

## SKPF pensionärerna avd 220 Boden

# Aktivisten nr 26 2024



Från och med 2024 ger vi ut Aktivisten en gång per år.  
Eventuella ändringar och tillägg i Aktivisten delges på vår hemsida  
[www.skpfavd220.se](http://www.skpfavd220.se) och på Facebook samt i Bodens Gratistidning.  
Ring 070-169 3641 för mer information  
Vår epostadress är: [boden.avd220@skpf.se](mailto:boden.avd220@skpf.se)  
Facebook SKPF AVD 220 BODEN

Besöksadress: Drottninggatan 21E Tel:070 1693641  
Postadress: Drottninggatan 21E 961 Bankgiro:274-6808  
35 Boden Hemsida: [www.skpfavd220.se](http://www.skpfavd220.se)



Ordförande  
Hans B Nilsson

V Ordförande  
BO Strömbäck

Sekreterare  
Eva Modig

Kassör  
Suman  
Sharma

Ledamot  
Inger Lindström



Ledamot  
Ragne Holmström



Ledamot  
Maiden  
Karlberg



Ersättare  
Urban Ek



Ersättare  
Leif Nord-  
ström



Ersättare  
Eva-Britt  
Lindström

### Styrelsemöten 2024

Våren	5/3,	9/4	7/5	11/6	
Hösten	13/8	17/9	8/10	19/11	17/12
1:a kvarta- let 2025	28 /1	18/2	18/3		

I redaktionen ingår: Håkan Nilsson, Ragne Holmström, Britt Hedberg, Eva Modig,  
Maiden Karlberg.  
Ansvarig utgivare: Hans B Nilsson  
Layout: Eva Modig, Sören Johansson  
Tryck: PR Rit o Reklam

## Ordförande har ordet

Äntligen kan ni läsa Aktivisten. Styrelsen har beslutat att ge ut Aktivisten en gång per år. Utskick av tidningen kommer att ske efter årsmötet i slutet av mars i fortsättningen.

Vår avd220 har en bra utveckling. Vi är den enda avdelningen i Norrbotten som har en positiv utveckling som distriktet har noterat. Det är tack vare våra medlemmar som sprider en positiv bild av vår verksamhet.

Vårt projekt med ofrivillig ensamhet fortsätter även år 24 - 25. Vi väntar på besked från socialstyrelsen i maj om vi får pengar och hur mycket. Det gör planeringen inför detta projekt svårare.

Vårt förbund jobbar ihop med andra pensionärsförbund för att påverka politikerna till ett rättvisare pensionssystem. I första hand för att höja kvinnors pension.

Nu är vi på väg mot våren utan pandemi, så jag ser positivt på framtiden för vår förening.



## INFORMATION TILL NYA MEDLEMMAR

Medlemsförmåner:

Ett omfattande cirkelutbud

Spännande resor

Ett bredare socialt kontaktnät

Tidningen AKTIVISTEN

Smart Senior kort

Medlemsförsäkring

Rabattavtal med företag i Boden

För aktuell information:

[www.skpfavd220.se](http://www.skpfavd220.se)

eller ring 070 1693641 så får du veta mer.

Se även FACEBOOK

SKPFavd220Boden

Förbundets hemsida [skpf.se](http://skpf.se)

## Värva nya medlemmar

SKPF Avd 220 i Boden är en stor pensionärsförening med drygt 1200 medlemmar. Detta ger tyngd åt pensionärernas speciella frågor.

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 om vad SKPF avd 220 har att erbjuda av arrangemang och gemenskap.

Ring Inger Lindström 070 659 25 64 för mer information!

## KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

Pensionärernas synpunkter ska beaktas i styrelser, nämnder och förvaltningar. SKPF avd.220 samt SKPF avd.40 driver frågor tillsammans med övriga pensionärsförbund i KPR (PRO, SPF och Vision).

I KPR har vi möjlighet att ta upp frågor samt 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 i SKPF avd.220 , Siv Nilsson, Maiden Karlberg samt ersättare Håkan Nilsson och Inger Lindström

## Läns pensionärsrådet (LPR) Region Norrbotten

Läns pensionärsrådet har fyra protokollförda möten per år och föregås av ett beredningsutskott före varje möte där minnesanteckningar förs. Protokoll från rådet skickas till lokalföreningarna och finns även på regionens hemsida. Ordinarie ledamöter från SKPF distrikt är Siv Nilsson (Boden) och Ingrid Norberg (Luleå). Personliga ersättare är Lisbet Olsson (Arvidsjaur) och Karin Liljestrand (Boden).

Vid årets första möte informerade ordf. Camilla Friberg om processen för att ta fram en strategisk plan för åren 2025-2027. Målet är att fastställa den nya planen och en finansplan/budget vid regionfullmäktiges sammanträde i juni månad. Inspel från de olika pensionärsorganisationerna diskuterades bl a samverkan med kommunerna när det gäller äldres hälsa och utveckling av den nära vården, kompetensförsörjning och behov av geriatrisk kompetens i primärvården samt tillitsbaserat ledarskap. Tandvård och vikten av en jämlik vård i hela regionen, exempelvis när det gäller diabetes, demens och osteoporos togs också upp. Från SKPF ingår Siv Nilsson, ersättare Ingrid Norberg. .

### Samverkan om hjälpmedel

Inom regionen finns också en samrådsgrupp kring hjälpmedel. Från SKPF ingår Siv Nilsson, ersättare Ingrid Norberg. Vid samverkansträffarna informeras vi om förskrivning och upphandlingar av hjälpmedel för personer med funktionsnedsättning.

### Regionala trafikkollektivmyndigheten

En samrådsgrupp kring trafikfrågor finns också där SKPF representeras av Ingrid Norberg och ersättare Siv Nilsson

## Omsorgskontakt i hemtjänsten

Alla som har insatser från hemtjänsten ska från och med 1 juli 2023 erbjudas en fast omsorgskontakt, om det inte anses uppenbart obehövligt. Vad menas då med obehövligt? Man anser att det är obehövligt om brukaren har enbart trygghetslarm, städ insatser eller matinköp. Den som är omsorgskontakt ska ha befattningen undersköterska som numera är en skyddad yrkestitel.

Målsättningen med en fast omsorgskontakt är enligt i bestämmelsen i Socialtjänstlagen (SoL) att tillgodose den enskildes behov av trygghet, kontinuitet, individanpassad omsorg samt samordning. Socialnämnden ska säkerställa att den som beviljats hemtjänst erbjuds en fast omsorgskontakt. Det är upp till den ansvariga nämnden att beskriva hur utförandet ska ske.

Det ska ske genom upprättande av rutiner och riktlinjer. Beslutet om fast omsorgskontakt ligger inte i biståndsbeslutet utan i upprättandet av den fasta kontakten, som ska ske i verksamheten.

Grunden till den fasta kontaktens arbete är att arbeta i en nära relation med den enskilde och skapa en helhetsbild av dennes situation. En viktig del i arbetet är att samordna insatser för både hemtjänst och hälso- och sjukvårdsinsatser. Det ska finnas möjlighet att byta omsorgskontakt om relationen inte fungerar. Socialstyrelsen har utarbetat kunskapsstöd till personal i hemtjänsten. Den finns på [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se) ”Fast omsorgskontakt i hemtjänsten”.

## SENIORTORGET

Seniortorget är en verksamhet som anordnas av Bodens kommun för att skapa meningsfullhet och glädje. Främja en hälsosam vardag samt minska känslan av ensamhet för dig som är senior. På seniortorget erbjuds aktiviteter, information, råd och stöd. Du kan ta del av information, kurser och prova på aktiviteter inom exempelvis: social gemenskap, fallprevention, kost och motion, digitalisering och välfärdsteknik.

Ingen anmälan krävs, om inte annat anges i informationen för specifika arrangemang. Kostnadsfritt deltagande. Kaffe och fika finns att köpa till självkostnadspris.

Det sker ingen registrering eller journalföring vid deltagande på Seniortorget, och all personal har tystnadsplikt.

Öppet: onsdag-fredag 10–15. Avvikande öppettider kan förekomma.

Besöksadress: Hedenbrovägen 8 på Garnis-området.

Kontakt: Seniortorget Hedenbrovägen 8, Garnisområdet

Telefon: 0921-629 70 E-post: [seniortorget@boden.se](mailto:seniortorget@boden.se)

Lokaltrafik Ta gärna bussen till Seniortorget. Du hittar alla busstidtabeller på Citybuss Bodens hemsida.

## Besöksverksamheten

Besöksverksamheten är ett samarbete mellan SKPF pensionärerna avd. 220, Röda Korset Bodenkretsen, Kyrkan och Bodens kommun. Syftet med besöksverksamheten är att förebygga och minska ensamhet i samhället och finnas till som en lyssnande och stödjande medmänniska.

Besökaren i hem och äldreboende är främst en samtalspartner men kan även vara ett socialt sällskap utanför hemmet som exempelvis vid ett cafébesök, shopping osv.

Du som är intresserad av att få besök eller vill bli besökare hör av dig till Röda korset tel. 0921 - 13414 måndag eller torsdag kl. 10.00 – 11.00 .





## SKPF KÖREN GENKLANG

Vi är 25-30 medlemmar i kören. Vi fick ett mycket välkommet tillskott hösten 2023. Dragspelsmusikerna Eva & Rolf Lindström, Trummisen Dennis Åhman och vår basist Jan-Olov Johansson. Vi har en glad och trevlig samvaro och övar Tisdagar 14.00 - 16.30 på Å-center. Nu under våren gör vi besök på 5 äldreboenden. Mycket uppskattat!

**OBS! Vi hälsar fler manliga körsångare välkomna**



## Förmåner för SKPF-medlemmar gällande försäkringar i Folksam

Samla dina försäkringar i Folksam och få 10% rabatt. Du har redan medlemspris på hemförsäkringen. Nytt från 2024 är en "Boendeförsäkring för medlem". Denna avser ett tillägg som går att teckna till hemförsäkringen. Det är en utökad hemförsäkring, villaförsäkring, bostadsrättsförsäkring och en ägarlägenhetsförsäkring.

Medlemmar i SKPF kan också teckna en rad andra rabatterade försäkringar i Folksam.

Hemförsäkringen är populär då den är väldigt billig. Den innehåller dessutom fem timmar juridisk rådgivning utan extra kostnad per kalenderår. Läs mer på [www.folksam.se/skpf](http://www.folksam.se/skpf).

Andra försäkringsgrupper: Olycksfall 60+, Diagnos 60+, Medlems barn och det nya som är gruppliv 60+.

Medlemmar är alltid försäkrade när de deltar i våra verksamheter – Denna försäkring ingår i medlemsavgiften. Genom ditt medlemskap i SKPF kan du köpa trygga försäkringar i Folksam.

## Patientråd

SKPF har representanter i det lokala patientrådet som är ett samarbetsorgan mellan Regionen och olika patientrepresentanter i kommunen.

Frågorna som tas upp i patientrådet är frågor av lokal karaktär som berör sjukhusvård, primärvård samt tandvård.

Sammanträden ska ske minst 2 ggr per år och sammankallande är Regionen.

Förutom pensionärsorganisationerna är även deltagare från Funktionsrådet samt Synskadades Riksförbund med i rådet.

Representanter från SKPF i patientrådet är:

Ordinarie Maiden Karlberg SKPF avd.220

Ersättare är Karin Liljestränd SKPF avd.40.

## Om framtidfullmakten

Ordet beskriver att det är en fullmakt inför framtiden. Man utser sin egen gode man medan man är vid sina sinnens fulla bruk. Ansvaret överläts till en person, eller till flera personer, som man har förtroende för. Den personen, eller de personerna, blir fullmaktsinnehavaren (-arna). Personen som upprättar denna fullmakt kallas fullmaktsgivaren. Han/hon har då upprättat ett avtal, som medger överlåtelse av det ekonomiska ansvaret till fullmaktsinnehavaren vid sjukdom eller annan oförmåga. Detta ekonomiska ansvar innebär att till exempel betala räkningar, förvalta banktillgångar och ta hand om avtal men dock inte fastighetsaffärer. Lantmäteriet motsäger sig detta pga en möjlig jävsituation som kan uppkomma. I just ett sådant ärende måste en neutral "god man" utses. En fullmaktsgivare har enligt lag alltid rätt att återkalla fullmakten, från de som innehar den. Det finns inget nationellt register över fullmaktsinnehavarna ännu, tyvärr. Varje bank har sin mall att följa och inget enhetligt system föreligger. Fullmaktsgivaren kan ha tillgångar i flera banker. Detta kräver flera fullmakter. Dessutom behöver man göra ett fysiskt besök på banken med originalfullmakten för varje ärende som ska utföras. Svenska Bankföreningen försöker få till stånd ett allmänt nationellt register över fullmaktsinnehavarna, men har ej lyckats få igenom detta. Ett sådant register skulle förenkla handhavandet för både bankerna och fullmaktsinnehavarna och möjliggöra för de senare att kunna utföra ärendena via internet. Fullmaktsgivaren får inte överlåta sitt bankID eller andra personliga koder.

Regeringen – justitiedepartementet uppvaktades av bankföreningen i oktober 2023 angående om att få upprätta ett nationellt register. Inget beslut är taget.



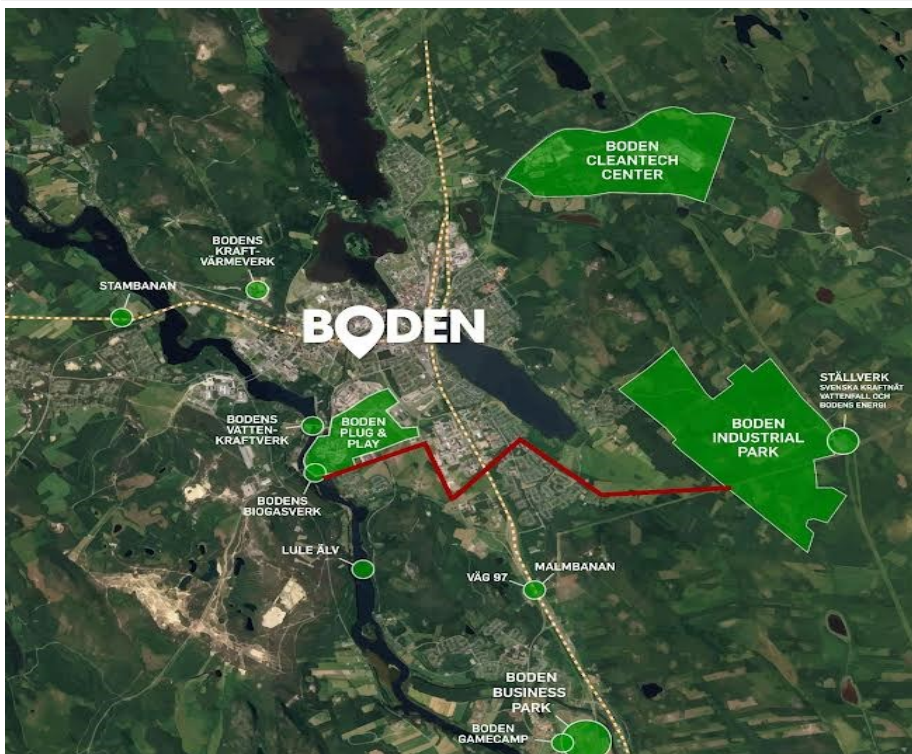
## Hur du undviker fallskador

När du blir äldre ökar risken för att du ramlar och skadar dig. Det beror på att många får sämre balans och syn samtidigt som skelettet blir skörare när du blir äldre. Om du ramlar är skador i handleden, höftleden eller axeln vanligast. Det är vanligast att ramla hemma i bostaden. Många fallskador kommer också under vintern när det är halt ute. Det är vanligare att kvinnor bryter ben eller skadar skelettet vid ett fall. Det beror på att benskörhet är vanligare hos kvinnor än hos män. För att förebygga fallskador kan du göra följande åtgärder:

1. **Håll dig aktiv:** Regelbunden träning för att stärka musklerna och förbättra balansen är viktigt.
2. **Använd bra belysning:** Se till att det är tillräckligt ljus i ditt hem för att undvika snubbling.
3. **Ta hand om din syn:** Regelbundna synkontroller och användning av glasögon om så behövs.
4. **Undvik hala ytor:** Särskilt under vintermånaderna är det viktigt att vara försiktig på isiga vägar. Använd broddar vid promenader på vintern. Se upp för våta golv då det är risk för fall.
5. **Använd stödhjälpmedel:** Om du har svårt att gå, överväg att använda en käpp eller rollator. Se över om du behöver hjälpmedel inomhus, ex stödhandtag i badrum eller vid säng.
6. **Ät näringsrik kost:** se livsmedelverkets råd om bra mat för äldre <https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/publikationer/broschyr/rad-om-bramat-for-aldre>
7. **Undvik att ha mattor på golven:** dessa är många gånger upphov till risk för att falla och skada sig.
8. **Läkemedelsöversyn:** tänk på att vissa läkemedel kan ge upphov till yrsel och dålig balans. Be din läkare göra en läkemedelsöversyn. Om du skulle råka falla, är det viktigt att söka vård och få rätt behandling. Skador som handledsbrott eller höftfrakturer kan kräva gips eller i vissa fall kirurgi för att läka ordentligt. Tveka inte att kontakta vården om du har fallit och känner obehag

## Vattenledning till H2GS

I H2GS anläggning ska ju stora mängder vätgas produceras. Det kräver mycket stora mängder vatten. Detta processvatten kommer att pumpas från Luleälven upp till anläggningen. Intaget kommer att vara nedströms kraftverksdammen. Det är företaget Solör Bioenergi som kommer att äga 91% och Boden kommun 9%. Företaget kommer att ansvara för byggnation, underhåll samt drift och byggnationen planeras genomföras 2024. Ledningen blir cirka 7 km lång. Sträckningen framgår av bilden. En del av oss trodde att den skulle dras längs Nylandsbäcken, men så blir det inte. Det är mycket stora mängder vatten som ska kunna passera i rören. Hur mycket vatten kommer att behövas? Uppgifterna varierar lite, men det handlar om 700-800 liter per sekund. Bensintanken på en bil rymmer normalt omkring 70 liter. Den skulle fyllas ganska snabbt om man jämför med en vanlig tankning på bensenmacken. Tillståndet för anläggningen är på 2.000 liter per sekund.



## Återbruk

Återbruk är bra för miljön, samvetet och plånboken. Vi i vår generation som tänker så, erbjuds nu en ny möjlighet att tillämpa den tanken.

Det som nu heter Återbruksboden har flyttat in i nya lokaler på gamla Ing 3 området. Närmare bestämt till Flygfältsvägen 3 B bakom Godisarenan. Skyltningen dit skulle kunna bli bättre.

På kommunens hemsida skriver man att man i första hand ska lämna sina saker i återbrukstältet på Brännkläppen. Men det går också bra att lämna in saker på Återbruksboden.

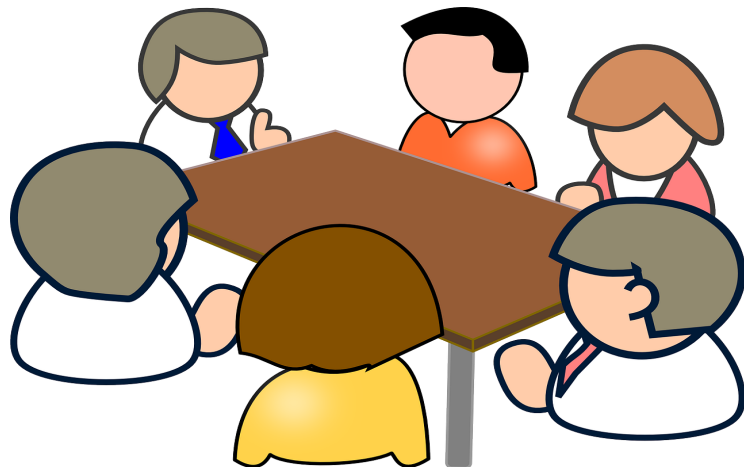


**Ett annat alternativ är  
Pingstkyrkans Second Hand  
Pontonjärvägen 8  
961 43 BODEN  
0921-163 48**



## Studiecirklar

Namn	Ledare	Lokal
Franska fortsättning	Carola Larsson	SV Almgatan 4
Gymnastik måndagar och torsdagar	Anki Gustafsson och Britt-Marie Sundqvist	Sandenskolan
Handarbete/stickning	Ulla Röding	Drottninggatan 21 E
Hemberedskap	Maud Jacobsson	SV Almgatan 4
Körsång	Göta Björk Jonsson	Å-center
Mediateknik/föreningsteknik	Håkan Nilsson	SV Almgatan 4
Minnesträning	Margareta Wikström	Drottninggatan 21 E
Slöjd/knivar	Ingemar Bertilsson	Björken, Hobbylokalen
Tennarbete	Eva Larsson	SV Almgatan 4



## Kulturcaféer 2024

12	Mars	Info om Seniortorget
16	april	Hendrik Andersson info om AI
22	maj	Bodens Spelemän
24	sept	Britta Jonsson Lindvall
23	okt	Thomas Lindell
22	nov	SKPF Kören
13	dec	Lucia

## Medlemsträffar 2024

PÅSKBUFFÉ	5 APRIL
MEDLEMSMÖTE	25 APRIL
SOMMARFEST	30 MAJ
SURSTRÖMMINGSFEST	22 AUG
HÖSTFEST	26 SEPT
HÖSTMÖTE	24 OKTBER
JULFEST	5 DEC

## Rabattavtal för medlemmar i SKPF avd 220 Boden

Rabattavtalet gäller endast mot uppvisande av SKPF:s medlemskort

ALVINA J	Herr o Dam	10%
BEIJER	Byggmatr mm	kundnr 121028
BIXZ	Arbetskläder	15%
CLEAN CAR	Bilrecond	10%
COLORAMA	Färg, tapeter, tillbehör	7-16%
DARAS KITCHEN	Dagens buffé	100 KR
FAGERNÄS TRÄDGÅRD	Hela sortimentet	10%
GILLA	Hela sortimentet	10%
GLASJOUREN	Glas, ramar(ej försäkring o garanti)	10%
HYGGE HEM	Heminredn, presenter, badrumsinred	10%
HÅLSOKRAFT	Hela sortimentet	10%
INTERSPORT	Hela sortimentet	10%
KONTEX	Ej papper, pärmar, kollegieblock	15%
LAITIS	Biltillbeh, maskiner, kemikalier,mm	5-15%
LEKIA	Hela sortimentet	10%
OJANPERÄ	Reservdelar, tillbehör, ej oljor	5-30%
SELMAS style for you	Hela sortimentet	10%
TEAM SPORTIA	Hela sortimentet	10%
UTMÄRKT	Kläder o presenter	15%
ÖNSKA	Hela sortimentet, ej elektriska artiklar	10%

## Planerade resor

IKEA resa maj och november  
Nolia i Piteå augusti  
Jokkmokks marknad februari 2025  
För ytterligare information se annonser i Gratistidningen och på vår hemsida: [www.skpfavd220.se](http://www.skpfavd220.se) och på Facebook



## Skördemarknaden—mjukkakebak

### Skördefesten 23-25 augusti 2024

Under skördefesten bakar vi som vanligt mjukkakor i bagarstugan. Som vanligt behöver vi er hjälp med alla sysslor. Vi delar upp dagarna 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)

## Besöksverksamheten.

Kontaktpersoner finns hos Röda Korset på Drottninggatan 15.

Telefontiden är måndagar och torsdagar 10.00 - 11.00.

Telefon 0921-14470

Besöksverksamheten i samarbete med:

**SKPF**  
pensionärerna  
Avdelning 220 Boden

Svenska kyrkan



Röda Korset Bodens kommun

Vår samarbetspartner vid planering av resor



Stationsgatan 6  
0921-56540

Öppet vardagar 0900—1700



Jag ser fram emot att få många förslag från Dig vart vi ska åka på trevliga resor!

Urban Ek



