

**Boden
Avd 220**

SKPF
pensionärerna

**Boden
Avd 220**

Aktivisten nr 25

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

Hösten 2023



Vi presenterar höstens information för Dig.

Vill Du veta mer om vår förening?

På vår hemsida www.skpfavd220.se Där finner Du alltid det senaste.

Ring 070 169 36 41 för mer information.

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

Se även FACEBOOK sida. [SKPF avd 220 Boden.](#)

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



Ordförande
Hans B Nilsson



Vice ordförande



Sekreterare
Eva Modig



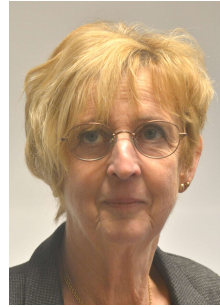
Kassör
Carin Johnson



Ledamot
Inger Lindström



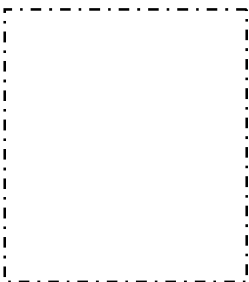
Ledamot
Ragne Holmström
Studieorganisatör



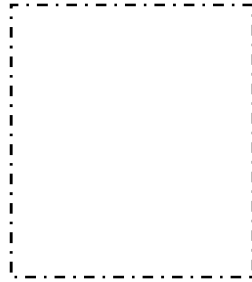
Ledamot
Maiden Karlberg



Ersättare
Urban Ek



Ersättare
Suman Sharma



Ersättare
Leif Nordström



Boden Avd 220

Styrelsemöten 2023

Plats: Föreningslokalen. Tid: 09.00 - 12.00
15 aug, 19 sep, 10 okt, 21 nov, 12 dec.

Faktaruta SKPF pensionärerna Boden Avd 220

Besöksadress: Drottninggatan 21 E

Tel: 070 169 36 41

Postadress: Drottninggatan 21, 961 35 Boden

Plusgiro 48 21 17—9

Orgnr: 897001-8886

Hemsida: www.skpfavd220.se

I AKTIVISTEN:s redaktion ingår: Håkan Nilsson, Ragne Holmström, Britt Hedberg, ,
Eva Modig, Maiden Karlberg. Grafisk form och layout: Maud Jacobson.
Foto: Håkan Nilsson och Maud Jacobson. Ansvarig utgivare: Hans B Nilsson
Tryck: PR Rit o Reklam, Boden. Typsnitt :Times New Roman. Upplaga 1250 ex.

Hej!

Jag heter Hans B Nilsson, är gift, har två barn och två barnbarn.

Jag har varit egenföretagare hela mitt vuxna liv. Har suttit i styrelsen i NTG och i Boden Frakt (nuvarande BDX) där jag bl.a var ordförande.

Efter det att jag slutade med företaget engagerade jag mig politiskt. Där har jag suttit i fullmäktige, kommunstyrelsen, socialnämnden, socialutskottet, tekniska och en del kommunala bolag.

Ordförande har ordet

Jag har fått förtroende att leda vår förening som styrelseordförande.

Vi har en mycket bra styrelse med god kompetens.

Det gör mig trygg i det fortsatta arbetet.

SKPF avd 220 är en väl fungerande förening, som har stor verksamhet i form av många studiecirklar, där gymnastiken är den största och som är mycket populär. Vi kommer att utveckla gåfotbollen för både kvinnor och män.

Pandemin har ju legat som en våt filt över vår verksamhet, men vi har nu kommit igång med påsk- och julbuffeér med gott resultat tack vare vår trivselkommitté.

Reseverksamheten har varit en bra verksamhet och kommer att utvecklas eftersom som fler kommer att jobba med resorna.

I kommunala pensionärsrådet (KPR) har vi bra och kunniga personer som representerar oss.

Det är viktigt att påverka den kommunala verksamheten och att kunna framföra pensionärernas synpunkter.

I många pensionärsföreningar är det problem med sviktande medlemsantal.

Vi i vår förening håller antalet medlemmar bra.

Den bästa PR vi får är från våra medlemmar som sprider den positiva andan vi har i vår verksamhet.



SKPF VISION

SKPF Pensionärerna arbetar för ett samhälle där alla äldre ges möjlighet att leva ett bra liv med en god ekonomi, med den omvårdnad och sjukvård som behövs, med god tillgänglighet och utan att diskrimineras.

SKPF Pensionärerna ska etablera sig som en välkänd intresseorganisation för pensionärer genom att påverka beslutsfattare och öka inflytandet i de frågor som medlemmarna tycker är viktiga. SKPF Pensionärerna ska arbeta för det goda livet, där ingen pensionär behöver kämpa för sin överlevnad.

Rekommenderar varmt studiecirkeln om hemberedskap. Cirkeln bygger på Civilförsvarsförbundets "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 information
www.skpf.avd220.se

Eller ring 070 169 36 41 så får Du veta mer.

Värva Nya medlemmar!

SKPF Avd 220 Bodén är en stor pensionärsförening, ca 1200 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!

Se även FACEBOOK
 FB sida. [SKPFavd220Boden](https://www.facebook.com/SKPFavd220Boden).

Hemsida
www.skpfavd220.se

Förbundets hemsida
skpf.se

25 till 27 augusti är det dags för
SKÖRDEFESTAN
 Mer info se sista sidan

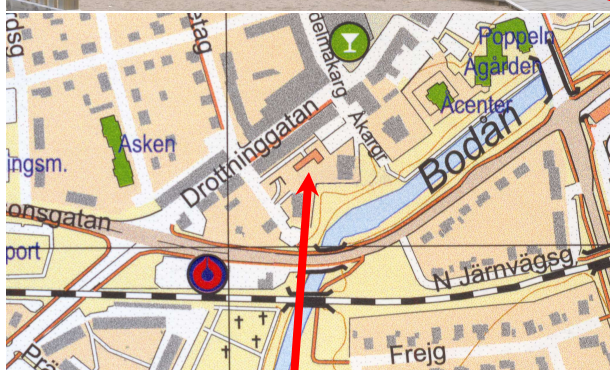
Enda sättet att få en vän är att vara en.

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



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

Vår hemsida: www.sprfavd20.se

Rabattavtal för medlemmar i SKPF Avd 220 Boden.

Rabattavtalet gäller endast mot uppvisande av SKPF medlemskort

BEIJER	Byggmtrl m.m kundnr:121028 Rabatten kan variera beroende på köp	
BIXZ	Arbetskläder, skor m.m. Ej Blåkläder, Ejendals/Jalas, Fristads, Övrigt sortiment	15 %
BOBUTIKEN	Hela sortimentet	10 %
CLEAN CAR	Bilrecond Nylandsvägen 5	10 %
COLORAMA I BODEN	Färger, Tapeter, tillbehör mm	7 - 16%
DARAS KITCHEN	Dagens rätt	95 kr
FAGERNÄS TRÄDGÅRD	Hela sortimentet	10 %
GILLA	Hela sortimentet	10 %
GLASJOURN	Glas, ramar (Ej försäkring o garanti)	10 %
HYGGE HEM	Heminredn, presentart och barnrumsinredn	10%
INTERSPORT	Dobson kläder, Icebug skor, Brooks skor	15 %
KONTEX	Allt, ej lågprisprodukter ex standard- pärmar, kollegieblock, papper 80 g m.m	15 %
LAITIS	Biltillbehör, maskiner, kemikalier m.m <u>Ange SPRF</u>	5-15 %
OJANPERÄ	Reservdelar, tillbehör. Ej oljor <u>Ange kundnummer 70096</u>	5-30 %
SELMAS style for you	Inredningsprodukter, kläder, smycken	10 %
SKOSPECIALISTEN BODEN	Skor och inlägg	10%
STADINS GLAS	Inramningar inkl mtrl	15 %
Sy och Barnvagnsbutiken	Hela sortimentet	10%
TEAM SPORTIA	Hela sortimentet	10 %
UTMÄRKT	Kläder och presenter, med eller utan tryck	15 %
ÖNSKA	Hela sortimentet. EJ elektriska artiklar	10 %
ÖRJANS	Dam och Herrkläder	10 %
XL BYGG i BODEN	Byggmaterial mm.	10%

Flera på sida 6 (nästa sida)

Rabattavtal för medlemmar i SKPF Avd 220 Bodén.

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.

Är du intresserad av GÅFOTBOLL
Kontakta Bosse Strömbäck 070 690 57 27 : För ytterligare information.



Panorama över Bodén från kyrktornet omkring 1935

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.

Valda ombud är: Siv Nilsson, Maiden Karlberg och ersättare Håkan Nilsson.

Studiecirkel hösten 2023

Cirkel	nr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Franska fortsättning	01	Carola Larsson	070 328 59 48	carola48042@gamil.com	2023-10-05	SV Almgatan 4
Hemberedskap	02	Maud Jacobson	070 615 59 50	Max 10 deltagare	e.s.o	SV Almgatan 4
Gymnastik	03	Britt-Marie Sundqvist	070 550 18 49	britt-marie_sundqvist@hotmail.com	2023-09-11-0930	Sandenskolan
Handarbete/stickning	04	Ulla Röding	070 555 71 40	ulla.roding@telia.com	2023-09-05-1000	Hobbylokal
Gymnastik	05	Anki Gustafsson	070 212 23 40	anki.gustafsson2019@gmail.com	2023-09-11-0930	Sandenskolan
Körsång	06	Göta Björk Jonsson	070 608 52 42	gta.bjorkjonsson@gmail.com	2023-09-05-1400	Åcenter
Kulturcafé	07	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	Björken
Mediateknik/föreningsinformation	08	Maud Jacobson	070 615 59 50		Pågår	SV Almgatan 4
Minnesträning/tankeutveckling	09	Margareta Vikström	070 332 95 96	marvik37@hotmail.com	2023-09-05-1000	SKPF-lokal
Slöjd/knivar	10	Ingemar Bertilsson	070 316 12 72		e.s.o	Björken
Tennarbete	11	Eva Larsson	070 692 49 15	eva.lo.larsson100@gmail.com	2023-09-14-0900	SKPF-lokal
Matlagning herrar	12	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	
Italienska Nybörjare 700 kr	20	Maria Hussami SV	0921-17190	maria.hussami@sv.se		SV Almgatan 4
Spanska fortsättning 700 kr	21	Maria Hussami SV	0921-17190	maria.hussami@sv.se		SV Almgatan 4
Svampkurs. Teori o praktik	22	Maria Hussami SV	0921-17190	maria.hussami@sv.se		SV Almgatan 4
Grundkurs släktforskning 700 kr	23	Maria Hussami SV	0921-17190	maria.hussami@sv.se		Dagkurs
Origami 300 kr	24	Maria Hussami SV	0921-17190	maria.hussami@sv.se		SV Almgatan 4

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

Cirkelledare sökes till: Konversation Engelska och Ekonomi för pensionärer

Kontakta

Ragne Holmström 070 690 27 77

Från avfall till resurs

Genom att återvinna plastförpackningar halveras klimattryck?

Eller att stål, aluminium och glas går att återvinna hur många gånger som helst? Är det en sanning eller utopi?

Europeiska unionens råd 2018 beslutade om revideringar i avfallslagstiftningen och samtliga förändringar ska vara genomförda i kommunerna år 2025.

Bodens kommun har likväl som i andra kommuner uppgift att informera medborgare om varför de ska sortera och återvinna, samarbeta med Fti (ett företag som kommuner har avtal med) dessa hämtar avfall från återvinningsstationer. Kommunen ska även besluta om fastighetsnära insamling för villor och fritidshus.

Medborgare och företag är avfallsslagen skyldiga att sortera avfall. Vad händer då med vårt sorterade avfall som vi sorterar?.

Vi frågar avfallschef Maria Nyström som svarar att det är viktigt att vi sorterar och komposterar rätt för att målet ska uppnås för rätt omhändertagande.

Det finns ingen producent i Boden som kan omhänderta och förädla produkterna utan allt skickas söderut för förädling.

I Motala tas bland annat plastförpackningar om hand där de gallras och viss plast går att använda men inte allt.

Hård plast är svårare att omhänderta och förbränns men enligt vår avfallschef ska vi alltid ha återbruk i tanke.

Mycket av det vi slänger kan komma någon annan till godo. Det finns återbruk i

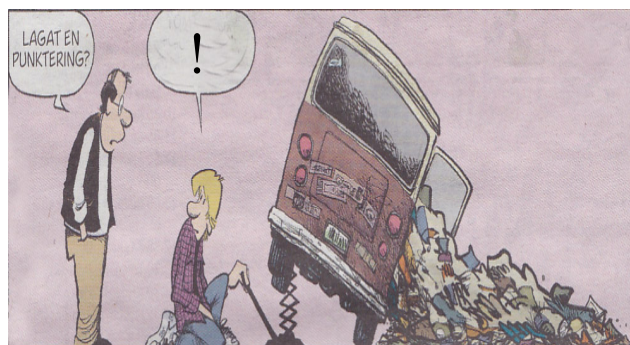
Boden, Gunnarsbyn och Harads har planering för att starta återbruk.

När det gäller matavfallet så har Boden ingen kompostering utan matavfallet blir biogas som används till bilar.

Problemet är att vi medborgare kastar 1/5 av matavfallet i brännbart som kanske kunde komma bättre till godo som bränsle.

Ibland slänger vi fel ex kattsand och äggskal ska inte till kompost utan till brännbart.

Farligt avfall hämtas av ett företag (Stena) som omhändertar och destruerar produkterna enligt de lagbestämmelser som gäller. Fti (Svenska förpackningsinsamlingen AB) som Boden har avtal med hämtar i dag från 31 av 37 återvinningsstationer men från år 2024 upphör avtalet och det blir upp till kommunen att överta hela insamlingsansvaret själva. Nu förbereder sig kommunen och övriga kommuner att planera för ansvaret att hämta avfall från alla återvinningsstationer.



Damen hade redan hunnit prova 50 hat-tar då hon äntligen får tag i en hon är nöjd med.

Hon frågar biträdet vad den kostar.

- Ingenting, suckar biträdet.
- Den hade ni på er när ni kom.

Hemsjukvård i Bodens Kommun

När man inte på egen hand eller med stöd kan ta sig till hälsocentral kan man få hjälp med hälso- och sjukvårdsinsatser i hemmet, hemsjukvård.

Den bedrivs dygnet runt årets alla dagar och gäller för personer som är 18 år och äldre.

Genom hemsjukvården kan du få hjälp med vissa sjukvårdsinsatser och beroende på vilken hjälp du behöver får du besök av distriktssköterska, arbetsterapeut eller fysioterapeut.

Regions läkare ansvarar för läkarinsatserna.

De insatser du kan få varierar men kan vara läkemedelshantering, omläggning av sår, provtagning, anpassning av boendemiljö och intyg om bostadsanpassning, rehabilitering och habilitering samt vård i livets slutskede.

Många funderar på vilken skillnad det är mellan rehabilitering och habilitering och det finns en skillnad.

Rehabiliteringssyfte är att få en person att kunna återgå till ett normalt liv genom att uppnå optimal hälsa ex. efter ledoperationer.

Habilitering betyder att ge insatser till en person som har en medfödd funktionsnedsättning eller som tidigt i livet fått en funktionsnedsättning.

Hur går det till att få hemsjukvård

Om du är över 18 år och på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning av fysisk eller psykisk orsak inte själv, eller med hjälp av närstående kan ta dig till hälsocentralen kan ett beslut om hemsjukvård beslutas.

Innan beslutet tas ska en samordnad in-

dividuell planering (SIP) ske. Detta kan ske antingen på sjukhus, hälsocentral eller i hemmet tillsammans med berörd person.

Anhöriga kan delta på medgivande av berörd person.

Övergripande ansvar för hälso-och sjukvården i kommunen

Socialnämnden är vårdgivare och ansvarar för hälso- och sjukvårdsinsatser för medborgare över 18 år, som ges av sjuksköterska, distriktssköterska, arbetsterapeut, fysioterapeut och undersköterskor med delegering inom kommunens särskilda boenden, dagverksamhet, socialpsykiatri och i det egna hemmet.

Medicinskt ansvarig sjuksköterska (MAS) svarar för att det finns riktlinjer för den vård och behandling som ges, att dokumentation följs samt att uppföljning sker av tillbud och rapporter.

Det finns även en medicinskt ansvarig (MAR) för rehabilitering inom hälso- och sjukvård, denne ansvarar för att den kommunala rehabiliteringen bedrivs på ett säkert sätt med god kvalitet och att hjälpmedel blir utskrivet på ett säkert och tryggt sätt.

Bodens kommun har ett stort upptagningsområde och det kan bli långa köringar för att hembesök hos patienterna. För närvarande finns ca 16 sjuk/distriktssköterskor i Bodens hemsjukvård och verksamheten är i gång dygnet runt. Det finns ca 6 arbetsterapeuter och 6 fysioterapeuter som arbetar dagtid.

Forts på nästa sida 10.

Forts fr sid 9

I hemsjukvården når du sjuksköterska dagtid, kvällar, helger och nätter på det telefonnummer som ges vid inskrivningen i hemsjukvården.

Avgifter

Om du är inskriven som hemsjukvårdspatient i hemsjukvården avgår en avgift av 300 kr i månaden. Avgiften ingår i kommunens maxtaxa. Det tillkommer en avgift för vissa hjälpmedel utskrivna av arbetsterapeut eller fysioterapeut.

Boden växer.

BODENXT

Då kommer det att behövas fler bostäder och modern infrastruktur. Den nya detaljplanen för centrum innehåller nyproducerade lägenheter och en drivmedelsstation och laddstationer för bilar.

Detta planeras i sydvästra delen av korsningen Garnisonsgatan, väg 97 och Drottninggatan.

I området byggs en ny fastighet som kan rymma 80 lägenheter.

Kommunens målsättning är att växa till 33 000 invånare år 2030. För att förverkliga den visionen måste behovet av bostäder tillgodoses.

Området Tjärnbacken som begränsas av Kyrkogårdsgatan, Sveavägen och Bodån, planeras 300 lägenheter i småhus och radhus.

Utöver dessa byggnationer planeras för större hyreshus med ca 90 lägenheter nära Björknäsvallen samt i kvarteret Tuppen (Sanden) med 54 lägenheter i ett 5-våningshus.

Det planeras ytterligare byggnationer på flera platser i det växande Boden.

Utöver själva stålfabriken (H2G) kommer det att etableras ytterligare företag, däribland stora växthus som tillvaratar spillvärme från stålproduktionen

Kulturcafé Björken börjar

26 sept, 24 okt, 28 nov, 13 dec.

Nytt servicecenter har öppnat i Enter Galleria på 2:a våningen.

Där kan du träffa representanter för:
Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan,
Pensionsmyndigheten och Skatteverket.

Öppettider:

Tisdagar och Torsdagar 1000 – 1600. Lunchstängt 12—13

Rabatter för oss SKPF medlemmar

Kära medlemmar glöm inte att utnyttja våra rabatter hos de olika företag som ger oss den i Boden.

Ni kan se i tidningen "Aktivisten" vilka företag som ger rabatt på de varor vi handlar.

Om ni är osäkra så fråga i affären om de har pensionsrabatt.

Glöm inte att ta med ditt medlemskort som bevis på din rättighet att få rabatten.

Hjärtstartare

SKPF har tillsammans med PRO införskaffat två hjärtstartare som varav en placerats i vår gemensamma lokal på Drottninggatan 21 samt en på gymnasikhallen på Sanden området.

Utbildning i hur hjärtstartaren fungerar har getts av ambulanssjuksköterskan Daniel Karlberg.

De som deltagit i utbildningen är styrelsemedlemmar i SKPF och PRO.

Även ett antal cirkelledare samt många deltagare i gymnastiken har deltagit i utbildningen.

Säkerhetsansvarig Bo Strömbäck svarar för underhållet av hjärtstartaren.

Vi hoppas att vi aldrig ska behöva använda den men om vi kommer till den situationen så är vi redo att gripa in gott folk.

Odd hade länge haft smärtor i ryggen. När han kommer till doktorn förklarar han generat att han varit hos en kiropraktor innan.

- Jaha, vad fick du för idiotiska råd av honom då?

- Jo, att jag skulle gå till dig!

BOXNING

Anpassad till dina förutsättningar.

Vi tränar i Hildursborg.

Ytterdörr öppnas 15 minuter innan.

Startdatum för våren : Måndag 9 januari

Tränare: P O Larsson

Info: Bengt Sveder 070 528 95 10

Alla 65+ är varmt välkomna!

Utdrag ur SKPF Handlingsprogram

Jämställdheten och jämlikheten bland pensionärer.

I dagens Sverige tar kvinna genomsnittliga pension slut kl 16,45 om mannens räcker hela dagen.

Detta är framförallt en följd av det ojämställda arbetslivet, men också av antaganden som gjordes när pensionsystemet infördes och som inte har infriats.

En av de absolut viktigaste målsättningarna för SKPF är att förbättra situationen för de kvinnor som har sämst pensioner, att på andra sätt öka jämställdheten i pensionssystemet och arbeta för att arbetsliv som på sikt förbättrar jämställdheten när man blir pensionär.

Debatten och klimatet i samhället i dag är polariserad och innehåller hot från externa krafter mot det uppdrag förbundet har enligt stadgarna, att verka för ett demokratiskt samhälle byggt på alla människors lika värde.

Det blir allt vanligare att grupper ställs mot varandra i samhällsdebatten.

Pensionärer ska inte vara slagträn mot andra grupper som kräver sin rätt i samhället.

Vi behöver skapa opinion för det jämlika och jämställda samhället samt aktivt arbeta för solidaritet mellan generationer.



Bodens Fästning : Forten.

Bodens Fästning Forten fortsätter i kommande nr av AKTIVISTEN.

I Bodens fästning ingick 5 st. fort och ett stort antal ”fästen” och ”skansar”.

Det andra fortet som byggdes mellan 1901 och 1908 var **Degerbergsfortet**.

Även detta fort byggdes med handkraft och sprängningarna skedde med krut.

Degerbergsfortet var bestyckat med 4 st 12 cm kanoner m/90 i pansartorn. Utöver detta fanns 4 st. 8,4 cm kanon m/94-04 i pansartorn. Och 8 st. 6 cm Kaponjärkanon m/07 i kasse matt (skjuter grova kulor mot inträngande fiender).

För att sköta dessa kanoner fanns en artilleribesättning om 284 man.

För inre och yttre närförsvar fanns ett fästningsgevärskompani om 229 man.

Två 90 cm strålkastare för belysning av stridsfältet kring fortet sköttes av en ingenjörbesättning om 20 man.

Total besättning var 533 man som hade förläggning inne i fortet.

Fortet var självförsörjande på vatten från en ca 250 m djupborrad brunn.

Degerbergsfortet utgick ur krigsorganisationen 1997.

Fram till 1982 förvarade Riksbanken ca 8,5 ton guld i Degerbergsfortet.

Utdrag ur SKPF Pensionärernas Handlingsprogram.

Boendesituation för äldre.

Att få bo i en bra och funktionell bostad som man har råd med borde vara en rättighet för alla äldre. Kommunerna har skyldighet och ansvar att producera äldreboenden, men samtidigt befinner sig bostadsbyggandet i en historisk nedgång. Skatter är också ett hinder för äldre som vill flytta eller byta bostad. I dag bor många äldre kvar för länge i bostäder som inte är optimala, eftersom det råder brist på boendeformer som är anpassade för livets olika behov. Tillgänglighet i och utanför bostaden är också ett problem, hiss kan saknas och det kan vara nivåskillnader i form av exempelvis halvtrappor i entréer, olika välfärdstekniska lösningar saknas. Många saknar i dag valfrihet i boendet



Gymnastik har bedrivits i vår avdelnings regi i ca 25 år. Vi håller till i Sandenskolans idrottshall. Per-Ulf Sandström jobbade för att vi skulle kunna hålla till där. Det är vi tacksamma för. Vi som leder gympan heter Anki Gustavsson och Ann-Britt Stenberg och vi kör tisdagar och fredagar kl. 09.30. Pandemin ställde till det för oss ett tag men i dag är vi 88 listade deltagare. Förhoppningsvis kommer fler tillbaka. Många deltar båda dagarna och vissa bara den ena. Vår gymnastik främjar hälsan både fysiskt och socialt. Innan gympan börjar hörs ett sorl av prat och skratt. Ibland känns det lite synd att avbryta trevliga samtal för gymnastik. Vi är glada och lite stolta över att få leda detta härliga, glada, pigga, positiva pensionärsgång. Tänk på ditt välbefinnande! Det finns plats även för dig!



Om AI

AI, artificiell intelligens, är i dag ett hett debatterat ämne.

Utvecklingen går oerhört snabbt.

Det beror på att bland annat Google, Microsoft och Facebook spenderar enorma resurser i den här utvecklingen.

Men vad är AI?

EU-parlamentets definition lyder: AI är en maskins förmåga att visa människo-liknande drag, såsom resonerande, inlärning, planering och kreativitet.

AI gör det möjligt för tekniska system att uppfatta sin omgivning, hantera vad de uppfattar och lösa problem.

AI system är kapabla till att anpassa sitt beteende, till en viss grad, genom att analysera effekterna av tidigare åtgärder, och att arbeta självständigt.

AI är egentligen inte alls någonting helt nytt. Det finns på många ställen omkring oss. Exempelvis i form av översättningsprogram för både tal och skriven text.

Det finns i många former i bilar och arbetar där främst för att minska olyckor. Exempelvis adaptiva farthållare och filhållningsassisteter.

Det pågår ju även omfattande försök med självkörande bilar.

Många lantbruk använder redan AI för att följa rörelser, temperatur och foderkonsumtion hos sina djur.

Man behöver inte vara särskilt observant för att dagligen notera att marknadsförare nyttjar AI. På ett eller annat sätt.

ChatGPT kan skriva olika texter, som en artikel, en essä, sammanfattningar och presentationer.

Detta skapar fantastiska möjligheter men innebär också utmaningar. Inte minst i skolan.

Texter skrivna av roboten upptäcks nämligen inte i av program som söker efter plagiat.

Man måste helt enkelt hitta nya former för examinationer, eftersom eleverna utnyttjar möjligheten.

Vanlig fysisk övervakning är en metod. AI är ett mycket viktigt hjälpmedel inom sjukvården. Ett exempel är att om en patient kommer till sjukhuset med symtom på en hjärtinfarkt blir denne oftast undersökt med datortomografi. Sedan kan det ta en halvtimme innan röntgenläkaren analyserat bilden.

Med hjälp av en algoritm kan det komma att kunna göras på en minut.

Datorn är helt enkelt mycket snabbare i sin analys. Vanligaste orsaken till hjärtinfarkt är plack i kranskärlen.

Det finns i två olika former varav den ena är betydligt farligare än den andra. Den är också svårare att upptäcka. Vid ett forskningsprojekt lärde man en dator vad den ska leta efter.

Man använde hälsodata om 30.000 personer och röntgenbilder på 650 personer.

Det tog två år att genomföra projektet. En del av tiden användes till att låta systemet självt utveckla sin algoritm.

När man sedan testade algoritmen på 3.000 personer kom man fram till att det var ett mycket bra hjälpmedel för läkaren.

Nu ska det startas en undersökning där man jämför röntgenläkarens utlåtande med AI.

AI har naturligtvis även genererat att antal domedagsprofetior.

Vad medför det om systemet är så skickligt på att manipulera människan så att hon tror att det vet bäst?

Kan systemet utvecklas/utveckla sig självt till att bli farligare än klimatförändringen?

Ingen vet, men de flesta som är ordentligt insatta i ämnet påtalar att vi måste vara medvetna om riskerna.

Strategisk plan i Bodens kommun

Vår organisation SKPF avd_220 har lämnat in synpunkter på kommunens strategiska plan för år 2024–2026.

Utgångspunkten för våra synpunkter är kommunens vision om det goda livet och dessa är enligt kommunen uppdelade i livsmiljö, offentliga rummet, näringsliv och kompetensförsörjning samt infrastruktur.

När det gäller livsmiljö har vi tryckt på att behov finns av fler trygghetsboenden samt en utökning av platser på särskilt boende/demensboende.

Vi föreslår även att kommunen tillgodoser dagverksamhet för yngre personer med demenssjukdom samt utökad avlösning för anhöriga/ närstående som vårdar den sjuke i hemmet.

Tillgång till geriatrisk kompetens bör tillhandahållas inom kommunens vård och omsorgsverksamheter.

När det gäller det offentliga rummet så föreslår vi att kommunen tillhandahåller möteslokal med kök som rymmer ca 150 personer.

Näringsliv och kompetensutveckling har en betydande roll i nuläget eftersom konkurrensen är stor i dag på grund av efterfrågan inom industrier och annan verksamhet.

Grunden för en god vård och omsorg är att det finns tillräckligt med personal och att dessa besitter en adekvat kompetens. Personalen måste ha en god arbetsmiljö och kommunen måste bli en bra arbetsgivare för att behålla samt rekrytera personal till vård och omsorg.

Därför vill vi att kommunen ser över arbetsvillkoren för vård- och omsorgspersonal.

Kommunen måste även se över hur rekryteringen kan öka och hur personalen

kan stimuleras till utbildning.

Vi föreslår även att lägsta kompetens inom äldreomsorgen ska vara undersköterska.

Kommunen bör stimulera kompetensutveckling för personer som inte har denna kunskapsnivå.

För att stödja de äldres hälsa och möjlighet att samverka i samhället så har vi föreslagit gällande infrastruktur att pensionärer som väljer att köpa årskort på buss (f n 500kr/år) tillåts att åka med bussarna oavsett veckodag eller tid på dygnet.

Vi har också yrkat på att man ska kunna besöka Medborgarservice även när man har dubbade skor på sig.



Kungsbron omkr 1900



Björkelund 1940-tal

Skördemarknaden - mjukkakebak

Skördefesten 25-27 augusti 2023.

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

Kontaktperson: Ragne Holmström 070 690 57 27

Träffar/resor hösten 2023

Månadsträffar.

17 aug Surströmmingsfest

28 sept Höstfest

20 okt Höstmöte

7 dec Julbord

Lokal: Samlingssalen Åcenter

KI 1400

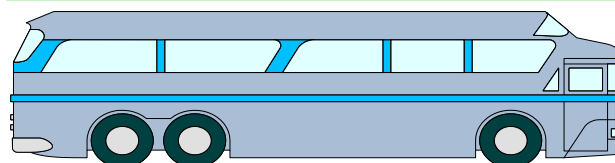


Planerade resor:

Resa till Prag planeras 7 — 11 sept

IKEA Resa i november

Lunchkryssning till Brändöskär 28 juli. För ytterligare info se gratistidning



RödaKorset

Svenska kyrkan

| 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!

Vår samarbetspartner
vid planering av resor



Axess
Resebyrå

Stationsgatan 6

0921-56540

Öppet vardagar 0900—1700



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

Reseledare

Urban Ek