träna balans och styrka 2–3 gånger per vecka. Det är också bra om du utmanar dig själv genom att successivt öka svårighetsgraden. Hur du gör det finns beskrivet för varje övning.

Komplettera gärna träningsprogrammet med promenader eller annan fysisk aktivitet, cirka 30 minuter per dag, för den allmänna konditionen. Ta i så att du blir lätt andfådd. Det går bra att dela upp träningen i exempelvis tre 10-minuterspass. Promenader i varierande terräng är också bra träning för balansen. Använd gärna gästavar eller ta med dig ett sällskap när du är ute och promenerar. Det är också bra att ha med en mobiltelefon för ökad säkerhet.



## Uppvärmning och rörlighetsövningar

Det är bra att värma upp kroppen i 5–10 min innan du startar med balans- och styrketräningsövningarna. Promenad, trappgång, gång eller jogging på stället följt av rörlighetsövningar för nacke, axlar och rygg är en bra uppvärmning. Upprepa övningarna nedan 8–12 gånger.



### Nackrörlighet

Sitt eller stå. Sträck på dig och försök att bli så lång som möjligt. Vrid därefter huvudet så mycket du kan åt höger, stanna i ytterläget ett par sekunder, vrid därefter huvudet så mycket du kan åt vänster.



### Axelrörlighet

Sitt eller stå. Håll en handduk mellan händerna. För armarna upp mot taket, sträck på ryggen och dra armarna så långt bakåt som möjligt. Stanna kvar ett par sekunder i ytterläget. Sänk armarna.



### Ryggrörlighet

Sitt på en stol och runda ryggen. Ha händerna på knäna. Räta långsamt upp ryggen och placera händerna bakom dig på stolsitsen. Sträck ryggen så mycket som möjligt och försök att svanka.

### Tips!

Ha ett stadigt föremål i närheten att hålla dig i (diskbänk, vägg, bord eller stadig stol). För ökad säkerhet kan du stå med ryggen mot ett hörn av rummet eller ha en säng eller soffa bakom dig om du skulle tappa balansen.

## Balansövningar

För att balansen ska förbättras måste träningen upplevas som utmanande/svår. Utgå från din nuvarande förmåga och öka svårighetsgraden successivt genom att ha mindre stöd (två händer, en hand, ett finger eller helt utan stöd).



### Tyngdöverföring

Stå bredbent och låt fötterna peka snett framåt. Förflytta kroppstyngden växelvis från höger till vänster ben. Böj lätt på det ben som du lägger tyngden på. Ta stöd med handen vid behov. Upprepa övningen 8–12 gånger.



### Balansgång

Gå balansgång på ett streck (till exempel en tejprensa) på golvet. För att öka svårighetsgraden sätt fötterna tätt framför varandra, så att de bildar en linje när du går. Ta stöd med handen vid behov. Minska handstödet och öka gångsträckan successivt.



### Häl- och tågång

Gå på hämlarna en viss sträcka. Gå därefter på tå. Ta stöd med handen vid behov. För att öka svårighetsgraden kan du minska handstödet och öka gångsträckan successivt.



### Stå på ett ben

Försök att balansera på ett ben. Ta stöd med handen vid behov. För att öka svårighetsgraden, rita 8:or med foten i luften. Minska handstödet successivt och försök att behålla positionen under längre tid. Upprepa övningen på andra benet.

## Styrkeövningar

Nedan följer exempel på några övningar som stärker dina benmuskler. För att musklerna ska bli starkare är det viktigt att du tar i så att musklerna blir trötta. Utgå från din nuvarande förmåga och öka antalet repetitioner successivt. Sikta mot en omgång där du gör övningarna 8–12 gånger. När en omgång känns lätt, öka till 2 omgångar.



### Tåhävningar

Stå med fötterna med höftbredds mellanrum och håll i ett stadigt stöd. Gå snabbt upp på tå och lägg tyngden på stortårna. Sänk därefter långsamt hämlarna till golvet. Öka belastningen/ansträngningen genom att göra tåhävningar på ett ben i taget.



### Res sig från sittande

Sitt på en stadig stol. Placera den ena foten framför den andra och res dig upp till stående. Ta stöd med händerna på låret alternativt på stolen vid behov. Sätt dig långsamt ner igen.



### Bensträck

Sitt på en stol med 90 graders vinkel i knät. Sträck ut underbenet så mycket som möjligt och håll kvar positionen ett par sekunder. Sänk därefter långsamt underbenet. För att öka belastningen/ansträngningen, sätt en viktmanchett runt fotleden.



### Benspark bakåt

Stå på ett ben och håll i ett stadigt stöd. Försök att "sparka dig själv i baken" med det andra benet. För långsamt ner foten igen. För att öka belastningen/ansträngningen, sätt en viktmanchett runt fotleden.

## Skördemarknaden - mjukkakebak

### Skördefesten 26-28 augusti 2022.

Vid skördefesten bakar vi som vanligt mjukkakor i bagarstugan. Som vanligt behöver vi er hjälp med alla sysslor. 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.

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

Kontaktperson: Ragne Holmström 070 690 57 27



## Träffar/resor hösten 2022



### Månadsträffar.

18 Aug Surströmmingsfest	12—17
1 Sept. Månadsträff	12—17
19 Sept. Hälsodagen	12—17
29 Sept. Höstfest m musik	12—21
27 Okt Höstmöte	12—17
10 Nov Funktionärsträff	12—17

Lokal: Samlingssalen Åcenter

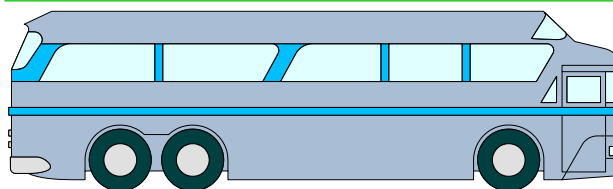


### Planerade resor:

**8 Aug NOLIA**

**November IKEA.**

**För mer detaljinformation se annons i Bodens Gratistidning**



RödaKorset

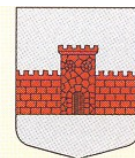
# Svenska kyrkan

I BODEN



**SKPF**  
pensionärerna

Boden Avd 220



Bodens  
kommun

## Besöksverksamheten.

Kontaktpersoner finns hos Röda Korset på Drottninggatan 15.

**Telefontiden är måndagar och torsdagar 10.00 — 11.00.**

Telefon 0921-14470. **Välkommen!**

### Körsångens planering hösten 2022

Lokal: Å-center

Tid: 1400—1630

September: 6, 13, 20 och 27

Oktober: 4, 11, 18 och 25

November: 1, 8, 15, 22 och 29

December: 6

Se cirkel nr 8 på sid 7 för info.



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

Reseledare

**Eila Hämmäläinen 070 390 36 18**