



AKTIVISTEN

Den aktiva pensionärstidningen för medlemmar i
SPRF avd 20 Boden

Nummer 4 Årgång 2012



Vi berättar om vårens program för studiecirklar, resor, radiosändningar
och månadsträffar.

Vill Du veta mer om vår förening?

Vi har öppet hus på onsdagar 1300-1400.

På vår hemsida www.sprfavd20.se finner Du alltid det senaste.

Vår e-postadress är: sprfavd20.boden@telia.com

Du kan även besöka oss på Facebook.

Försämringar inom äldreården

De senaste 10 åren har man gjort nedskärningar i äldreården. Antalet äldre har ökat. Socialstyrelsen har utrett äldreården genom att gå ut och fråga boende på äldreboenden om deras uppfattning om kvalitén på omsorgen. De som i dag bor på äldreboende är mer eller mindre dementa. När man frågar får man alltså det svar man vill ha. Läget är mycket värre än det som Socialstyrelsen redovisar med stöd av enkäten. Antalet platser på landets äldreboenden har minskat mycket. Det gör att det är mycket svårare att möta vårdbehovet. Att nedskärningarna fortgår är ett tecken på att äldre har ringa värde i beslutfattarnas ögon. Motsvarande nedskärningar görs dessutom inom skolan. Frågan blir då om vi har beslutfattare som lever i en annan värld.

Den senaste tidens vårdskandaler har skapat en debatt om kvalitén i privat äldreomsorg. Ett mått på den är personaltäthet. Personaltäthet har ett mycket starkt samband med kvalitén i omsorgen. Vi vet i dag att personaltätheten i privat äldreården i Sverige är cirka 10 % lägre än vad den är i den offentliga äldreården. Företagen tjänar på att vanvårda de gamla och sjuka. En hög andel timanställd personal är negativt. Det påverkar den kontinuitet som är mycket viktig i äldreomsorgen. Andelen heltidsanställda inom privat äldreården är lägre jämfört med andelen i den offentliga äldreården. Jobbskatteavdraget har på senare år minskat kommunernas intäkter. Detta har gjort att kommunerna har bantat budgeten för bland annat insatser för

äldre. Det har medfört att äldreomsorgen bemannas/upphandlas efter budget och inte efter behov. Politiker och tjänstemän tycks tagna på sängen av debatten om äldreomsorgen. Oroligt undrar vi om de helt tappat kontrollen över verksamheten. Det finns missförhållanden inom äldreomsorgen som ingen tar ansvar för. Personalen vågar dessutom inte alltid rapportera om missförhållanden eftersom de inte omfattas av meddelarskyddet. De stora företagen Attendo och Carema, ägs av riskkapitalbolag. Deras överordnade intresse är naturligtvis att ge en vinst. En metod för att maximera vinsten är avancerad skatteplanering. Vinsterna redovisas i utländska skatteparadis. Miljoner som i stället borde ha beskattats i Sverige. I jakten på vinster minimerar företagen bemanningen. Personalintensiva insatser som utevistelser och social samvaro med de gamla uteblir. SPRF driver frågan mot äldreministern Maria Larsson och mot kommunen genom KPR. Vi kommer att bevaka

Studiecirkelledare!

SPRF behöver fler cirkelledare. Du som är intresserad av detta och framförallt att leda cirklar som

- vardagsjuridik
- data
- slöjd/svepaskar
- du saknar.

Ring till Ragne Holmström
0921-19268 alt 070-6905727
 eller e-post: ragne44@xxx.com



Styrelsen har ordet.

Tack för en fin höst och för att ni ställt upp på de aktiviteter som erbjudits.

En stor fråga för kommande år är bl.a SPRFs framtid.

Förbundet har en negativ medlemsutveckling. Det måste nu vändas.

Vi måste bli fler medlemmar och också fler förtroendevalda för att driva och utveckla en verksamhet som kan vara attraktiv för både medlemmar och blivande medlemmar.

SPRF måste synas mera i lokalpress, lokalradio och andra öppna arrangemang.

Marknader och mässor skapar ett stort intresse.

Viktigt är att få med yngre i SPRF.

En tankesmedja behövs bl.a. för att hitta idéer om medlemslockande aktiviteter och förmåner. Kanske behöver vi ett nytt namn för en tydligare identitet.

Boden har en positiv och stark medlemsutveckling samt ett stort

Skördefesten 24—26 augusti.

Vi skall baka mjukkakor under skördefesten. Vi behöver mycket folk och där kan Du hjälpa till. Det finns alltid något som Du kan.

Vi behöver folk till att göra deg, kavla, grädda, bära ut och sälja. Vi kommer att baka i 2 skift varje dag.

**Anmäl DIG snarast till Gunvor
0921- 64074.**

RESOR 2012

Resor med övernattningar.

Mars

Pajala, Kaunisvaara från Arvidsjaur

Juni

Bodö, Hurtigrutten från Boden

Augusti

Norrbyskär.

November

Stockholm Teaterresa

Reseledare är

Bert och Gunvor Selström

tel 0921-64074 alt 070 6407404.

Intresseanmälan kan göras direkt.

Ta gärna med en vän!

Se annonstidningen EXTRA för mer information om resorna.

RESOR 2012

Dagsresor

2/2 och 3/2 Jöckmokks marknad

Maj till **IKEA och Storforsen.**

Augusti till **NOLIA** i Piteå.

November **IKEA.** Tornedalen

Se annonstidningen EXTRA för mer information om resorna.

Anmälan till Bert och Gunvor

Selström tel 0921-64074 alt 070 6407404.



Storforsen vid vårflod

I AKTIVISTEN:s redaktion ingår: Lisa Forslund, Håkan Nilsson, Christer Henriksson,

Ansvarig utgivare: Hans Pettersson. Grafisk form och layout: Tage Jacobson

Foto: Håkan Nilsson, Tage Jacobson, Christer Henriksson

Körsång gör dig frisk och smart

Körsång är inte bara roligt. Det är nyttigt också. Forskning visar på en rad positiva effekter.

Töres Theorell är professor emeritus i psykosocial medicin på Karolinska institutet. Han medverkar i den nyutkomna antologin "Körsång påverkar". Där skriver olika forskare om sin ingång i ämnet. Det finns medicinska vinster som minskad stress och utsöndring av gynnsamma hormoner. Stora muskelgrupper i mellangärdet och bröstkorgen tränas och samarbetet mellan hjärta och lungor påverkas positivt. Det finns stora vinster för framför allt äldre, menar Töres Theorell. Han menar även att:

- vi de senaste tio åren har sett att folk över pensionsåldern sjunger allt mer. En amerikansk undersökning som pågick under två år visade hur äldre, som inte sjungit förut, fick en positiv hälsoutveckling jämfört med en grupp som inte fick sjunga.

- att det är föryngrande att sjunga i grupp så till vida att det hjälper till i läkningsprocesser.

Det gör att kroppen tål mer.

- den som tar sånglektioner får också duschar av välmåendehormonet oxytocin. Men han tycker inte att man ska stirra sig blind på enstaka hormoner eftersom de står för något mer komplext som händer i kroppen. det som kallas "känslomässig differentiering" stimuleras av körsång. Musiken innehåller en känsla. Det gör att man så småningom lär sig att bättre känna igen olika känslor.

- om folk inte känner sig uteslutna är det positivt. Men vi ska inte idyllisera.

Gemenskapen kan även stöta bort. Det hänger mycket på ledaren och vilken filosofi verksamheten har.

SPRF- kören framträder i olika sammanhang. Vårt stora arrangemang under hösten blev "Livet Leker Mässa" på Boden Arenan den 7-8 oktober. Det var helt underbart att stå där framför sjuttiofem glada sångare samt tolv musiker och leda dem till ett mycket fint framträdande. Det var ett uppskattat inslag under mässan. Kören består för närvarande av 36 medlemmar varav fyra är musiker. Vi träffas minst en gång i veckan och övar under trevliga former. Vi uppträder på olika platser, exempelvis Röda korset, äldreboenden, kyrkor och i Församlingsgården. Vi leder också allsångstunder under hela året. De planeras av Ingegerd Antonsson. De skapar glädje för alla som bor hemma och därför inte kan nås på samma sätt som de som finns på äldreboendena.

Alf

Påminnelse inför årsmötet.

Lämna Dina motioner till styrelsen senast 2012-01-31.

Valberedningens ordförande, Margareta Ekman, 0921-17346, 0730394314, tar tacksamt emot förslag på styrelseledamöter och funktionärer.

Styrelsemöten 2012

Plats: Johannesgatan 1 B

Tid: 0900 — 1200

2012-01-17, 2012-02-07, 2012-02-28

2012-03-27, 2012-04-24, 2012-05-29

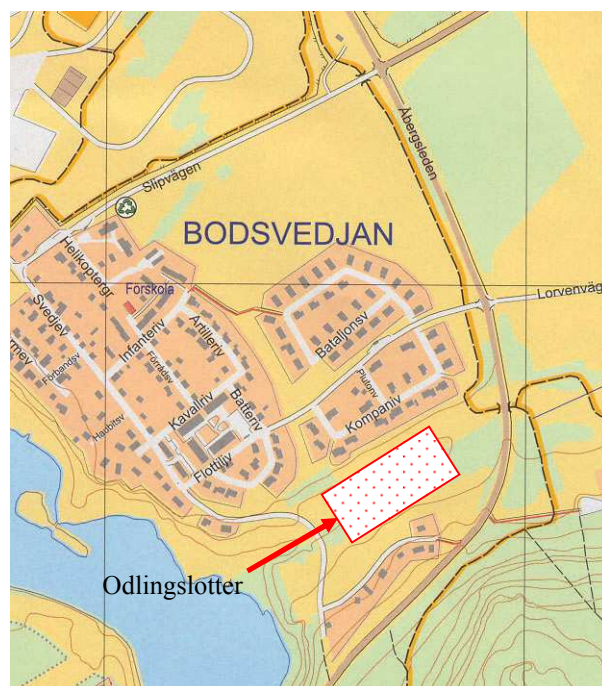
2012-08-07, 2012-09-11, 2012-10-23

2012-11-21, 2012-12-11

Plats för sinnen - Tid för grönska

SPRF Erbjuder medlemmar en odlingslott/koloniträdgård
 Det kommer att finnas upphöjda odlingsbänkar. Det underlättar för den som sitter i rullstol eller har svårighet att böja sig
 Du kan odla dina egna grönsaker och det utan att använda bekämpningsmedel.
 Du kan uppleva glädjen i att er dina frön växa upp till plantor. Detta är livskvalité.
 Du får uppleva den samhörighet som finns bland dem som har en odlingslott. Det ger glädje i livet. Här finns en lustfylld mötesplats där besökaren välkomnas av den efterlängta våren. Samtidigt får man ta del av kunskap, nyheter och inspiration. Oavsett om det gäller idéer till en hel trädgård eller bara en liten hörna på odlingslotten. Ett litet frö är inget man kan skynda på. Och visst finns det något rofyllt i att inte kunna påverka det faktum att trädgården måste få ta sin tid. Men att känna hur kraften i det som växer smittar av sig och ger energi. Att tillbringa tid i sin trädgård gör gott för själen. Vi blir ännu bättre på att använda våra gröna oaser till att umgås i.
 I trädgården ska det inte finnas några begränsningar bara möjligheter. Vi lyfter fram glädjen i att skapa, bruka och vårda. Men också i att bara finnas till och njuta av det. Känna doften från de utslagna rosorna, höra ljudet från den porlande bäcken. och äta de första solvarma hallonen med kall mjölk. För det är ju precis vad trädgården handlar

om - våra sinnen.
 Jag har du valt att leva nära naturen. Det vill säga på grönsaker jag odlat själv och kött från lokala producenter. Jag njuter av trevligt sällskap och god mat. Jag vill skapa förståelse för hur vi väljer vår mat, att vi tänker på vad det är säsong för just nu, odlar det lilla vi kan och köper resten så nära råvarornas ursprung som möjligt. I cirkeln kan du få handfasta tips och rikliga exempel på vad var och en av oss kan göra. Dessutom massor av goda recept förstås.
 Det goda livet handlar om att utveckla en ekologisk och hållbar livsstil med frigående höns, grisar som får vara ute och böka året om, giftfria grödor och mycket annat.
 Börja med att anmäla dig till cirkeln Min trädgård som startar den 15 januari!
 Du kan teckna dig för den storlek som du önskar. Kostnaden är ringa. Det är



Medlemsutveckling.

Medlemsutvecklingen för SPRF i Boden är mycket positiv. Vi har under 2011 rekryterat c:a 110 nya medlemmar och är nu den näst största avdelningen i landet. Vi är den största pensionärsföreningen i Boden med c:a 1320 medlemmar. Vår förhoppning är att våra medlemmar ska vara aktiva och delta i studiecirkel, resor, medlemsträffar och andra aktiviteter. Du som redan är medlem, berätta för dina vänner och bekanta vad vi gör tillsammans och intressera dem att också komma med. Du bidrar på det viset till en social utveckling och gemenskap. Nya medlemmar får gratis medlemskap under år 2012.

Vi vill också påminna om att betala årsavgiften när inbetalningskortet kommer.

Det finns forskning om demens som visar att social gemenskap motverkar demens och fungerar som bromsmedicin. SPRF har flera receptfria erbjudanden utan biverkning.

Sångkören.
För de som vill göra sin röst hörd.

Teatergruppen.
För de som vill visa upp sig.

Gympa gruppen.
För de som vill sträcka ut sig

Cirkelgrupper.
Gå framåt genom att gå i cirkel.

Resa i grupp.
För de som vill dra iväg.

Promenera i grupp.
För de som bara vill strosa omkring.

Senaste nytt från Revygruppen

Vi avslöjar!

Gammal är älst.....eller

Var är doktorn?
En rysare i flera delar

Skandal på BB

I maktens boningar m.m

Var? Å-Center
När? 15/3 kl. 14.00

Välkommen
hälsar REVY-GRUPPEN
Fika förstås!



Revy-grupp

SPRF avd 20 har en mycket uppskattad revygrupp bestående av drygt 10 st entusiastiska medlemmar som inspirerar och kompletterar varandra även under repetitionerna med skratt och humor.

Gruppens ledare är och Lars-Åke Lidström.

Övriga medlemmar är Lars-Erik Öhman, Helena Eliasson, Mimmi Abrahamsson, Eivor Wahlberg, Stina Runelöf, Birgitta Henriksson, Roland Widman, Roland Livbom, Gunvor Lundberg och Ivar Eliasson
Kontakta gärna Lars-Åke 0706287946 eller Ivar om Du vill vara med i vårt glada revygäng.

Den som inte har tid för fysiska aktiviteter, måste för eller senare avsätta tid för sjukdom

Wilhelm och Vladimirs runristning

Guldhinkarna, eller hur någon lånade utan att betala tillbaka fastän han sagt att den skuldsatte ofta hamnade i träldom.

Ingvar Skohövde satt och rev sig i sitt långa gråa hår. Nu hade han fått svår ånger. Han visste inte hur han och hela Svedgotaland skulle kunna erlægga den stora gälden för att få vara med vid de andra stora hövdingarnas fester. Han blev tvungen att vända sig till sin skattmästare för att be om råd.

Joranus som var vitter skattmästare visste snart på råd. Han hade hört att det fanns många hinkar, ja, tvåhundra femtio stycken fyllda med det finaste guld.

Guldet hade hans trälarna slitit ihop under möda och svett och hade lagts i en egen grotta för att på deras ålders höst ge dem en och annan dukat att köpa sitt sovel för. De låg nu i den stora skattgrottan och Joranus omtalade för Ingvar Skohövde att dessa skulle man kunna låna av de gamla trälarna. De kunde ju inte veta att Joranus lånade 250 hinkar. Det fanns ju så många hinkar att köpa denna ynnest för.

Ingvar Skohövde blev då så glad att hans skägg nästan rodnade av lycka. Nu skulle han minsann kunna betala gälden så han blev lika mäktig som de andra hövdingarna i den stora samlingen. Sagt, tänkt och gjort. Hinkarna med guld överlämnades till de stora hövdingarna. Där fick alla de andra stora hövdingarna se hur fint guldet blänkte. Det blev en stor fest i många månvarv och alla blev mätta och glada av mjöd och sovel. Ingvar Skohövde undslapp sig att det måhända misshagas av trälarna som

förstår vad som timat.

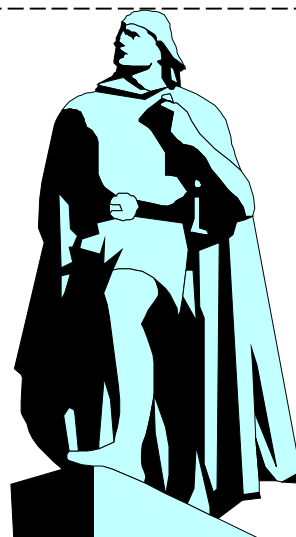
Ingvar Skohövde blev gammal och han drog sig sakta tillbaka och glömde bort de 250 guldhinkarna. Skattmästare Joranus hade blivit så mäktig att han tog över makten från Ingvar Skohövde.

Tiderna blev svårare och de gamla trälarna ville nu få del av sina hinkars gyllene innehåll. Deras fruktan blev stor. De hinkar som fanns kvar räckte inte till alla de som nu ville köpa sovel.

En del fick leva på vatten och bröd. Men Joranus han hade byggt sig en överdådig boning och satt där nöjd och glad.

Han och alla hans fränder som hade hjälpt till att styra Svedgotaland hade nu inte en aning om var de 250 guldhinkarna hade tagit vägen.

Trälarna fick nu blanda bark i sitt bröd. De nya trälarna fortsatte att spara för att fylla nya stora guldhinkar. De visste ju inte att de kunde hamna i Ragnarök. Ingvar Skohövde undslapp sig att trälarna kanske gör uppror om de får höra talas om hans gärning. Underligt nog ristade Erik Ränksmidare inte många runor om detta.



Ingvar Skohövde

Utbud av studiecirklar våren 2012

| Cirkel | Ledare | Telefon | e-post | Starttid | Plats |
|---------------------------|--------------------|----------------|-------------------------------|-----------------|----------------|
| Data/nybörjare/ | Håkan Nilsson | 070-5916830 | f.hakan.v.nilsson@telia.com | 2012-01-17 0800 | SV Almgatan 4 |
| Foto i dator/ | Åke Wasikkaolja | 0921-53508 | ake.wasikkaolja@egonet.se | 2012-01-17 1300 | SV Almgatan 4 |
| Data/Internet/Mail | Alf Stenlund | 0921-65651 | alf.stenlund@comhem.se | 2012-01-11 1300 | SV Almgatan 4 |
| Bildbehandling | Håkan Nilsson | 0921-56497 | f.hakan.v.nilsson@telia.com | 2012-01-24 1300 | SV Almgatan 4 |
| Slöjd/träarb | Sixten Wahlberg | 0921-19232 | sixten.wahlberg@bdtv.se | 2012-01-09 0900 | Hobbylokal |
| Slöjd/knivar | Lars Dahl | 0921-55707 | - | 2012-01-09 1300 | Hobbylokal |
| Slöjd/svepaskar | Sixten Wahlberg | 0921-19232 | sixten.wahlberg@bdtv.se | 2012-01-13 0900 | Hobbylokal |
| Slöjd/träsvarv | Sune Nordin | 0921-18140 | sune.nordin1@comhem.se | 2012-01-09 0900 | Hobbylokal |
| Körsång | Alf Lindgren | 0921-15790 | alfindgren@telia.com | 2012-01-17 1500 | Åcenter |
| Vävning | | 0921-19268 | Om ledare kan ordnas | e.s.o | Hobbylokal |
| Mötesteknik/styrelse | Rolf Strand | 0921-18641 | sprfavd20.boden@telia.com | e.s.o | SPRF-lokal |
| Handarbete/stickning | Gunvor Selström | 0921-64074 | 092164074@telia.com | 2012-01-11 0900 | Hobbylokal |
| Äldre i trafiken | Tord Leastadius | 070-5229210 | thord.leastadius@bredband.net | 2012-01-11 1300 | SV Almgatan 4 |
| Gymnastik | Else-Maj Sundqvist | 0921-17614 | 070-3598325 | 2012-01-19 0930 | Åcenter |
| Radiosändning | Eberth Gustafson | 0921-16471 | eberth@glocalnet.net | 2012-01-09 1000 | SPRF-lokal |
| Friskvård/stavgång | Sixten Wahlberg | 0921-19232 | sixten.wahlberg@bdtv.se | 2012-01-09 1000 | Kvarnängen |
| Trafikkuns/cykel i trafik | Rolf Strand | 0921-18641 | sprfavd20.boden@telia.com | 2012-05-21 1000 | Kvarnängen |
| Social samvaro/boule | Rolf Strand | 0921-18641 | sprfavd20.boden@telia.com | 2012-05-23 1000 | Kungsbroparken |
| Social samvaro/boule | Margareta Vikström | 0921-65654 | marvik37@hotmail.com | 2012-05-23 1000 | Kungsbroparken |
| Social samvaro/boule | Vera Åström | 070-3341298 | vera.astrom@hotmail.com | 2012-05-23 1000 | Kungsbroparken |
| Social samv/simteknik | Göta Hansson | 0921-73220 | 076-8338161 | 2012-01-12 1030 | Nordpoolen |
| Tenetrådsarbeten | Siv Edin | 0921-64412 | siv_edin@telia.com | 2012-01-19 0900 | SPRF-lokal |
| Revy | Lars-Åke Lidström | 070-6287946 | lars-ake.lidstrom@telia.com | 2012-01-09 1300 | Åcenter |
| Trafikkuns/cykel i trafik | Joel Johnsson | 0921-53715 | fagelsang80@hotmail.com | 2012-05-24 1000 | Kvarnängen |

Utbud av studiecirklar våren 2012

| Cirkel | Ledare | Telefon | e-post | Starttid | Plats |
|------------------------|----------------------|-------------|-----------------------------|-----------------|----------------|
| Att komma ihåg! | Rolf Strand | 0921-18641 | sprfavd20.boden@telia.com | 2012-01-18 1500 | SPRF-lokal |
| Vardagsjuridik | Om ledare kan ordnas | 0921-19268 | - | e.s.o | SV Almgatan 4 |
| Släktforskning intro | Björn Fredriksson | 0921-65315 | bjorn.fredriksson@egonet.se | 2012-01-11 1300 | Råbäcksgården |
| Havsfske | Bert Selström | 0921-64074 | 092164074@telia.com | 2012-06-17-0900 | Atlanten |
| Grunderna i bridge | Tord Lindberg | 0921-16447 | e.ek@bredband.net | 2012-01-16 1300 | Bridgelokal |
| Rekrytering/PR | Tage Jacobson | 0921-55950 | tagejacobson@gmail.com | 2012-01-10-1300 | SPRF-lokal |
| Engelska nybörjare | Clas-Göran Lund | 0921-56252 | cegelund@gmail.com | 2012-01-10-1300 | SPRF-lokal |
| Konsthantverk | Britt-Inger Söderman | 070-2478283 | Hemtelefon 0921-209242 | 2012-01-09 1800 | Statiosgatan 2 |
| Mediateknik | Hans Pettersson | 0921-56466 | hans.b.pettersson@telia.com | 2012-02-16 1000 | SPRF-lokal |
| Knyppling | Inga-Britt Strand | 0921-50416 | keib@telia.com | 2012-01-16 0900 | |
| Säkerhet i vardagen | Hans Pettersson | 0921-56466 | hans.b.pettersson@telia.com | e.s.o | SPRF-lokal |
| Trädgård/kolonilott | Hans Pettersson | 0921-56466 | hans.b.pettersson@telia.com | e.s.o | Bodsvedjan |
| Ornitologi | Håkan Nilsson | 070-5916830 | f.hakan.v.nilsson@telia.com | e.s.o | Naturen |
| Vin och mat | Clas-Göran Lund | 0921-56252 | cegelund@gmail.com | e.s.o | |
| Kulturutveckling | Hans Pettersson | 0921-56466 | hans.b.pettersson@telia.com | 2012-01-17 1200 | Björken |
| Att vara/bli pensionär | | 0921-19268 | ragne44@hotmail.com | e.s.o | SPRF-lokal |

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

Anmäl Ditt intresse att delta direkt till resp. ledare, som också kan ge Dig mer information. Om Du har ytterligare förslag till cirklar eller vill delta som cirkelledare, hör av Dig till studieorganisatören 0921/19268. Besök även vår hemsida, www.sprfavd20@telia.com, där hittar Du ytterligare information om vissa cirklar.

Studieorganisatör Ragne Holmström 0921-19268 alt 0706905727

Och e-post ragne44@hotmail.com

Vår samarbetspartner i studiefrågor är
Studieförbundet Vuxenskolan

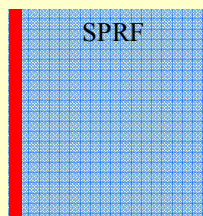
SPRF Verksamhetsplan 2012

Träffar på Å-Center

12-jan Månadsträff
 28-jan Palt
 8-mar Månadsträff
 15-mar Revy
 12-apr Modevisning
 19-apr Ärtsoppa
 10-maj Månadsträff
 25-maj Vårfest, dans Alternativt 24 maj
 31 aug SPRF-dag, Surströmming, dans
 20-sept Månadsträff
 18-okt Älgeköttsoppa
 8-nov Månadsträff
 6-dec Julbuffé
 20-dec Julgröt

Träffarna börjar kl 1400 på Å-Center om inte annat anges i annons.

Läs mer i EXTRA bladet på onsdagar. I blå ruta finner Du SPRF annonser om vår verksamhet med aktuella tider samt eventuellt ändrade datum.



ÖPPET HUS

SPRF har öppet hus på Johannesgatan 1B, onsdagar mellan 13.00-14.00

Alla är välkomna att besöka oss i vår lokal.

Någon ur styrelsen finns där, bjuder på en kopp kaffe och visar bilder/filmer från olika aktiviteter.

Kom med förslag på resor, underhållning, nya cirklar, mm.

Delge också styrelsen om du ser problem inom äldreverksamheten, hemtjänsten, busstider eller annat i samhället.

Välkommen !

Och ta gärna med en vän!

Kommunala Pensionärs Rådet.

Dess syfte är att:

- förstärka inflytande i alla frågor som gäller pensionärer
- verka så att pensionärernas synpunkter beaktas i nämndernas verksamhetsplanering
- vara remissorgan i frågor som berör pensionärer

Inför Kongressen 2013.

Förbundet står inför kongressen 2013. Där ska förbundets vägval stakas ut samt hur vi ska möta framtidens utmaningar. Vilka krav har framtidens pensionärer på föreningslivet? Ska vi lyckas aktivera nästa generation att delta i vårt förbund, ska vi givetvis ha kvar och utveckla vår nuvarande verksamhet. Du som har idéer och förslag på vägval in i framtiden lämna in en motion eller kom till vår expedition för en diskussion.

Du är hjärtligt välkommen med Din motion eller Ditt förslag.

Anmäl Dig gärna till vår tankesmedja som vi startar efter nyår.

Vår förenings målsättning är

- verka för jämställdhet.
- främja medlemmarnas aktiviteter inom kultur och fritidsverksamhet.
- främja ett gott kamratskap mellan medlemmarna.
- värdesäkra våra pensioner
- vara öppen för alla pensionärer.

**SPRF Årsmöte 16 februari
2012.**

**SPRF medlemmar kallas till
årsmöte i Björksalen kl 1400.**

**Efter årsmötet bjuds
medlemmar på en bit mat
Välkomna!**

Café 20 våren 2012

23 januari Hasse & Tage
Glaset i örat 120 min

6 februari Colin Nutley.
Sista dansen 110 min

20 februari Chaplin
Guldfeber 75 min

5 mars Jag var där. 90 min
FN-soldat kåserar

19 mars Naturfilm
90 min

Tid: Kl 1400

Plats: SPRF Lokal Johannesgatan 1B

Fika 20:-

Välkomna!

Upplysningar: Hans Johansson
0702425052

**Social gemenskap, fysisk aktivitet,
och goda matvanor ger
hälsosamt åldrande.**

Skapa social gemenskap genom mötesplatser, stimulera fysisk aktivitet och främja goda matvanor. Det är viktiga insatser för att stärka och bibehålla hälsan bland äldre. Det redovisar Statens folkhälsoinstitut i ett regeringsuppdrag. En prognos över äldreomsorgen de närmaste årtiondena visar

att vårdkostnaderna kan komma att flerdubblas.

– Det visar att satsningar på förebyggande åtgärder är centralt för bättre hälsa bland äldre och för att minska vårdbehovet, säger Emmy Nilsson, utredare på Statens folkhälsoinstitut.

Folkhälsoinstitutet har i regeringsuppdraget kartlagt ett stort antal sociala mötesplatser i landet och det finns många lärande exempel. Men



Medlemsförmåner.

- Rabatt på SJ.
- Ett omfattande cirkelutbud.
- Prisvärda resor.
- Intressanta aktiviteter.
- Ett bredare socialt kontaktnät.
- Tidningen **AKTIVISTEN**.

- Egen radiokanal.

- Medlemsföräkring

För aktuell information se SPRF:s hemsida www.sprfavd20.se

Eller ring 0921-12374 så får Du veta mer.

SPRF avd 20 i Boden

- är den modernaste pensionärsföreningen.
- rekryterar ca 100 nya medlemmar varje år.
- genomför ca 70 studiecirklar varje år.
- bevakar medlemmarnas intressen gentemot Bodens kommun.
- erbjuder ett socialt nätverk.

Biblioteket- Ljudbok- Film- Dikter- Musik- Dans

Kulturcafé Björken

Berättelser- Allsång- Fika- dans- Teater-Konst- Mat

Inbjudan



Inbjudan

SPRF anordnar Generationer i samverkan

Ta med Dig en vän och besök oss.

17 januari kl 13.00

Plats: Björken

Nytt program var 14:e dag .

Kaffe med hembakt bröd serveras.



Almgatan 4, 961 64 Boden, Tel:0921-171 90
Nygatan 11, 972 32 Luleå, Tel: 0920-893 20
E-post: boden-lulea@sv.se
www.sv.se/boden-lulea

Sömn och stress.

Alla har någon gång upplevt en sömnlös natt på grund av att man är stressad, uppjagad eller bekymrad över något i sin tillvaro. Det är jobbigt. Sömnen är uppdelad i så kallade sömncykler. Varje cykel tar mellan en till två timmar. Cyklerna är Insomningsstadiet, Stabil sömn, Djup sömn, Drömsömn eller REM-sömn. Kroppen är sinnrikt konstruerad att den kan ta igen förlorad sömn nästa natt.

Sömnförlusten tas igen genom ökat djup — inte ökad tid. Är du däremot stressad kan det bli problem med att ta igen sömnbristen. Stress gör att du varvar upp, vilket stör sömnens kvalitet och gör att du inte blir riktigt utvilad.

Kroppens återhämtning och uppbyggnad sker under djupsömnen. Vi behöver mellan sex och nio timmars sömn beroende på hur effektiv sömnen är.

Tumregeln är sju timmar. Äldre kan behöva mindre sömn.

De äldres mathållning

En smaklig måltid förlänger livet

Den offentliga diskussionen om de äldres mat och ätande gäller inte bara kvalitén på maten. Den handlar även om villkoren för att de äldre ska kunna äta under värdiga former och att få ett riktigt näringsintag. De flesta studierna avser mathållningen på äldreboenden och på sjukhus. Det finns däremot inte mycket forskning om de äldre som bor i sina hem. Det är dessutom en grupp som är svår att nå fram till. Att matlusten upphör kan bero på kronisk sjukdom exempelvis demens. Det kan även vara så att måltidernas känslomässiga betydelse för välbefinnandet suddats ut av torftig miljö, tristess och ensamhet.

Äldre människor behöver fler måltider fördelat över dygnet. Att få i sig tillräckligt med mat är nödvändigt för en god livskvalitet.

Många forskningsrapporter slår fast att de äldre ofta är undernärda. Många är det på grund av ensidig kost. En orsak till det är att industrimaten är förhärskande. Kunskaper om mat riskerar att gå förlorade med den processade färdigmaten. Maten på äldreboenden har rätt näringsvärde om man strikt ser till innehållet. Kvalitén på råvaror och halvfabrikat blir emellertid undermålig när det alltid är lägsta pris som gäller.

Av innevånarna i Boden är 17 % över 65 år. Prognosen är att gruppen över 80 år kommer att växa. Det beräknas att omkring 800 personer kommer att vara över 65 år inom en femårsperiod. Merparten av dem lever dessutom ett tämligen isolerat liv i ett ensamhushåll. Det borgar inte för en

bra matkultur.

Socker är värre än fett

Socker är värre för hjärtat än fett. Det framgår av en ny svensk studie som visar att hög konsumtion av socker ger sämre blodfetter. Det medför ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar. Däremot förefaller inte fettkonsumtionen ha någon avgörande betydelse, vilket är förvånande. Det verkar vara viktigare att undvika socker än fett. Det säger Emily Sonestedt som är doktor i medicinsk vetenskap vid universitet i Lund och tillika ledare för studien. I de flesta kostråd som finns tillgängliga heter det att man ska minska på fettet om man vill undvika problem med hjärta och blodomlopp.

Resultatet av studien visar också att måttliga mängder av proteiner och alkohol är bra för hjärta och blodkärl.

Kemikalier i maten

För den som vill undvika bekämpningsmedel och andra kemikalier finns det en specifik märkning. Till skillnad från mat i allmänhet måste den som producerar ekologiska livsmedel garantera vissa saker. Det får inte ha använts konstgödsel, kemiska bekämpningsmedel eller genetiskt modifierade organismer. Djurens foder ska vara ekologiskt producerat och användningen av exempelvis antibiotika ska vara ytterst restriktiv. Djuren ska dessutom ges möjlighet att vistas utomhus. Vindruvor, paprika, oliver och bananer är ofta hårt besprutade. Därför bör man alltid köpa ekologiskt odlade produkter av denna typ. Det gäller i synnerhet om man har

barn. I Sverige har vi inte samma behov av att använda bekämpningsmedel som i varmare länder. Därför kan man hävda att det generellt sett är mindre risker med att köpa frukt och grönsaker som producerats i Sverige. Frukt och grönsaker besprutas oftare än fält med grödor.

Ogräsbekämpningens effekter

Ogräsgifter i grönsaksodling har gett allergier främst hos barn. Barn har en högre omsättning än vuxna vilket gör att de snabbare tar upp gifter i maten. Det finns skolklasser där upp till 60 % av barnen lider av allergier. Många oberoende forskare hävdar att ogräsgifter genererar allergier. Tyvärr arbetar de i motvind. Regeringen ger vissa dispenser för användning av ogräsgifter. Nu rekommenderar man dock inom EU en striktare reglering av användandet av kemikalier. Hur våra förtroendevalda kommer att reagera på detta är oklart.

Ogräsmedlet Roundup har sökt sig ned i det danska grundvattnet. Året 2008 fanns giftet i 40 % av

Debattinlägg.

Vi pensionärer borde bli mer uppskattade för vår kunskap och erfarenhet av företag och samhälle. En kombination unga och pensionärer skulle, enligt min erfarenhet ge yrkeslivet ett konkurrenskraftigare och bättre innehåll. Erfarenhet kan man inte läsa sig till.

Det tycks mig ibland som att återinföra ättestupan för att bli av med oss gamla på ett ”kostnadseffektivt sätt” verkar nära.

Christer Henriksson

Om DIGIDEL

Digidel verkar för en ökad digital delaktighet i Sverige. Vi vill att alla ska våga, vilja och kunna ta del av Internet.

Kampanjens mål är att med gemensamma krafter få ytterligare minst 500 000 svenskar att börja använda Internet innan utgången av år 2013. Vi vill även bidra till att de som redan är på nätet blir än bättre på att ta tillvara möjligheterna som Internet erbjuder. Detta för att underlätta vardagssysslor, vara delaktig i samhällsutvecklingen, få en bättre vård och omsorg, större möjlighet till arbete och en bättre utbildning.

Kampanjens motto.

- Digital delaktighet är ett krav för en väl fungerade demokrati
- Alla invånare i Sverige ska ha möjlighet att vara digitalt delaktiga
- Kunskap om hur man gör är viktig för digital delaktighet
- Användbarhet och tillgänglighet för alla är viktiga faktorer för digital delaktighet
- Många kan hjälpa många att bli digitalt delaktiga

Bakgrund

Enligt undersökningen [Svenskarna och Internet 2010](#) finns det 1,5 miljoner svenskar från 16 år och uppåt som aldrig eller sällan använder Internet och samhällets digitala tjänster. De flesta icke-användare återfinns bland äldre, men icke-användarna finns i alla åldersgrupper, även bland yngre. SPRF, Studieförbundet Vuxenskolan och Länsbiblioteket samverkar lokalt för att öka den digitala delaktigheten. Vi Du veta mer besök DIGIDELS information på www.digidel.se. Där kan Du bli Eldsjäl

Sändningsplan för SPRF radiosändningar våren 2012.

98,2 Mhz



Programledaren
Eberth Gustafson

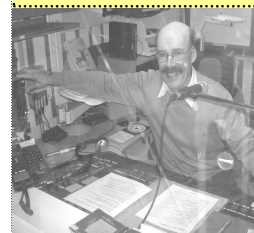
Sändningstider våren 2012

Onsdagar kl. 10:00 - 11:00 och kl. 15:00 - 16:00.
Söndagar kl. 15:00 - 17:00.

Radioåret inleds med en planeringsträff måndag den 9 januari kl. 10:00 - 11:00 på Johannesgatan 1 B.

Du kan även kontakta Eberth Gustafson per telefon 0921-164 71 eller 070-327 79 70.

Lyssna på DIN radiokanal 98,2 Mhz



Bernt Wikström

Saknar Du någon typ av inslag hör gärna av Dig till programledare eller tekniker! Första sändningen sker onsdagen 11 januari 2012 mellan 1000—1100, därefter varje onsdag på tider enligt ovan.

Och sändningarna pågår till 30 maj 2012.

Sedan tar vi sommaruppehåll och återkommer onsdagen 5 september 1000—1100. Vill Du medverka eller komma med förslag till programinslag hör gärna av Dig till Eberth Gustafson på telefon enligt ovan.

Alla förslag mottages med största tacksamhet!

REBUS



Lös rebusen och skicka in Ditt svar till
sprfavd20.boden@telia.com
och ange REBUS i Din e-post och namn.
Det går också bra att skicka in med snigelpost till
SPRF AVD20
Johannesgatan 1
961 33 Boden.

Vi lottar ut 10 vinster bland de som sänt in rätt svar senast 2012-03-01

Plats för adressetikett

Besöksverksamheten.

I samverkan med Röda Korset och Bodens kommun bedriver avdelningen besöksverksamhet.

Verksamheten utförs av frivilliga och är uppskattad av de som får besök. Det sätter en guldkant på tillvaron. Hör av Dig om Du önskar få besök, en pratstund, gemensam promenad eller vilken aktivitet du och besökaren kommer överens om!

Kontaktpersoner finns på Röda Korset
Drottninggatan 15 i Boden.

Telefontiderna är:
måndagar och torsdagar 10.00-11.00.
Telefonnummer: 0921-14470.

Har Du en stund över och vill engagera DIG som besökare var vänlig hör av DIG till 0921-14470 på tid enligt ovan.

Besökaren.

Har fått utbildning i frivilligt socialt arbete och har skrivit på en tystnadsförsäkran. Han/hon utför besöken frivilligt och oavlönat och följer besöksverksamhetens riktlinjer. Besökaren behöver inte vara föreningsansluten.

Besöksverksamhetens inriktning

Syftet med besöksverksamhet är att bryta ensamheten i samhället och finnas till som en lyssnande och stödjande medmänniska. Besökaren i hem och på äldreboende är främst en samtalspartner men kan även vara ett socialt sällskap utanför hemmet.

Den som besöks ska själv ha önskat ett besök. Besökaren ersätter inte hemtjänst. Besöksverksamheten är GRATIS och kompletterar kommunens sociala service.

Exempel på aktiviteter.

- Gemensamma promenader.
- En pratstund.
- Kulturella aktiviteter.
- Att man utför ärenden tillsammans.
- I vissa fall följa med som sällskap vid läkarbesök.

Besökaren och den person som tar emot besöket kommer gemensamt överens om aktivitet vid besöket, hur ofta besöken ska ske, samt en bestämd tidsperiod för besöken.

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 sprfavd20.boden@telia.com

