



Aktivisten Nr 6

Den aktiva pensionärstidningen för medlemmar i
SPRF avd 20 Boden

Årgång 2013



Vi berättar om vårens 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

Så har det åter gått ett år. Tack alla som ställt upp så att avdelningen kunnat hålla sin position som näst största avdelning i riket. Medlemsutvecklingen i förbundet har varit positiv men ändå räcker det inte till att komma på plus. I förbundet pågår ett ömsesidigt arbete med att samverka med SKPF och på så sätt bli starkare både centralt och lokalt. Kongressen i maj får ta ställning till detta.

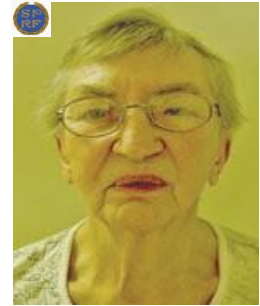
Vi måste marknadsföra oss lokalt, stärka vårt varumärke och vad vi står för när det gäller att stärka de äldres rätt i samhället. Vi måste synas mera i lokalpress.

Däremot syns vi på marknader och mässor med bra resultat. Vi måste få till program som lockar den moderna pensionären. Därför är det viktigt att Du talar om för oss vad Du önskar. Tankesmedjan är viktig för oss. Du kan bidra med olika tips till oss i styrelsen.

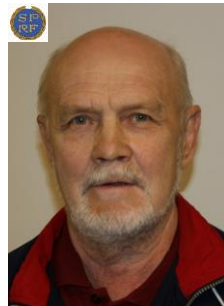
Lokalfrågan är svår, allt som såg så bra ut, blev ingenting. Å-Center har vi kvar ett tag till men skall dela den lokalen med alla andra föreningar och med hemsjukvården som går över till kommunen. Centralskolan blev kontor för kommunen. Vår lokal på Johannesgatan är inte bra med tanke på tillgängligheten.



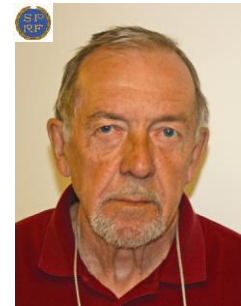
Sekreterare
Lisa Forslund



Kassör
Margareta Björn



Ledamot
Åke Wasikka



Ledamot
Rolf Strand



Ledamot
Staffan Åkre



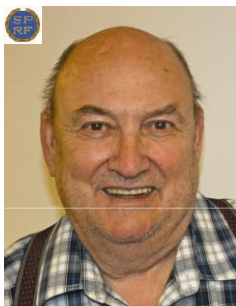
Ledamot
Ulla Röding



Studieorganisatör
Ragne Holmström



Ersättare
Anita Lindgren



Ordf
Bert Selström



V ordf
Hans Pettersson

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

Inför årsmötet

Årsmöte 2013-02-14 kl 1400

Björknässkolan.

Plats: Björksalen.

Årsmötet är för medlemmar.

Efter årsmötet bjuds medlemmarna på förtäring.

Motioner till årsmötet skall vara inlämnad till styrelsen senast 2013-01-30.

Kom med förslag till valberedningen på nya ledamöter, till styrelse och andra funktioner i vår förening.

Värva Nya medlemmar

Föreningen är den största pensionärsföreningen i Boden med omkring 1300 medlemmar och den näst största SPRF avdelningen i Sverige.

För att SPRF i Boden ska förbli en stark förening måste vi värva 70-80 nya medlemmar varje år.

Nya medlemmar får gratis medlemskap under 2013.

Du som värvar får en TIA-lott för varje värvad ny medlem.

RESOR 2013

Dagsresor

5 februari STORKLINTEN

7 februari JOKKMOKKS marknad

16 februari BJURÅ-revyn

20 maj IKEA

Juli PÅ HAVET

18 november IKEA

Ytterligare dagsresor kan bli aktuella.

Anmälan till

Bert och Gunvor Selström
tel 0921-64074 alt 070 6407404.

Läs EXTRA bladet.

Kolla hemsidan www.sprfavd20.se
Där kommer resorna att presenteras i detalj när de är klara.

RESOR 2013

Resor med övernattningar.

Juni Helsingfors via Stockholm

September OSTRIKET

November Teater/musikal Stockholm

Anmälan till

Bert och Gunvor Selström
tel 0921-64074 alt 070 6407404.

Läs EXTRA bladet.

Kolla hemsidan www.sprfavd20.se
Där kommer resorna att presenteras i detalj när de är klara.

"Femtonde uti
Tredje "

Nya avslöjanden!

Var? Å-Center

När? 15/3 kl. 14.00

Välkommen

hälsar

REVVY-GRUPPEN

Fika förstäs!



Öppet hus onsdagar 13.00—1400

Johannesgatan 1 B

Kom och besök oss. Fika.

Ta gärna med en vän.

Kom med förslag vad SPRF kan göra för medlemmarna.

I AKTIVISTEN:s redaktion ingår: Lisa Forslund,

Håkan Nilsson, Ragne Holmström.

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

Har Du synpunkter på vår hemsida?

3

Vår hemsida: www.sprfavd20.se

Datasäkerhet

Om din dator blir stulen eller havererar på något sätt är det kanske inte inköpet av en ny dator som är det värsta. Det kan vara betydligt värre att alla bilderna på barnbarnen försvann. Resultatet av många timmars släktforskning kanske försvann. När det gäller skydd mot förlust av data finns egentligen bara en medicin och den heter säkerhetskopiering. Alternativen är många. Om mängden data inte är så stor, kan det räcka med att ha en säkerhetskopia på ett usb-minne. Är det större mängder, är det enklare att kopiera till en extern hårddisk. De bör helst förvaras på någon annan plats än hemma. Se gärna till att skaffa dig en rutin för uppgiften. Det viktigaste är att det finns en någorlunda aktuell kopia när olyckan är framme.

Om någon lyckas kopiera ett par av dina bilder är det kanske inte någon större förlust. Däremot kan det få riktigt obehagliga konsekvenser om någon kommer åt din kod till kontokortet. Här kan du börja med att fundera på vilken information som du sparar på datorn. Behöver du spara alla koderna på datorn? Om du behöver det, bör du absolut göra det i krypterad form. Fundera även lite på hur du hanterar information om din identitet. Det är inte alltid lämpligt att skriva in hela sitt personnummer och berätta hela sitt livs historia på Facebook eller andra offentliga media! Det underlättar för den som vill stjäla din identitet och använda den på ett sätt som du absolut inte tänkt dig.

När du avyttrar din gamla dator, se helst till att hårddisken blir förstörd. Fysiskt våld (yxa, bormaskin, etc) är en effektiv metod. Att bara ta bort fi-

lerna räcker inte långt.

Att skydda sig mot elak kod (virus, trojaner, maskar, etc) kan vara mycket svårt. Det finns ett par viktiga regler som man bör följa. Den första är att ha ett antivirusprogram som är uppdaterat och aktiverat. Den andra är att se till att brandväggen är aktiverad. Låt dessutom systemet installera uppdateringar av exempelvis Windows, men var försiktig när du får förslag på att installera uppdatering av program som du inte känner igen. Uppdateringar av antivirusprogrammet märker du oftast inte. Det bara sker i bakgrunden.

Skräppost är ett gissel i dag. Dagligen drabbas man av det. När du får ett sådant meddelande ska du aldrig öppna en bifogad fil. Ett vanligt dokument eller en bild kan innehålla sådant som det är mycket besvärligt att bli av med. Dessutom ska man aldrig klicka på en länk som finns i meddelandet. Ta bara bort meddelandet! Svara inte på det, eftersom du då förmodligen bara får mer skräppost. Utgå ifrån att avsändaren är ute efter dina pengar. Nyligen har det strömmat ut mail där man blir uppmanad att kontrollera uppgifterna på kontokortet. Ingenbank ber dig kontrollera ditt kontokort!

Om du blir uppringd och blir erbjuden hjälp med att fixa ett virusproblem – lägg på luren. Det är ett försök att få in något elände i din dator.

Avslutningsvis handlar mycket av det här om att vanligt suntförnuft räcker väldigt långt! Alla inser vi att ingen vinner 100 000:- utan att ha köpt en lott.

Vid de studiecirklar i data som anordnas i SPRF regi, brukar det här ämnet tas upp.

Håkan Nilsson

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 att 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 mässor, 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.

Du som vill hjälpa till vid arrangemanget och inte är ansluten till någon idrottsförening/klubb tar kontakt med;

Anders Holmström. 070-640 52 52 88

Programve 1329.

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

Söndag Etapp 1 vid Kallasjö — Bjässberget.

Programve 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!

Frånenkreativstudiecirkel.

Vi är 9 st häftiga tjejer och en tuff kille som träffas och har trevligt. Vi utvecklar våra sinnen med erfarenheter från tidigare studiecirklar i form av tankeövningar och andra saker som stimulerar vår kreativitet. Det finns gott om plats för fler att träffas och utveckla sina sinnen. Vi löser också många världsproblem, och har så trevligt att vi nästan inte har tid med en kaffetår. Vi träffas på SPRF-lokalen på Johannesgatan, torsdagar kl 1400.

Du är välkommen att ansluta till vår grupp för social samvaro och trevnad. Titta i planen för studiecirklar på sidan 8 i denna skrift, så finner Du telefonnummer att anmäla Dig till.

Margareta
Cirkelledare

Om Du vill läsa artiklar skrivna av och för äldre gå in på Seniorbloggen .se

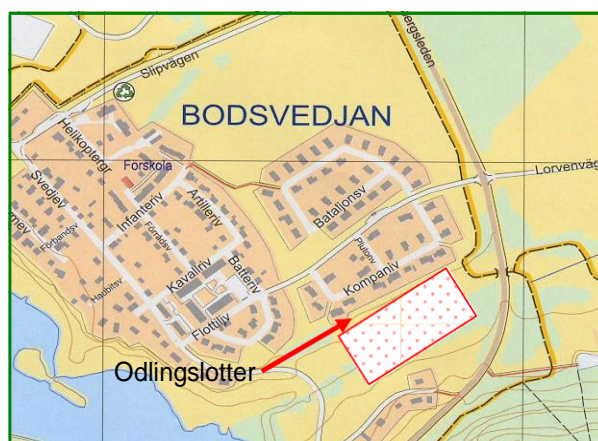
Odlingslotter i Bodsvedjan.

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

Studiecirkel i trädgårdsskötsel startar 2013-02-04-1300.

0921-56466

070-3606466





Bodens Soldathem

SPRF Pubafton

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

Soldathemmets restaurang erbjuder: Buffé.

I priset ingår 1 glas öl/vin alternativt alkoholfri dryck. Välkomna!

2013-01-25 kl 1800

2013-03-22 kl 1800

2013-05-24 kl 1800

Anmälan till Ragne Holmström.
Telefon och e-post: se nedan.

Om Du vill läsa artiklar skrivna av och för äldre gå in på Seniorbloggen .se

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

- vardagsjuridik
- data
- vävning
- språk och bakning

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

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

SPRF har över 100 funktionärer som skapar föreningens utbud. Varje år så blir några för gamla för att klara av arbetsuppgifterna. Dessa måste då ersättas och detta faller då på de yngre pensionärerna.

Om vi ska kunna behålla utbudet, skapa aktiviteter och ge de äldre en guldkant på tillvaron så måste platserna bemannas.

Du kommer att känna uppskattning och tillfredsställelse med arbetsuppgiften.

Det finns plats för allas intressen så just Du är välkommen att prova på en uppgift.

Som aktiv blir man mindre ensam, mår bättre och lever längre.

Ta kontakt eller besök vår expedition på Johannesgatan 1, onsdagar kl.13.00-14.00



SMART SENIOR kortet är användbart i BODEN vid de företag som finns angivna på kortet och i foldern.
Använd kortet!

Cirkelledarutbildning planeras i samråd med Studieförbundet Vuxenskolan under våren 2013.
Se annons i EXTRA bladet.

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

Ring 112

(Uttalas ETT ETT TVÅ).

När liv, egendom eller miljö är i fara.

- Vad har inträffat?
- Var har det hänt?
- Vilket telefonnummer ringer Du ifrån?

Råd om vård dygnet runt

RING 1177

eller besök www.1177.se



11414

Ringer Du till Polisen vid
ICKE brådskande fall
DYGNETRUNT.

Mina vårdkontakter.

Det finns en enkel väg till vården. Med e-tjänsten Mina vårdkontakter kan du t.ex beställa tid, av- och omboka tid, förnya recept eller be mottagningen kontakta dig. Det förenklar dina kontakter med vården. För att nyttja tjänsten krävs e-legitimation.

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

BODENS VÅRDCENTRALER

Björknäs Vårdcentral

Upptagningsområde: Centrum, Lundagård, Sveafältet, Bredåker, Heden, Trångfors, Unbyn, Brännberg, Vittjärv.
0921-10906.

Erikslunds Vårdcentral

Upptagningsområde; Prästholmen, Svartbjörnsbyn, N Svartbyn, Fager-
näs, Erikslund, Skogså, Gunnarsbyn.
0921-66190

Sandens Vårdcentral

Upptagningsområde: Bodsvedjan, Gruvberget, Sävast, Sävastnäs, Sanden, S Svartbyn, Torpgården.
0921-13003

Vårdcentralen Åkerbäret/ Censia.

Den privata vårdcentralen som DU själv kan välja, om DU vill.
Kungsgatan 27
0921-50501

Harads Vårdcentral

Edestrandsv 4
0928-10095

Apotekets Läkemedelsupplysning.
0771-450450

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 studiecirkel våren 2013

Cirkel	cnr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Konsten att komma ihåg!	01	Rolf Strand	0921-18641	sprfavn20.boden@telia.com	2013-01-23-1000	SPRF-lokal
Att vara pensionär	02	Ragne Holmström	0921-19268	ragne44@hotmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Bildbehandling	03	Håkan Nilsson	070-5916830	f.hakan.v.nilsson@telia.com	2013-01-22-1300	SV Almgatan 4
Data/Internet/Mail	04	Alf Stenlund	070-6368777	alf.stenlund@comhem.se	2013-01-16-1300	SV Almgatan 4
Data/nybörjare/	05	Håkan Nilsson	070-5916830	f.hakan.v.nilsson@telia.com	2013-01-15-0800	SV Almgatan 4
Engelska nybörjare	06	Clas-Göran Lund	0921-56252	cegelund@gmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Foto i dator	07	Åke Wasikkaoja	0921-53508	ake.wasikkaoja@egonet.se	2013-01-15-1300	SV Almgatan 4
Friskvård/stavgång	08	Sixten Wahlberg	0921-19232	sixten.wahlberg@bdtv.se	2013-01-07-1000	Kvarnängen
Grunderna i bridge	09	Tord Lindberg	0921-16447	e.ek@bredband.net	Pågår	Bridgelokal
Gymnastik	10	Else-Maj Sundqvist	0921-17614	070-3598325	2013-01-17-0930	Åcenter
Handarbete/stickning	11	Gunvor Selström	0921-64074	092164074@telia.com	2013-01-09-0900	Hobbylokal
Havsfiske	12	Bert Selström	0921-64074	092164074@telia.com	2013-06-14--17	Atlanten
∞ Konsthantverk	13	Britt-Inger Söderman	070-2478283	Hemtelefon 0921-209242	e.s.o	Stationsgatan 2
Kulturutveckling	14	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	2013-01-15-1200	Björken
Körsång	15	Alf Lindgren	0921-15790	alfindgren@telia.com	2013-01-15-1500	Åcenter
Mediateknik	16	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	2013-02-11-1300	SPRF-lokal
Möteteknik/styrelse	17				e.s.o	SPRF-lokal
Radiosändning	18	Eberth Gustafson	0921-16471	eberth@glocalnet.net	2013-01-14-1000	SPRF-lokal
Rekrytering/PR	19	Tage Jacobson	0921-55950	tagejacobson@gmail.com	2013-01-07-1000	SPRF-lokal
Revy	20	Lars-Åke Lidström	070-6287946	lars-ake.lidstrom@telia.com	e.s.o	Åcenter
Släktforskning intro (max 8 delt)	21	Björn Fredriksson	070-6295315	bjorn.fredriksson@egonet.se	e.s.o	Råbäcksgården
Slöjd/knivar	22	Lars Dahl	0921-55707	-	2013-01-07-1200	Hobbylokal
Social samvaro/tankeutveckling	23	Margareta Vikström	0921-250115	marvik37@hotmail.com	2013-01-10-1400	SPRF-lokal

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

Utbud av studiecirklar våren 2013



Cirkel	cnr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Slöjd/träarb	24	Sixten Wahlberg	0921-19232	sixten.wahlberg@bdtv.se	2013-01-09-0900	Hobbylokal
Slöjd/träsvarv	25	Sune Nordin	0921-18140	sune.nordin1@comhem.se	2013-01-07-0900	Hobbylokal
Social samv/simteknik	26	Göta Hansson	076-8338161	076-8338161	2013-01-10-1030	Nordpoolen
Social samvaro/boule	27	Rolf Strand	0921-18641		2013-05-22-1000	Kungsbroparken
Social samvaro/boule	28	Margareta Vikström	0921-250115	marvik37@hotmail.com	2013-05-22-1000	Kungsbroparken
Social samvaro/boule	29	Vera Åström	070-3341298	vera.astrom@hotmail.com	2013-05-22-1000	Kungsbroparken
Säkerhet i vardagen	30	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	e.s.o	SPRF-lokal
Trafikkuns/cykeli trafik	31	Rolf Strand	0921-18641		2013-05-20-1000	Kvarnängen
Trafikkuns/cykeli trafik	32	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	2013-05-23-1000	Kvarnängen
Trädgård/kolonilott	33	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	2013-02-04-1300	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	SPRF-lokal
Vävning	36		0921-19268	Om ledare kan ordnas	e.s.o	Hobbylokal
Äldre i trafiken	37	Tord Laestadius	070-5229210	thord.laestadius@bredband.net	e.s.o	SV Almgatan 4
Nya cirklar		Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Husbil i Europa	38	Torbjörn Henriksson	0921-52582		e.s.o	SV Almgatan 4
Bakning	39	Bert/Gunvor Selström	0921-64074	092164074@telia.com	e.s.o	Bagarstugan
Älvsfiske i Norrlandsälv	40	Alf Stenlund	070-6368777	alf.stenlund@comhem.se	2013-04-17 1300	SV Almgatan 4
SPRF på landsbygden i Norrbotten	41	Bert Selström	0921-64074	092164074@telia.com	e.s.o	Bygdegårdarna

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

Vår samarbetspartner i studiefrågor är
Studieförbundet Vuxenskolan



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 5 vinster bland de som sänt in rätt svar senast 2013-03-15.

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, då 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.

Fler förslag — bättre kongress.

Anmäl Dig gärna till vår tankesmedja. Läs mer om kongressen på nästa sida!

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

ÖPPETHUS

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 och bjuder på en kopp kaffe.

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.
KPR.

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 våren 2013

28 jan Varg m Peter Stormare
 11 febr FN-soldat berättar
 25 febr Sound of music J Andrews
 11 mars Studiebesök alt föredrag
 25 mars Singing in the rain G Kelly
 8 apr Föredrag alt studiebesök
 22 apr Den tysta världen. Film

OBS! Ändring av datum och lokal kan ske. Det meddelas i annons samt i SPRF radiosändningar. Tid: Kl 14.00

Plats: SPRF Lokal Johannesgatan 1B
 Avgift 20:-, fika ingår.

Välkomna!

Uppllysningar: Hans Johansson
 0702425052

görs för de ca 260 miljarder kronor som åren 1999-2001 överfördes från AP-fonden till statsbudgeten.

- medlemmarna får information om goda matvanor samt förslag på lämpliga fysiska aktiviteter.
- de ekonomiska och personella resurserna inom äldreomsorgen förstärks.
- äldrevården kvalitetssäkras.
- den vård sökande själva ska få bestämma över innehållet i hälso- och sjukvården/äldreomsorgen.
- utbildningen i äldre frågor prioriteras i läkarnas utbildning.
- tandvårdsreformen omarbetas med inriktning på det förebyggande arbetet.
- egenavgiften sänks och att ett högkostnadsskydd för tandvård införs
- arbeta för att antalet fallolyckor och brandskador minskar.
- informera om hur man minskar riskerna att utsättas för våld och stöld. Ärendet är ute på remiss. Har Du synpunkter kontakta styrelsen för SPRF avd 20.

SPRF Kongress 2013

Under kongressen ska många områden avhandlas. Några av områdena är att SPRF ska verka för att:

- påverka politiker och beslutsfattare i frågor som är angelägna för medlemmarna.
- via KPR/LPR se till att kommuner och landsting följer de lagar och föreskrifter som finns på äldreområdet
- öka andelen yngre i medlemskåren samt rekrytera fler medlemmar.
- bedriva ett engagerat arbete i KPR och LPR.
- stimulera fler medlemmar att ta på sig förtroendeuppdrag.
- ta väl hand om medlemmarna och uppfylla deras förväntningar.
- garantipensionen uppräknas med ca 1500 kronor/månad.
- pensionärerna ges samma skattereduktioner som de yrkesverksamma .
- den s.k. bromsen avskaffas.
- återbetalning eller kompensation

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

Medlemsförmåner.

- Rabatt på SJ.
- Ett omfattande cirkelutbud.
- Pristvärda resor.
- Intressanta aktiviteter.
- Ett bredare socialt kontaktnät.
- Tidningen AKTIVISTEN.
- Egen radiokanal.
- SMART SENIOR kort.
- 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.

15 januari kl 13.00

Plats: Björken

Kommande program:

12 februari, 12 mars, 9 april, 21 maj
Kaffe med hembakt bröd serveras.



**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

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.

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.

Anmäl byte av e-postadress.

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

Några tankar om meningen med livet

Meningen med livet är en fråga som människor funderat över i alla tider. En del människor menar att livets mening inte är att leva för att uppnå någonting, eller fylla någon uppgift. Livets mening är just att leva. Det gäller att leva i nuet, och inte skapa en illusion om att man måste kämpa och sträva mot någonting. Man ska bara helt enkelt leva nu. Alla håller inte med om det.

Många fyller på med mer shopping, mer karriär, mer sex, mer godis eller större TV. Det ska vara mer av allt! Och för stunden känns det ofta rätt okej. Mycket av det där är ju helt normala inslag i normala mänskliga liv. I alla fall i vår del av världen, där allt detta finns.

Andra ställer högre krav. Man måste ha åstadkommit någonting stort, vara rik och berömd, lämna efter sig någonting mer bestående eller ha förbättrat samhället.

Jag måste nog själv hitta en mening med mitt eget liv. Det kan vara vad jag gör och vad jag låter bli att göra som är meningen med mitt liv.

De flesta av oss hamnar på vägen till ålderdomen. Många äldre lever i ensamhet. Ett antal äldre har också svårt att se en mening med livet. Att gå med i en pensionärsförening har brutit mångas ensamhet. Det har även gjort det enklare att aktivera och engagera sig i någonting meningsfullt.

Rätt svar på rebusen i AKTIVISTEN nr 5 var:
NORRBOTTEN

Kommunalhemsjukvård.

På flera håll i landet har hemsjukvården redan gått över till kommunal regi.

Den 1 februari 2013 är det Bodens och Norrbottens tur. Distriktssköterskor, arbetsterapeuter och sjukgymnaster i primärvården har fått anmäla intresse om att börja jobba i kommunen.

För en del patienter har det varit oklart att kommunen sköter en del av hemsjukvården och landstinget en annan och vilken roll distriktssköterskor har.

Det har också varit otydligt vem som bestämmer och därför har handläggningstiden ibland blivit onödigt lång.

Syftet är att få en sammanhållen vård i hemmen med kommunen som huvudman för hemtjänst, hemsjukvård och boenden.

Med denna reform ökas både patientsäkerhet och tillgänglighet.

När hemtjänsten och distriktssköterskorna börjar arbeta i team, tillhör samma organisation och är i samma lokaler hoppas man att besluten ska gå snabbare och bli mindre byråkratiska.

Alla patienter över 18 år som inte kan ta sig till en vårdcentral ingår efter första februari 2013 i kommunens uppdrag.

Kommunaliseringen innefattar alla sjuksköterskeinsatser dygnet runt samt sjukgymnasters och arbetsterapeuters arbete med rehabilitering och habilitering i hemmet. Även palliativ vård och medicinsk fotvård i hemmet ingår.

Under en övergångsperiod kan det innebära att patienten inte får träffa samma personal som tidigare.

Om Du vill läsa artiklar skrivna av och för äldre gå in på Seniorbloggen .se

Personalomsättning i välfärden

Bakgrundsfakta

Enligt Norrbotten landstings årsredovisning för 2011 hade man 7.000 anställda totalt varav 5.600 kvinnor.

Knappt 1.100 av dessa var 60 år och äldre (c:a 16%) och drygt 2.300 av dessa var 50-59 år.

Omräknat till helårsarbeten motsvarar totalen drygt 6.000.

Enligt Bodens kommuns årsredovisning för 2011 var drygt 2.300 anställda varav 1.700 kvinnor. Av de tillsvidareanställda var 478 över 58 år (c:a 22%) och 34 % av de anställda jobbar deltid.

Problemområden och åtgärder

Båda organisationerna säger sig jobba aktivt med rekrytering. Det gör man i samarbete med skolan, AF, Almi, m fl. Man säger också att det inte är alldeles enkelt att rekrytera personal med rätt kompetens. Exempelvis är antalet sökande till vårdprogrammet alldeles för få. Kommunen påstår att det inte är helt lätt att rekrytera människor med rätt kompetens exempelvis inom området fastighetsförvaltning.

Båda organisationerna uppger att vissa befattningar inte kommer att återbesättas och att nya kommer att inrättas.

Delar av verksamheten kommer dessutom att överföras till externa leverantörer.

Någon verksamhet kanske dessutom kommer att återtas till egen regi.

Ett problemområde som främst NLL uppger är kompetensförlusten. De som slutar har en lång och bred kompetens som behöver tas till vara. Som ett led i detta deltar man i ett internationellt projekt som heter Best Agers. I projektet har man för respektive land kommit fram till vissa rekommendationer.

För Sverige är de bland annat att:

- skapa nätverk för erfarenhetsutbyte
- ta bort åldersdiskriminerande lagar och regelverk
- skapa nya incitament för kompetensutveckling
- skapa möjligheter för och uppmuntra äldre att bli entreprenörer
- uppmuntra äldre att bli mentorer i arbetslivet

40-talisterna är en stor åldersgrupp som närmar sig åren då behovet av vård och omsorg ökar. De förväntas hålla sig friska högre upp i åren jämfört med tidigare generationer. Detta är ytterligare en faktor att väga in i problematiken.

Slutsatser

Av siffrorna kan man dra slutsatsen att båda organisationerna inom den närmaste 10-årsperioden måste hantera en mycket omfattande personalomsättning.

Problemet med den förestående generationsväxlingen är komplext. Man kan absolut inte utgå från att behovet av olika kompetenser och antalet anställda är statiskt.

Man kan nog även behöva fundera på om tillgången kommer att motsvara behoven.

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

Styrelsemöten 2013

Plats: Johannesgatan 1 B

Tid: 0900 — 1200

2013-01-08, 2013-02-05, 2013-02-26,
2013-04-09, 2013-05-14, 2013-06-11,
2013-08-06, 2013-09-10, 2013-10-08,
2013-11-12, 2013-12-10.

Sändningsplan för SPRF radiosändningar våren 2013.

98,2 Mhz



Programledaren
Eberth Gustafson

Sändningstider våren 2013
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 14 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 16 januari 2013 mellan 1000 - 1100, därefter varje
onsdag på tider enligt ovan.

Sändningarna pågår till den 22 maj 2013.

Sedan tar vi sommaruppehåll och återkommer i augusti 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!

SläppALDRIG in en okänd person.

De ligor som har riktat in sig på att göra inbrott hos äldre har specialiserat sig på att
angripa äldre personer i deras ensamhet.

Vad som skiljer äldrebrott är att det sällan förekommer våld mot person eller egen-
dom. Knepen för att bli insläppt är raffinerade och fantasirika. De riktar sig främst
mot den äldres välvilja att hjälpa en person på ett eller annat sätt. Gör det, MEN
SLÄPP ALDRIG in okända personer i DITT hem. En äldretjuv agerar sällan ensam
utan de är 3-4 stycken som samarbetar

En person iakttar dig när Du tar ut pengar i en bankomat och följer dig hem och sö-
ker en första kontakt när Du skall gå in genom ytterdörren genom att påstå att de
skall titta på en lägenhet i huset. Efter en stund ringer de på och vill låna ett papper
eller penna för att skriva ett meddelande till lägenhetsägaren, eftersom denne inte
var hemma. SLÄPPALDRIG in sådan person i Din lägenhet. Personerna är
oftast väldigt propert klädda och vältaliga, och agerar flera tillsammans. De riktar in
sin verksamhet på äldre ensamboende. Undvik att ha mycket kontanta pengar hem-
ma i Din väska eller plånbok, för har tjuven väl kommit in i Ditt hem så tar det inte
många sekunder innan de har rotat igenom din väska eller plånbok, utan att Du har
hunnit märka det.

För att veta vad du har i ditt hem som är av värde, försök att fotografera värdesaker-
na och spara bilderna. Har Du möjlighet så låt någon kunnig och av Dig känd person
värdera dina saker.

Det bästa tipset att slippa ifrån obehagligheter är att ALDRIG SLÄPPA IN EN
OKÄND PERSON I DITT HEM.



SPRF Verksamhetsplan 2013

Träffar på Å-Center



10jan	Månadsträff	24Januari	PALT
7mars	Månadsträff		
11april	Månadsträff	April	ÄRTSOPPA
16maj	Månadsträff		
29augusti	SPRF-dagen	29augusti	SURSTRÖMMING
12sept.	Månadsträff		
10oktober	Månadsträff	17oktober	ÄLGKÖTT SOPPA
		12december	JULBUFFÉ

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

Läs mer i EXTRA bladet på torsdagar för ev. ändringar.

I en blå ruta finner Du SPRF annonser om vår verksamhet med aktuella tider samt eventuellt ändrade datum.



Röda Korset



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 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!



Bodens
kommun

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

Svenska kyrkan

I BODEN