



AKTIVISTEN

Den aktiva pensionärstidningen för medlemmar i
SPRF avd 20 Boden

Nummer 5 Årgång 2012



Vi berättar om höstens program för studiecirklar, resor, radiosändningar,
månadsträffar samt annan nyttig information för Dig.

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.

Styrelsen har ordet.

Tack för en fin vår och för att ni ställt upp på de aktiviteter som erbjudits. En stor fråga för kommande år är bl.a. SPRF:s 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.

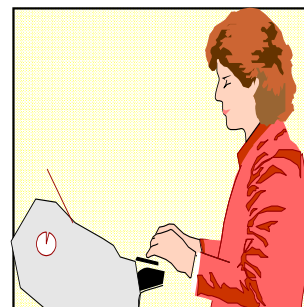
De är viktigt att få med yngre i SPRF. En tankesmedja behövs bl.a. för att hitta idéer om medlemslockande aktiviteter och förmåner. Kanske behöver vi ett nytt namn för få tydligare identitet.

Boden har en positiv och stark medlemsutveckling samt ett stort utbud av studiecirkelar. I den riktningen ska vi fortsätta att utvecklas.

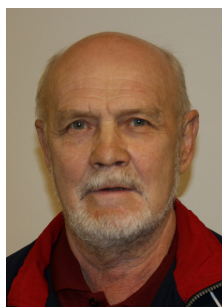
SPRF AVD 20 Styrelsemedlemmar
valda vid årsmötet 2012-02-15



Sekreterare
Lisa Forslund



Kassör
Margareta Björn



Ledamot
Åke Wasikka



Ledamot
Rolf Strand



Ledamot
Staffan Åkre



Ledamot
Ulla Röding



Ordf
Bert Selström



V ordf
Hans Pettersson



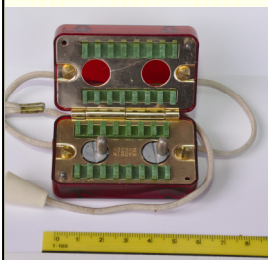
Studieorganisatör
Ragne Holmström



Ersättare
Anita Lindgren

Kom gärna med förslag till oss med vad DU vill att SPRF ska göra!
Program till månadsmöten. Fler studiecirkelar. Förslag till resor.

Frågetävling.



Föremål nr 1 Föremål nr 2.
Vad är dessa två föremål för något?

När Du vet svaret skicka en e-post till
sprfavd20@telia.com
ange namn och adress.
5 vinster lottas ut bland de rätta
svaren.
Svar senast 2012-10-15

SPRF avd 20 i Boden

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

RESOR 2012

Dagsresor

8 Augusti till NOLIA i Piteå.
19 November till IKEA.
Se annonstidningen **EXTRA** för mer information om resorna.
Anmälan till
Bert och Gunvor Selström
tel 0921-64074 alt 070 6407404.

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.

8—12 Nov – teaterresa till Stockholm
Vi ser föreställningen
Jesus Christ Superstar.

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.

E-postadresser

Styrelsen har aktuella E-postadresser till bara var fjärde medlem. De borde kunna vara betydligt fler. Skicka gärna ett mail till sprfavd20.boden@telia.com så att styrelsen får din adress! Det underlättar för styrelsen att nå ut till många med aktuell information.

Öppet hus onsdagar 13.00—1400
Johannesgatan 1 B
Kom och besök oss. Fika.

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

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

Foto: Håkan Nilsson, Tage Jacobson, Christer Henriksson

Antalet fallolyckor fortsätter att öka!

300.000 skadas varje år i olyckor. Fallolyckor är den i särklass vanligaste olycksorsaken i Sverige. Under 2010 dödades närmare 1.600 svenskar i fallolyckor. Statistik från MSB visar att fallolyckor orsakade samhället kostnader på 22 miljarder kronor under år 2010.

Sju gånger fler svenskar behöver sjukhusvård till följd av en fallolycka än de som behöver vårdas till följd av olyckor i vägtrafiken.

De som drabbas hårdast av fallolyckorna är framförallt äldre och sköra personer. Det är här de flesta dödsfallen finns och det är också de äldre som oftast behöver läggas in på sjukhus för sluten vård, konstaterar utredaren Jan Schyllander på MSB.

Vi behöver därför satsa mer på att förebygga fallolyckor för att lindra mänskligt lidande och för att minska samhällskostnaderna. Stora insatser behövs framförallt bland äldre.

Ett exempel på detta är den årliga äldresäkerhetskampanjen ”Peppar Peppar” – En dag för seniorers säkerhet. Olyckorna för de äldre i hemmet orsakar mycket lidande. Genom att arbeta förebyggande kan vi gemensamt minska riskerna och samtidigt öka livskvaliteten för våra seniorer.

Det handlar inte bara om att göra hemmen säkrare och tryggare genom att ta bort lösa sladdar och halkiga mattor.

Det är minst lika viktigt att aktivera de äldre med motion och hjärngympa för att de ska få ett rikare liv samtidigt som riskerna i deras vardag minskar. Hembesök, fixartjänster, läkemedelsgenomgångar, snöröjning och halkbekämpning samt anordnandet av sociala

mötesplatser är exempel på åtgärder som framförallt åvilar kommunerna och föreningar. Hit hör att satsa på fysisk aktivitet, träna upp balansen, använda broddar vintertid, fixa halksäkra mattor, undvika lösa sladdar samt att äta näringsriktig mat.

Äldres behöver bra belysning

Behovet av ljus ökar med stigande ålder. Dålig belysning är en orsak till att särskilt äldre människor snubblar och faller med skador som följd.

Belysningen måste helt enkelt anpassas till åldern. Ögat förändras under åldrandeprocessen och redan i 40-års åldern kan man märka att synen blivit sämre. En person i 40-års åldern behöver dubbelt så mycket ljus som en person i 20-års åldern. Det är viktigt att ha bra nattbelysning när man stiger upp på natten för att gå på toaletten. De allra flesta har svårigheter att gå och använder sig av rollator när de ska tända sina stämningsbelysningar. De står ofta i fönsternischer bakom soffor eller stolar. Här kan olyckor förebyggas genom att göra strömbrytare lätt tillgängliga.

Bilder efterlyses!

På vår hemsida finns länkar till bildsamlingar. De behöver bli fler. Om du har bilder som du vill dela med dig, skicka dem till vår WebNisse Sören Johansson. Bilderna får gärna visa något från våra aktiviteter. Även bilder från gamla Boden är välkomna.

Lyssna på SPRF närradio 98,2 Mhz
onsdagar 10-11 och 15-16

O-Ringen i BODEN 2013

Världens största orienteringsäventyr, O-Ringen, genomförs i Boden med omnejd sommaren 2013. Deltagarantalet förväntas bli 13-16000 tävlande från ca 40 länder. Föreningen O-Ringen Boden ansvarar för genomförandet och det är många olika ideella föreningar som är med och arrangerar. Tävlingen är öppen för åldrarna 5—90 år. Förutom traditionell orientering kommer det även bjudas på MTB-O, (Mountainbikeorientering), Pre-O (Precisionsorientering), stadssprint för världseliten och AXA -stafetten för ungdomar. O-Ringen är ett miljödiplomerat arrangemang, vilket genomsyrar både arrangörernas och deltagarnas arbete och vistelse under veckan. O-Ringenstaden, vilken är hjärtat för arrangemanget med mässa, restauranger och camping kommer att vara runt Boden Arena.

Tre av fem etapper avgörs i Bodenområdet och två etapper genomförs i terrängen vid Storklinten.

700-800 funktionärer behövs för genomförandet.

Program ve 1329.

Lördag Invigning vid Boden Arena följt av AXA - stafetten för ungdom.

Söndag Etapp 1 vid Kallasjö — Bjässberget.

Program ve 1330

Måndag — Etapp 2 Understberget. Stadssprint kring Bodensia för eliten.

Tisdag Vilodag

Onsdag — Etapp 3 Storklinten.

Torsdag — Etapp 4 Storklinten

Fredag — Etapp 5 jaktstart Åberget
Turistekonomisk effekt blir ca 100 miljoner kr i distriktet!

Deltid missgynnar kvinnors pension

Drygt en miljon människor arbetar deltid. 35 procent av de sysselsatta kvinnorna, jämfört med 13 procent av männen arbetar deltid. Det gör också att kvinnorna generellt drabbas hårdare av försämrade pensioner, skriver Pensionsnyheterna. För en offentliganställd kvinna som arbetar halvtid under tio år minskar tjänstepensionen med cirka 7 000 kronor varje år som pensionär. Det motsvarar cirka 14 procent. Till det kommer en minskad allmän pension. För att minska de långsiktiga effekterna av deltidsarbete föreslår AMF att den person som arbetar heltid kompenserar sin partners lägre inkomst genom ett högre privat pensionssparande. Giftna par kan också föra över premiepensionsrätter mellan sig.

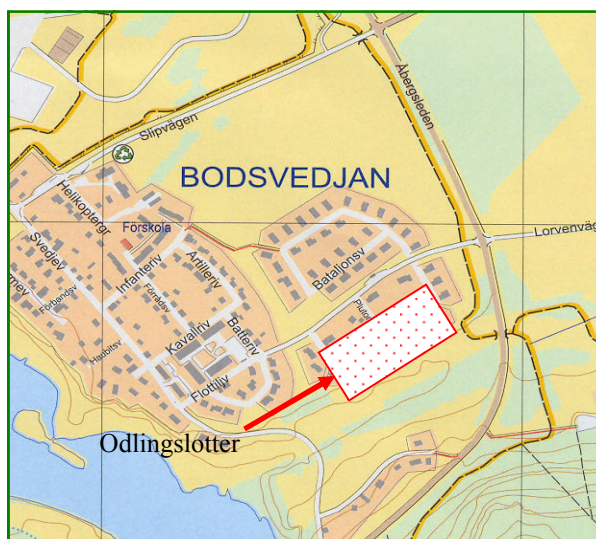
Ref: SPRF-tidningen

Odlingslotter i Bodsvedjan.

Varje lott är 8 x 15 m. Hyra 100:-/år. Kontakta Hans Pettersson för mer information

0921-56466

070-3606466



SPRF Pubafton

I samarbete med Soldathemmet OII inbjuder SPRF sina medlemmar till en pubafton med trevliga vänner, samvaro och god mat

Som exempel kan Soldathemmets restaurang erbjuda:

Biff OSCAR med bearnaisesås, valfri potatis och salladsbord.

I priset 100:- ingår 1 glas öl/vin alternativt alkoholfri dryck.

Välkomna

2012-09-29 kl 1800

2012-10-24 kl 1800

Ta gärna med en vän!



Bodens Soldathem

Till Dig som ser sämre.

Det är många som har nedsatt syn. Du måste tala om för den som står Dig närmast att Du har problem. Det Du vill att de ska säga, det är att Du är lika bra som tidigare. Så är det. En synned-sättning påverkar inte hela Dig och Din personlighet. Det är jobbigt med nedsatt syn. Du är den densamma och Dina erfarenheter är desamma. De som står Dig nära har samma känslor och relationer till Dig nu som tidigare.

Citat från: Den lilla boken om synen.

SPRF har öppet hus på onsdagar kl 13.00 –14.00 på Johannesgatan 1 B. Besök oss gärna. Fika. Ta med en vän!

SPRF avd 20 Boden har motionsgymnastik på Å-center.

Varje torsdag träffas ett 40-tal glada SPRF-medlemmar för att ha motionsgymnastik eller ”gympa” som det också kallas.

Motionsgymnastiken innehåller flera olika inslag som syftar till att träna styrka, uthållighet, rörlighet och koordination.

”Gympa” utövas dels för att uppnå bättre kondition, hälsa och välbefinnande vilket i sin tur gör att man mår bra både i kropp och själ.

Dessutom träffar man nya bekantskaper, nya vänner och man känner glädje tillsammans.

Några fördelar med gympa.

- Inlärnings och koncentrationsförmågan ökar.
- Uthållighet och förmågan till uppmärksamhet ökar.
- Motoriska färdigheter tränas och det är till nytta i vardagslivet.
- Social samvaro efter passet vid kaffet.

Studiecirkelledare!

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

- vardagsjuridik
- data
- vävning
- du saknar.

Ring till Ragne Holmström

0921-19268 alt 070-6905727

eller e-post: ragne44@hotmail.com

Lyssna på SPRF närradio 98,2 Mhz onsdagar 10-11 och 15-16.

Hur fungerar det med anställda soldater?

Värnplikssystemet lades i malpåse 2010. Värnpliktsutbildningen har ersatts med en ny frivillig militär grundutbildning (GMU). Den genomfördes för första gången 2011.

Hur fungerar GMU?

Den tre månader långa utbildningen är likadan i hela Försvarmakten. Den genomförs på flera olika platser i landet och vid flera tillfällen under året. Målsättningen för GMU är att rekrytera efter genomgången utbildning. Dessutom ska man kunna uppträda som enskild soldat. Det motsvarar i stort vad man lärde ut de tre första månaderna i det gamla systemet. Uttagningen till GMU görs genom en webbaserad lämplighetsundersökning och en antagningsprövning. Efter prövningen får man en preliminär placering.

Vad händer efter GMU?

GMU ger formell behörighet för att kunna bli anställd som soldat eller sjöman i Försvarmakten. Den ger också behörighet för fortsatt kompletterande utbildning inför specialistofficersutbildningen, officersprogrammet eller tjänstgöring i Hemvärnet.

Efter att ha genomfört en godkänd GMU kan man söka till en 6 månaders provanställning. Den syftar i första hand till en anställning som soldat eller sjöman. Alternativt kan man söka till en tre månaders aspirantutbildning för att sedan komma in på en officersutbildning. Det tredje alternativet är att skriva på ett tjänstgöringsavtal i Hemvärnet.

Hur fungerar det med tidvis anställning?

Efter genomförd 9 månaders utbildning kan man alltså anmäla intresse för en anställning som tidvis tjänstgörande gruppbefäl, soldat eller sjöman. Tanken är att man jobbar eller studerar den mesta tiden utanför Försvarmakten. Vid vissa tillfällen ska man rycka in till tjänstgöring i samband med en övning under beredskap eller insatser. Som insats räknas främst att ingå i ett förband som tjänstgör utomlands. Det finns just nu 7 olika insatser i gång. Om några år kommer stor del av personalen i krigsförbanden att vara tidvis tjänstgörande.

Vilka lagar gäller för det här?

Det här är något som man håller på med att reda ut. Bland annat handlar det om få lagstadgad rätt att ta ledigt från en civil sysselsättning för att tjänstgöra i Försvarmakten. Man tror att de nya lagarna ska kunna tillämpas någon gång under andra hälften av 2012.

Modellen är under utvärdering.

Håkan Nilsson

Källa: FM hemsida.

Lyssna på SPRF närradio 98,2 Mhz
onsdagar 10-11 och 15-16.

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

Utbud av studiecirklar våren 2012

Cirkel	nr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Att komma ihåg!	01	Rolf Strand	0921-18641	sprfavd20.boden@telia.com	2012-10-15 1300	SPRF-lokal
Att vara/bli pensionär	NY 02	Margareta Vikström	0921-250115	marvik37@hotmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Bildbehandling	03	Håkan Nilsson	070-5916830	f.hakan.v.nilsson@telia.com	2012-10-02 1300	SV Almgatan 4
Data/Internet/Mail	04	Alf Stenlund	070-6368777	alf.stenlund@comhem.se	2012-10-10 1300	SV Almgatan 4
Data/nybörjare/	05	Håkan Nilsson	070-5916830	f.hakan.v.nilsson@telia.com	2012-09-25 0800	SV Almgatan 4
Engelska nybörjare	06	Clas-Göran Lund	0921-56252	cegelund@gmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Foto i dator Fullteknad	07	Åke Wasikkaaja	0921-53508	ake.wasikkaaja@egonet.se	2012-09-25 1300	SV Almgatan 4
Friskvård/stavgång	08	Sixten Wahlberg	0921-19232	sixten.wahlberg@bdtv.se	2012-10-15 1000	Kvarnängen
Grunderna i bridge	09	Tord Lindberg	0921-16447	e.ek@bredband.net	e.s.o	Bridgelokal
Gymnastik	10	Else-Maj Sundqvist	0921-17614	070-3598325	2012-09-26 0930	Åcenter
Handarbete/stickning	11	Gunvor Selström	0921-64074	092164074@telia.com	2000-09-05 0900	Hobbylokal
Knyppling	12	Inga-Britt Strand	0921-50416	keib@telia.com	e.s.o	
Konsthantverk	13	Britt-Inger Söderman	070-2478283	Hemtelefon 0921-209242	2012-09-10 1800	Statiosgatan 2
Kulturutveckling	14	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	2012-09-25 1300	Björken
Körsång	15	Alf Lindgren	0921-15790	alfindgren@telia.com	2012-09-11 1500	Åcenter
Mediateknik	16	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	2012-10-01 1300	SPRF-lokal
Mötesteknik/styrelse	17	Rolf Strand	0921-18641	sprfavd20.boden@telia.com	2012-08-07 0900	SPRF-lokal
Radiosändning	18	Eberth Gustafson	0921-16471	eberth@glocalnet.net	2012-09-03 1000	SPRF-lokal
Rekrytering/PR	19	Tage Jacobson	0921-55950	tagejacobson@gmail.com	2012-08-13 1300	SPRF-lokal
Revy	20	Lars-Åke Lidström	070-6287946	lars-ake.lidstrom@telia.com	2012-09-17 1300	Åcenter
Släktforskning intro (max 8 deltagare)	21	Björn Fredriksson	070-6295315	bjorn.fredriksson@egonet.se	2012-09-05 1300	Råbäcksgården

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. Välkommen!

Utbud av studiecirklar hösten 2012

Cirkel	nr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Slöjd/knivar	22	Lars Dahl	0921-55707	-	2012-09-24 1200	Hobbylokal
Social samvaro/tankeutveckling NY	23	Margareta Vikström	0921-250115	marvik37@hotmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Slöjd/träarb	24	Sixten Wahlberg	0921-19232	sixten.wahlberg@bdtv.se	2012-09-05 0900	Hobbylokal
Slöjd/träsvarv	25	Sune Nordin	0921-18140	sune.nordin1@comhem.se	2012-09-03 0900	Hobbylokal
Social samv/simteknik	26	Göta Hansson	076-8338161	-	2012-08-08 1030	Nordpoolen
Social samvaro/boule	27	Rolf Strand	0921-18641	sprfavd20.boden@telia.com	pågår	Kungsbroparken
Social samvaro/boule	28	Margareta Vikström	0921-250115	marvik37@hotmail.com	pågår	Kungsbroparken
Social samvaro/boule	29	Vera Åström	070-3341298	vera.astrom@hotmail.com	pågår	Kungsbroparken
Säkerhet i vardagen	30	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	e.s.o	SPRF-lokal
Trafikkuns/cykel i trafik	31	Rolf Strand	0921-18641	sprfavd20.boden@telia.com	pågår	Kvarnängen
Trafikkuns/cykel i trafik	32	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	pågår	Kvarnängen
Trädgård/kolonlott NY	33	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	e.s.o	Bodsvedjan
Vardagsjuridik	34	Om ledare kan ordnas	0921-19268	-	e.s.o	SV Almgatan 4
Vin och mat	35	Clas-Göran Lund	0921-56252	cegelund@gmail.com	e.s.o	
Vävning	36	Om ledare kan ordnas	0921-19268	Om ledare kan ordnas	e.s.o	Hobbylokal
Äldre i trafiken	37	Tord Leastadius	070-5229210	thord.leastadius@bredband.net	2012-09-24 1000	SV Almgatan 4

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. Välkommen!

Studieorganisatör Ragne Holmström 0921-19268 alt 070-6905727
e-post ragne44@hotmail.com



SPRF Verksamhetsplan 2012

Träffar på Å-Center

31 aug SPRF-dag, Surströmming, dans
 20 sept Månadsträff
 18 okt Älgeköttsoppa
 8 nov Månadsträff
 6 dec Julbuffé

Träffarna börjar kl 14.00 på Å-Center om inte annat anges i annons.

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

Kongressen 2013.

Förbundet står inför kongress 2013. Där ska förbundets vägval stakas ut och 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.

Vår förenings målsättning är att

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

Lyssna på SPRF närradio 98,2 Mhz
 onsdagar 10-11 och 15-16

ÖPPET HUS

SPRF har öppet hus på Johannesgatan 1B, onsdagar kl 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!

Ta gärna med en vän!

Kommunala Pensionärs Rådet.

Dess syfte är att:

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

Försäkring

Som medlem i SPRF har Du tillgång till mycket förmånliga försäkringar i FOLKSAM.

Mer information om försäkringarna får Du via www.sprf.se eller genom att kontakta FOLKSAM 0771-950 950.

Som deltagare i någon av SPRF:s många studiecirklar är DU försäkrad även vid resa till och från cirkeln.

Det gäller även andra aktiviteter som SPRF arrangerar.



Café 20 hösten 2012

- 24 september** Mamma Mia 2 tim **JG**
1 oktober Hjälpmedelsutställning på Torpgårdans industriområde.
15 oktober Stad i ljus. Besök på ett berg
29 oktober Vykort o frimärken **JG**
5 November Musik till tusen **JG**
19 November Bodens kanoner i Pjäshallen och på Rödberget
3 december Från arkivet Gamla bilder **JG**

OBS! Ändring av datum kan ske. Det meddelas i annons samt i SPRF radiosändningar. Eventuellt kan mindre avgift tas ut.

Tid: Kl 14.00

JG = Plats: SPRF Lokal Johannesgatan 1B

Avgift 20:-, fika ingår.

Välkomna!

Upplysningar: Hans Johansson

0702425052

Vad står vi i SPRF för?

Policy

Förbundet är partipolitiskt och religiöst obundet. Det är en portalparagraf som föreningen självklart ställer upp på. Ett axplock ur förbundets måldokument säger att:

Frivilligverksamheten

- frivilligverksamheten är ett komplement till och inte en del av den professionella kommunala verksamheten för att upprätthålla en god välfärd
- frivilligverksamheten är ett uttryck för medmänskligt engagemang som sätter guldkant på tillvaron för många
- det är volontärerna som har tolkningsföreträde i fråga om vad de får och inte får göra.

Demokrati och inflytande

- vi ska påverka politiker och beslutsfattare i frågor som är angelägna för

medlemmarna

Pensioner

- rätten till omställningspension även ska gälla efterlevanden som fyllt 65 år
- pensionärerna ska ges samma skattereduktioner som de yrkesverksamma både vad avser arbetsinkomst och pensionsavgift. Det vill säga att skatten ska vara rättvis.
- de allmänna pensionerna ska omräknas med inkomstindex utan 1,6 % avdrag

Hälsa och vård

- avgifterna för tandvård ändras så att egenavgifterna sänks
- medlemmarna får information om goda matvanor samt förslag till lämpliga fysiska aktiviteter
- de ekonomiska och personella resurserna inom äldreomsorgen förstärks samt att äldrevården kvalitetssäkras
- väntetiderna för äldre inom hälso- och sjukvården minskar
- hälsokontroller, vårdgaranti och högkostnadsskydd införs och tillämpas inom äldreomsorgen.

Lyssna på SPRF närradio 98,2 Mhz
onsdagar 10-11 och 15-16

Medlemsförmåner.

- Rabatt på SJ.
- Ett omfattande cirkelutbud.
- Prisivärda resor.
- Intressanta aktiviteter.
- Ett bredare socialt kontaktnät.
- Tidningen **AKTIVISTEN**.
- Egen radiokanal.
- Medlemsförsäkring

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

Eller ring 0921-12374 så får Du veta mer.

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.
25 september kl 13.00

Plats: Björken

Därefter nytt program var 14:e dag .
Kaffe med hembakt bröd serveras.

**SV Studieförbundet
Vuxenskolan**

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

Iakttagelser från ett äldreboende.

Min blick vandrar runt i matsalen Den fastnar vid en mager man som gör tappra försök att äta. Med darrande hand tar han maten från tallriken, men på färden upp mot munnen skakar det mesta ut. Såsen rinner ner längs handleden, färgar skjortärmen med nya fläckar, och gör de gamla torkade sällskap. Och såsen lämnar mörka fläckar på hans byxor. Maten minskar på tallriken, och på bordet växer högarna. Det som hamnar i munnen kan inte mätta en så lång man. Hans händer skvallrar om en person som varit med om ett tungt arbetsliv. Mannen har tappat mycket av sin vikt. Jag kan inte släppa tanken att det kan vara jag som sitter där en dag och försöker få i mig min mat. Kommer jag att bli lika osynlig som den här mannen? Mitt inre vill skrika högt över den förnedring som jag ser.

I hans ansikte kan jag se hur livslusten rinner bort. Låt oss gemensamt verka för att han skall få det bättre vid sitt nästa besök i matsalen!

Viktiga frågor om Din medicin.

Här är några frågor som Du bör ta för vana att ställa till Din läkare vid varje tillfälle när Du får nya mediciner utskrivna eller när Dina gamla recept förnyas.

1. Hur vet jag, att jag har nytta av den här medicinen?
2. Vad händer om jag avstår från medicinen?
3. Är det något särskilt som jag skall tänka på då jag tar den här medicinen?
4. Är det bra att jag har så här många mediciner?
5. Tar Du ansvar för helheten?

Tryggare Boden

Varje år brinner det i 6 000 hem i Sverige och ca 120 människor omkommer. Matlagning, rökning och eldning i braskamin är några av de vanligaste orsakerna.

En eldsvåda uppstår ofta när man minst anar det. Det finns mycket du kan själv göra för att förebygga och minska risken för bränder.

Rånrisk

Cirka 9 000 personer rånas årligen i Sverige. Att bli rånad är alltid traumatiskt. Även om man inte blir skadad blir man chockad och kränkt. Man får sin grundtrygghet rubbad.

Kontantfritt Boden är ett samarbete mellan bland andra handeln, bankerna och polisen för att göra livet svårare för rånare och enklare för alla oss andra. Tillsammans vill man minska mängden kontanter i plånböcker och kassor. Det är säkrare att betala med kort, både för kunden och för personalen i butiken.

Vad jag får i Brevlådan

Det finns två sätt att slippa reklam i brevlådan. En skylt med "Reklam, nej tack" stoppar all ej adresserad reklam från till exempel lokala matvarubutiker och pizzerior.

Reklam som är adresserad till dig kan du stoppa genom att anmäla dig till Nix adresserat. Då registreras den adress du är folkbokförd på via ditt personnummer. Detta gäller därför i all framtid, även om du flyttar.

Företag som du har en kundrelation till får dock fortfarande kontakta dig i upp till tre år efter det att du slutade vara kund hos dem.

Du kan alltid kontakta företaget i fråga och be dem att sluta skicka reklam till dig.

Reklam som följer med som bilagor i morgontidningar och annat går dock inte att komma undan.

TIPS: Ring 020-55 70 00 för att få en blankett hemskickad.

Fyll i ditt personnummer och avregistreringen av reklamutskick till Dig sker på Din folkbokförda adress.



Boden på vykort



Hemkomst från manöver



Från Brännastrand mot Kungsbron



Centrum Drottninggatan



Korsning Kyrkgatan/Kungsgatan

IT-utbildning

IT-utbildning är ett kärt ämne. Utbildningen genomförs sedan ett antal år i olika former. Nu har den även börjat smyga sig in även på Björken. Bodens kommun har iordningställt en datorhörna där. Föreningen har genomfört utbildning med ett par av våra medlemmar. Syftet med utbildningen var att deltagarna skulle få kunskaper att använda sig av Internet. En av deltagarna hade målsättningen att kunna läsa Haparandabladet på nätet. Hon har nu provat på det.

Behovet av utbildning är mycket stort. Vi som håller på med utbildningar har konstaterat att det är så. Vi vet också att behovet av användarstöd är stort. Det bara är så att när man kommer hem från kursen, fungerar det inte på samma sätt som under utbildningen. Då blir frustrationen stor. Vi som sysslar med utbildningar hinner inte med att hjälpa medlemmarna då. Om du som läser detta har möjlighet att hjälpa till här, hör av dig till Tage Jacobson (070-6155950) eller Håkan Nilsson (070-5916830). Vi kommer då att försöka hänvisa dem som vill ha hjälp med något till dig. Det här är naturligtvis ett försök. Om det slår väl ut, borde åtminstone ett par av medlemmarnas vardag bli lite enklare.

Lyssna på SPRF närradio 98,2 Mhz
onsdagar 10-11 och 15-16

Styrelsemöten 2012
Plats: Johannesgatan 1 B
Tid: 0900 — 1200
2012-08-07, 2012-09-11, 2012-10-23
2012-11-21, 2012-12-11

Sändningsplan för SPRF radiosändningar hösten 2012.

98,2 Mhz



Programledaren
Eberth Gustafson

Sändningstider hösten 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 3 september 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 5 september 2012 mellan 1000 - 1100, därefter
varje onsdag på tider enligt ovan.

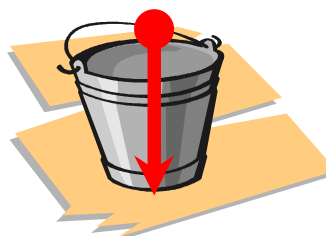
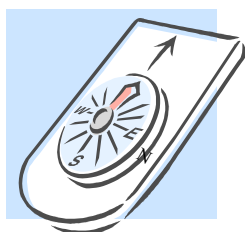
Sändningarna pågår till den 19 december 2012.

Sedan tar vi juluppehåll och återkommer i januari 2013.

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 2012-10-15

Rätt svar på REBUSEN i AKTIVISTEN nr 4
Generationer i samverkan

Besöksverksamheten.

I samverkan med Röda Korset bedriver SPRF besöksverksamhet för Bodens Pensionärer. Verksamheten utförs av frivilliga och är uppskattad av de som får besök. Den sätter en guldkant på tillvaron.

Hör av Dig om Du önskar få besök, en pratstund, en gemensam promenad eller annan aktivitet som Du och besökaren kommer överens om!

Vi är idag ca 40-50 Besökare” och vi behöver flera som hjälper till.

Du som känner att Du har en stund över och skulle kunna bli ”Besökare”, hör av Dig till Röda Korset.

Du erbjuds en dags utbildning i frivilligt socialt arbete.

Kontaktpersoner finns på Röda Korset, Drottninggatan 15.

Telefontiden är måndagar och tisdagar 10.00—11.00.

Telefon 0921-14470.

Välkommen!

En dag som besökare

Jag heter Ann-Christin Stenberg, är 65 år och pensionär.

Jag har varit besökare i snart 2 år hos en mycket trevlig och glad dam. Vi har så trevligt när vi träffas ca en gång i veckan.

Ibland går vi på promenader, som alltid avslutas med kaffe och dopp.

Vid dåligt väder sitter vi vid kaffebordet och har intressanta samtal om livet.

Vi har även varit ute på restaurangbesök, några gånger. Bland annat till restaurangskolan Viljan och till Å-gården på lunch.

Det är mycket uppskattat både av min dam och mig själv.

Ett par gånger har vi varit på hembesök hos mig, vilket vi båda tyckte var roligt.

Under juni gör vi sommaruppehåll fram till i höst, då vi åter tar upp våra trevliga träffar igen.

Jag kan varmt rekommendera andra pensionärer att prova på att besöka någon ensam dam eller herre.

Tag gärna kontakt med Besöksverksamheten i Boden på telefon 0921-14470.

”Jag kan inte förstå hur ni kan låta mig bli årets svensk, jag som är blind, döv och halvgalen. Vi får se till att inte det kommer ut för då kan man ju tro att hela Sverige är som jag” *Astrid Lindgren.*



Röda Korset



Bodens
kommun

Svenska kyrkan



BODEN