



AKTIVISTEN NR 7

Den aktiva pensionärstidningen för medlemmar i
SPRF Boden

Årgång 2013



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.

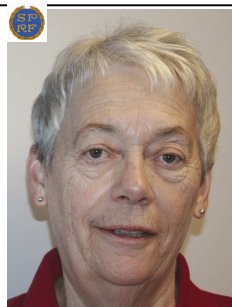
SPRF BODEN Styrelsemedlemmar valda vid årsmötet 2013-02-15



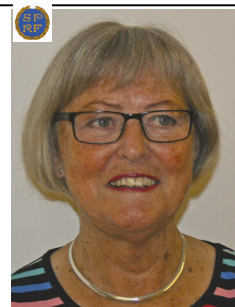
Ordf
Per-Ulf Sandström



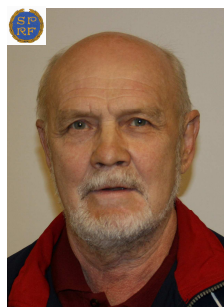
V ordf
Hans Pettersson



Sekreterare
Lisa Forslund



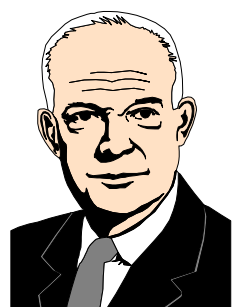
Kassör
Carin Johnson



Ledamot
Åke Wasikka



Ledamot
Margareta Björn



Ledamot
Herbert Jolérus



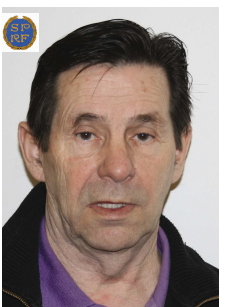
Ersättare
Gudrun Lund



Ersättare
Anita Lindgren



Ersättare
Ulla Röding



Studieorganisatör
Ragne Holmström



Styrelsemöten 2013

Plats: Johannesgatan 1 B

Tid: 0900 — 1200

2013-08-06, 2013-09-10, 2013-10-08, 2013-11-12, 2013-12-10.

På sidan 5 kan du läsa om larmnummer.

På sidan 6 om PUB- aftnarna på OII.

På sidan 11 om samarbetsplaner med SKPF.

På sidan 13 om hur du slipper telefonförsäljare.

På sidan 15 om våra radiosändningar på 98,2 Mhz på onsdagar. Lyssna!

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

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

Foto: Håkan Nilsson, Tage Jacobson, Christer Henriksson

E--post: sprfavd20.boden@telia.com

2

Vår hemsida: www.sprfavd20.se



Vi gör skillnad, men har våra politiker förstått?

Av kommunens planer framgår att Bodens kommun skall vara en attraktiv kommun att bo och leva i.

Man får väl anta att det gäller alla grupper i samhället.

Idag utgör gruppen 65 år och äldre, cirka en fjärdedel av kommuninvånarna.

Flertalet av dessa klarar sig helt utan eller med ringa insatser från socialtjänsten.

SPRF som är kommunens största pensionärsförening har närmare 1400 medlemmar.

Genom olika aktiviteter bidrar vi till att bryta social isolering, vidmakthålla god hälsa och livsglädje genom ett aktivt liv.

I föreningen bedrivs ett stort antal medlemsaktiviteter, allt från besöksverksamhet, studiecirklar, dans, teater och sång, till medlemsmöten och sammankomster av olika slag, ofta med ett hundratal deltagare.

Vi bedriver årligen ett 70-tal studiecirklar allt från bokcirklar till att köra husbil i Europa och havsfiske i Norge, genomför en omfattande reseverksamhet, har teater- och sånggrupper, gymnastik, odlingslotter mm.

Vi genomför dessutom 10-talet medlemsträffar/år med ett 100-tal deltagare per gång, samt ett antal ”mat-träffar” med teman som palt, ärtsoppa, surströmming, älgköttssoppa och julbuffé samt pubaftnar även dessa med ett 100-tal deltagare.

Utan att för den skull ställa grupper mot varandra kan jag konstatera att annan föreningsverksamhet såsom idrotts- och kulturaktiviteter erhåller ett betydligt större stöd från kommunen, både i form av tillhandahållande av ändamålsenliga

lokaler och anläggningar och stöd till aktiviteter, än vad pensionärsföreningarna erhåller.

Jag kan inte tyda detta på annat sätt än ett bristande intresse och förståelse för den verksamhet som vi bedriver för att förebygga ohälsa, isolering och utanförskap för våra medlemsgrupper, pensionärerna.

Jag har den bestämda uppfattningen att vi genom vår förebyggande verksamhet bidrar till minskade kostnader för kommunen inom socialtjänstens område och ökar livskvaliteten hos våra medlemmar.

Vi bidrar aktivt till att göra Boden till en attraktiv kommun även för äldre. Inför valet 2014 måste vi därför tydliggöra vårt arbete och ställa tydliga krav till stöd för det arbete vi utför för våra medlemmar.

Per-Ulf Sandström
Ordf SPRF Boden

Lyssna på SPRF närradio 98,2 Mhz
onsdagar 10-11 och 15-16.
Då får Du senaste nytt om vad som händer inom SPRF i Boden.

Medlemsförmåner.

- Rabatt på SJ.
- Ett omfattande cirkelutbud.
- Prisivärda 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.



Demens

Många forskare har funnit att de som är 60 år och äldre och som lever mycket ensamma och inte deltar i någon aktivitet har lättare att drabbas av demens.

Blodflödet i hjärnan blir lågt vilket gör att slaggprodukter lagras i blodkärl och hindrar blodflödet vilket kan leda till demens.

När man deltar i gruppaktiviteter ökar blodflödet i hjärnan och dessutom har forskare funnit att många nyttiga ämnen i blodet ökar. Den ökningen finner man inte i ensamaktiviteter.

Tidiga tecken på demens kan vara svåra att upptäcka. Det kan yttra sig så att en person blir mera glömsk än tidigare, får problem att koncentrera sig och svårare att ta initiativ till olika saker.

Det vanligaste symtomet är att närminnet försämras. En person med demens kan ha svårt att minnas vad han eller hon gjorde för några timmar sedan, ibland minuter tillbaka, men minns händelser längre tillbaka i tiden.

Demens utvecklas oftast långsamt och det kan ta flera år innan symtomen blir tydliga.

Ju längre tid sjukdomen pågår desto svårare får den dementa att kommunicera, hitta i sin omgivning och klara praktiska saker i vardagen.

I senare sjukdomsstadier förekommer förändringar i humöret och yttrar sig som ängslan, ilska och oro.

Den som blir dement kan behöva hjälp med att aktivera sig både fysiskt och psykiskt för att utveckla och bibehålla de funktioner man har kvar. De är viktigt att den dementa inte isoleras soci-

alt på grund av sitt intellektuella handikapp.

Det kan även krävas åtgärder för att göra hemmet säkrare så att den som har demens kan bo kvar hemma så länge som möjligt.

Behandlingen inriktas på att ge ett så bra liv som möjligt, bromsa sjukdomens utveckling samt underlätta för närstående.

Det är viktigt med en välbalanserad kost samt motion och fysisk aktivitet så länge den demenssjuke orkar.

Ny forskning har visat att om man har demens i släkten bör man kontakta läkare och be att få göra en test.

Då kan läkare förskriva medicin som kan skjuta fram att du drabbas av denna sjukdom.

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 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!

Du har väl kommit ihåg att betala Din medlemsavgift!

Nödnumret 112

ska användas vid akuta nödsituationer då det är fara för liv, egendom eller miljö.

Genom ett samtal till 112 når du samhällets alla hjälpresurser såsom ambulans, giftinformation, jourhavande präst, polis, sjöräddning och fjällräddning.

Befinner du dig inte i en akut fara ska du inte ringa 112.

113 13

Sveriges nya larmnummer

113 13 ska ge information vid stora bränder. Hit ska du ringa för att få svar på frågor vid olyckor och kriser

Syftet med 113 13 är att avlasta larmnumret 112. Över hälften av samtalen är inte förorsakade av en nödsituation. Konsekvensen blir att man kan få vänta onödigt länge på att komma fram till SOS Alarm, och att räddningsinsatser kan bli försenade.

113 13 ska ge information vid stora bränder, infrastrukturstörningar, stormar eller översvämningar.

Det kan vara frågor om när det är röktigt utomhus och man undrar var röken kommer ifrån, eller om vattnet är avstängt och man vill veta när det har kommit tillbaka.

Det kan även gälla naturfenomen, som vid ett jordskalv.

När det inträffade ett skalv i Sturup för några år sedan ringde ungefär 1.500 personer larmnumret 112.

1177

Råd om vård dygnet runt

Via 1177.se, är alla välkomna att ställa en anonym fråga som gäller den egna eller närståendes hälsa.

Vi som svarar är sjuksköterskor, barnmorskor, läkare, tandläkare och näringsfysiolog.

1177.se ger dig information och råd om vad du bör tänka på, vad du kan göra eller vart du ska vända dig, men vi ställer inga diagnoser.

När du ställt din fråga får du ett kontrollnummer.

Det måste du spara för att kunna läsa ditt svar.

Om du lämnar din mejladress får du ditt kontrollnummer skickat till dig.

Du blir också meddelad när din fråga är besvarad. Ingen utomstående kan se din fråga

114 14

Övriga ärenden

Övriga ärenden som gäller polisanmälan, tips och upplysningar.

Vi svarar dygnet runt.

Du kan anmäla stöld, inbrott, förlust och kontokortsbedrägerier i vår e-tjänst.

Andra sätt att kontakta oss är att besöka en polisstation eller att skriva till polismyndigheten i ditt län. Du kan skicka brev eller använda kontaktformulär.

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

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



Bodens Soldathem

SPRF Pubafton

I samarbete med Soldathemmet OII inbjuder SPRF sina medlemmar till en pubafton med trevliga vänner, samvaro och god mat samt underhållning. Soldathemmets restaurang erbjuder en buffé.

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

2013-09-27- kl 1800

2013-10-25- kl 1800

2013-11-22- kl 1800

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

SPRF har över 100 funktionärer som skapar föreningens utbud.

Varje år blir några för gamla för att klara av uppgifterna.

Dessa måste då ersättas och detta faller då på de yngre pensionärerna.

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

Du kommer att få uppskattning för och känna tillfredsställelse med uppgiften att vara funktionär.

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

Som aktiv får du ett bredare socialt kontaktnät och mår bättre.

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

Studiecirkelledare!

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

- 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!

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



Några glada SPRF:are svänger sig i dansens virvlar till skön musik vid en pubafton på OII.

Cirkelledarutbildning genomförs i samråd med Studieförbundet Vuxenskolan under hösten 2013. Se annons i EXTRA bladet.

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

Besöksverksamhetens fortbildningsdag

Den som anmäler sig till besöksverksamheten, får delta i en introduktionsutbildning. Där får man bland annat lära sig att man inte ska lösa uppgifter som hemtjänsten ska utföra. Man genomför även fortbildningsdagar. En av dessa genomfördes i Hembygdsgården i Sörbyn.



Hembygdsgården service var mycket uppskattad av deltagarna. Vid träffen konstaterade deltagarna bland annat att rekryteringsbehovet är stort efterfrågan är större än vad man hinner med det är viktigt att man har något intresse som är gemensamt med den som besöks det är mycket givande att genomföra besöken aktiviteterna är uppskattade samarbetet med hemtjänsten fungerar bra.



Verktyg och redskap från forna tiders jordbruk

Vår hemsida: www.sprfavd20.se



En skolsal från förr i tiden.

I samband med lunchen gjordes ett besök i museet. Deltagarna uppskattade det välbehövliga avbrottet i utbildningen.

Gud hör bön!

”Fader, jag har ett problem”, säger kvinnan till sin präst.

”Mina två papegojhonor säger bara: ”Hej, snygging. Vill du ha lite kul?”

”Var inte orolig”, säger prästen.

”Jag har två papegojhannar som bara ber och läser bibeln. Vi sätter dem i samma bur, så är jag säker på att dina fåglar slutar”

Nästa dag tar kvinnan med sig sina papegojor hem till prästen. Papegojhannarna sitter inne i sin bur med radband och mumlar böner.

Kvinnan sätter in sina papegojhonor som genast ropar ”Hej, snygging. Vill du ha lite kul?”

”Lägg bort radbandet, Frank” säger den ena papegojhannen till den andra.

”Vi har blivit bönhörda”

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 studiecirkel är DU försäkrad även vid resa till och från cirkeln. Det gäller även andra aktiviteter som SPRF arrangerar.

Utbud av studiecirklar hösten 2013

Cirkel	nr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Att vara pensionär	01	Ragne Holmström	0921-19268	ragne44@hotmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Bildbehandling	02	Håkan Nilsson	070-5916830	gunilla.hakan@bdtv.se	2013-09-24 1300	SV Almgatan 4
Data/Internet/Mail	03	Alf Stenlund	070-6368777	alf.stenlund@comhem.se	2013-10-09-1300	SV Almgatan 4
Data/nybörjare/	04	Håkan Nilsson	070-5916830	gunilla.hakan@bdtv.se	2013-09-24-0800	SV Almgatan 4
Engelska nybörjare	05	Clas-Göran Lund	0921-56252	cegelund@gmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Foto i dator	06	Åke Wasikkaolja	0921-53508	ake.wasikkaolja@egonet.se	2013-10-01-1300	SV Almgatan 4
Friskvård/stavgång	07	Sixten Wahlberg	0921-19232	sixten.wahlberg@bdtv.se	2013-09-16-1000	Kvarmängen
Grunderna i bridge	08	Tord Lindberg	0921-16447	e.ek@bredband.net	e.s.o	Bridge-lokal
Gymnastik	09	Else-Maj Sundqvist	0921-17614	070-3598325	2013-09-26-0930	Åcenter
Handarbete/stickning	10	Gunvor Selström	0921-64074	092164074@telia.com	e.s.o	Hobbylokal
Havsfske	11	Bert Selström	0921-64074	092164074@telia.com	e.s.o	Atlanten
Konsthantverk	12	Britt-Inger Söderman	070-2478283	Hemtelefon 0921-209242	e.s.o	Stationsgatan 2
Kulturutveckling	13	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	2013-09-14-1200	Björken
Körsång	14	Alf Lindgren	0921-15790	alfindgren@telia.com	2013-09-10-1500	Åcenter
Mediateknik	15	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	2013-09-23-1000	SPRF-lokal
Mötesteknik/styrelse	16	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	pågår	SPRF-lokal
Radiosändning	17	Eberth Gustafson	0921-16471	eberth@globalnet.net	2013-09-02-1000	SPRF-lokal
Rekrytering/PR	18	Tage Jacobson	0921-55950	tagejacobson@gmail.com	2013-09-09-1400	SPRF-lokal
Revy	19	Ivar Eliasson	070-3646300	ivar.helena@bdtv.se	2013-09-16-1300	Åcenter
Släktforskning intro (max 8 deltag)	20	Björn Fredriksson	070-6295315	bjorn.fredriksson@egonet.se	2013-08-28-1300	Råbäcksgården
Slöjd/knivar	21	Lars Dahl	0921-55707	-	2013-09-16-1200	Hobbylokal
Social samvaro/tankeutveckling	22	Margareta Vikström	0921-250115	marvik37@hotmail.com	2013-09-04-1400	SPRF-lokal
Slöjd/träarb	23	Sixten Wahlberg	0921-19232	sixten.wahlberg@bdtv.se	2013-09-04-0900	Hobbylokal
Slöjd/träsvarv	24	Sune Nordin	0921-18140	sune.nordin1@comhem.se	2013-09-09-0900	Hobbylokal
Social samv/simteknik	25	Göta Hansson	076-8338161		2013-09-03-1030	Nordpoolen

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

Utbud av studiecirkelar hösten 2013

Cirkel	nr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Social samvaro/boule	26	Rolf Strand	0921-18641		pågår	Kungsbroparken
Social samvaro/boule	27	Margareta Vikström	0921-250115	marvik37@hotmail.com	pågår	Kungsbroparken
Social samvaro/boule	28	Vera Åström	070-3341298	vera.astrom@hotmail.com	pågår	Kungsbroparken
Säkerhet i vardagen	29	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	e.s.o	SPRF-lokal
Trafikkuns/cykel i trafik	30	Rolf Strand	0921-18641		pågår	Kvarnängen
Trafikkuns/cykel i trafik	31	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	pågår	Kvarnängen
Trädgård/kolonilott	32	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	2013-10-07-1300	SPRF-lokal
Vardagsjuridik	33	Om ledare kan ordnas	0921-19268	-	e.s.o	SV Almgatan 4
Vin och mat	34	Clas-Göran Lund	0921-56252	cegelund@gmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Vävning	35	Om ledare kan ordnas	0921-19268		e.s.o	Hobbylokal
Äldre i trafiken	36	Tord Leastadius	070-5229210	thord.leastadius@bredband.net	e.s.o	SV Almgatan 4
Husbil i Europa	37	Torbjörn Henriksson	0921-52582	torbjorn.henriksson@bdtv.se	e.s.o	SV Almgatan 4
Bakning	38	Gunvor Selström	0921-64074	092164074@telia.com	e.s.o	Bagarstugan
SPRF på landsbygden i Norrbotten	39	Bert Selström	0921-64074	092164074@telia.com	e.s.o	Bygdegårdarna
Nya cirkelar		Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Svampkunskap	40	Lena Unneberg	070-6905727	ragne44@hotmail.com	e.s.o	Almgatan 4
Tennarbete	41	Viviann Isaksson	070-5457035	vivi-anne.isaksson@bredband.net	2013-09-05-0900	SPRF-lokal
Kost/motion/bowling	42	Torbjörn Henriksson	0921-52582	torbjorn.henriksson@bdtv.se	e.s.o	

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 cirkelar eller vill delta som cirkelledare, hör av Dig till studieorganisatören 0921/19268. Besök även vår hemsida, www.sprfvd20@telia.com, där hittar Du ytterligare information om vissa cirkelar. Välkommen!

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

Vår samarbetspartner i studiefrågor är
Studieförbundet Vuxenskolan

Råd vid telefonförsäljning.

Telefoni- och IT-tjänster som abonnemang och bredband säljs ofta genom telefonförsäljning. Här finns några råd vad du som konsument bör tänka på när du köper tjänster via telefon.

- Fråga noga vilken operatör säljaren ringer ifrån. Anteckna detta. Det händer att säljare felaktigt ger sken av att ringa från din nuvarande operatör. Be om försäljarens namn och att få telefonnummer och adress till kundtjänst om du har följdfrågor eller vill ångra ditt köp.
- Tänk på att du kan ha bindningstid med din gamla operatör, och att det kan bli dyrt att avsluta det avtalet i förtid. Normalt har du också tre månaders uppsägningstid på ditt gamla avtal.
- Tänk på att avtal som sluts per telefon är bindande. Det är säljaren som ska bevisa att det finns ett avtal. Ofta spelar säljaren därför in den del av samtalet där du tackar ja. Vill du först läsa avtalsvillkoren, var tydlig med att du inte tackar ja per telefon. Om du ingår avtal per telefon, be om exakt information om vad avtalet innebär för dig. Be också att få avtalet och allmänna villkor hemskickat till dig.
- Konsumenter som ingår avtal per telefon har ALLTID fjorton (14) dagars ångerrätt enligt reglerna om distansavtal.
- Enklaste sättet att undvika dessa telefonförsäljare är att säga ”jag ingår aldrig avtal per telefon”.
- Att bara lägga på luren är också bra.

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

Rapport från SPRF kongress

Kongressen är förbundets högsta beslutande organ. Under tre dagar, 21-23 maj, behandlades SPRFs framtid.

I årsredovisningen kan man se att ekonomin är ett stort bekymmer. Antalet medlemmar minskar, vilket då medför att handlingsförmågan också minskar. I de handlingsprogram som antogs framgår bl.a:

- Att SPRF ska arbeta för att äldres inflytande i samhället ökar.
 - Att SPRF ska synas och höras mer lokalt och centralt.
 - Att rekrytera fler medlemmar.
 - Att stimulera fler medlemmar att ta på sig förtroendeuppdrag.
 - Att SPRF ska arbeta för att pension beskattas som lön.
 - Att regelbunden hälsokontroll genomförs för pensionärer.
 - Att högkostnadsskydd för pensionärer ska omfatta all hälso - sjuk och tandvård.
 - Att nollvision ska gälla för fallolyckor.
 - Att SPRF ska vara öppen för samarbete med alla pensionärsförbund och fördjupa samarbetet med SKPF.
- Medlemsavgiften till förbundet kommer att höjas med 15:- för åren 2015 och 2016.

Förslaget om ny distriktsorganisation, vilket hade inneburit att Norrbotten och Västerbotten skulle bilda ett distrikt, återremitterades.

Jöran Rubensson omvaldes till förbundsordförande.

Bert Selström omvaldes till ordinarie ledamot och Yvonne Aronson från Luleå till ersättare i förbundsstyrelsen.

Hans Pettersson valdes som ledamot i valberedningen. Inge Stålnacke från Piteå som ersättare.



Samarbete med SKPF

Varför ska pensionärsföreningar samarbeta? Med samarbete kan vi vinna vissa ”stordriftsfördelar”.

Föreläsningar med intressanta och kända föreläsare är kostsamma. Här finns en klar fördel i ett samarbete. Det gäller även kulturträffar med stimulerande underhållning.

Med samarbete får vi även större tyngd i våra förslag till och krav på Bodens kommun.

I dagens informationssamhälle är det viktigt att synas i massmedia. Också här har en större organisation ett övertag relativt en mindre.

När man blir pensionär och inte längre regelbundet träffar sina arbetskamrater, tunnans vänskretsen ut.

Detta är en stor förändring i livet. Den förändringen medför att sociala mötesplatser och känslan av att vara behövd utanför arbetslivet är viktigt.

I SPRF finns nya stimulerande uppgifter och bra mötesplatser där man har möjlighet att skaffa en ny bekantskapskrets.

Vi arbetar bland annat för att medlemmarna ska få ett mera aktivt liv och därmed må bättre.

Föreningen erbjuder många studiecirkelar med olika teman.

Vi har även ett antal andra aktiviteter som körsång, teater och närradio. Dessutom tillkommer då besöksverksamheten och resorna.



Har Du synpunkter på vår hemsida?

Eftersom en av de viktigaste uppgifterna för en pensionärsförening är att aktivitera pensionärer och att bryta ensamhet är det oerhört viktigt att utbudet är stort och varierat.

Det samarbete som nu fördjupas, är ett försök som kommer att utvärderas.



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

En ung man går för att tala med sin flickväns far och be om hennes hand. ”Jag skulle vilja gifta mig med er dotter”, säger han. ”Jaha”, svarar flickvännens pappa, men, „har du frågat min hustru?” ”Ja, det har jag, men jag föredrar er dotter”.

Kommunala Pensionärs Rådet. KPR.

Syftet med KPR 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

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.

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 september kl 12—15
Plats: Björken
Kommande träffar:
12 oktober, 19 november.
Kaffe med hembakt bröd serveras.



Almgatan 4, 961 64 Boden Tel 0921-17190
E-post: boden-lulea@sv
Hemsida: sv/boden-lulea

SPRF i Boden

- är den största och modernaste pensionsföreningen.
- 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.

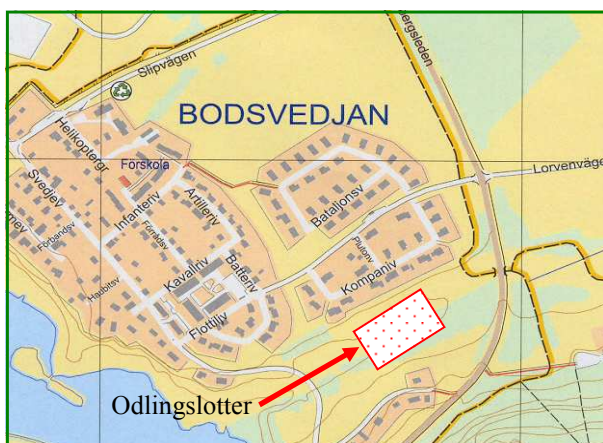
Kom gärna med förslag till oss om vad DU vill att SPRF ska göra!
Program för månadsmöten. Fler studiecirklar. Förslag till resor.

Odlingslotter i Bodsvedjan.

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



0921-56466
070-3606466



Höstens rebus !



En



Lös rebusen och skicka in svaret till sprfavd20.boden@telia.com senast 2013-10-15. Bland de insända rätta svaren lottas 5 vinster ut. Det går även att skicka in svaret med snigelpost till:

SPRF AVD 20
Johannesgatan 1
961 64 BODEN
SENAST 2013-10-15

Rätt svar på rebusen i
AKTIVISTEN nr 6 var:
Glad Påsk

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

NIX = Spärr mot telefonförsäljning

Du kan spärra ditt telefonnummer på två sätt:

1. Spärra genom att ringa automatisk telefonsvarare

Ring från den telefon vars nummer skall spärras till telefonsvararsystemet på nummer **020-27 70 00**. Det är gratis att ringa till det numret. Där svarar en automatisk telefonsvarare. Genom att med knapparna svara på de frågor som ställs kan en spärr begäras. Denna spärr måste bekräftas innan den träder i kraft.

Bekräftelsen sker genom att åter från den telefon vars nummer skall spärras ringa upp telefonsvararsystemet på nummer **020-27 70 00**.

Genom att med knapparna svara på de frågor som ställs kan spärren bekräftas.

Detta andra samtal kan göras tidigast efter två dagar och senast inom fyra veckor efter det första samtalet. Har spärren bekräftats träder den i kraft och telefonnumret tas in i NIX telefonspärregister.

Om du har kopplat ditt fasta nummer till en mobiltelefon måste du skriftligen begära spärr/återbekräfta din spärr.

2. Spärra genom en skriftlig beställning.

Abonnten kan också beställa en spärr skriftligen genom undertecknat brev till NIX-Telefon, Box 600, 833 24 Strömsund.

I brevet måste abonnenten ange det telefonnummer som skall spärras, och undertecknas av abonnenten.

Tankar om klimatförändringen

De flesta forskare är överens om att vi har en pågående klimatförändring.

Likaså är man överens om att det är förbränning av fossila bränslen (olja, kol, gas) samt skogsskövling som förorsakar växthuseffekten.

Det är helt enkelt vår konsumtion som orsakar förändringen.

Cirka 80 % av världens energiproduktion kommer från fossila bränslen.

Tittar vi bakåt är det vi i de rika länderna som har byggt upp en stor del av vår rikedom genom att förbränna fossila bränslen och hugga ner skog.

Det är också vi som har de bästa förutsättningarna för att ställa om till hållbara energi- och transportsystem.

Vi kan exempelvis bygga ut vindkraften och nyttja spårbunden transport i större omfattning än vad vi gör nu.

Vi får inte glömma att de rikare länderna producerar allt mer i utvecklingsländerna där miljökraven är mindre strikta.

En effekt av den ökade mängden växthusgaser, är en global uppvärmning som leder till att polarisarna smälter.

Följden av detta är att havsytan stiger. De negativa konsekvenserna i Europa är mycket måttliga.

För exempelvis Indien kommer stora arealer risfält att dränkas, med matbrist och flyktingströmmar som följd.

Holland kan förbättra sina vallar medan man i Vietnam lär folk att simma och delar ut flytvästar.

Ett stort problem är att det inte finns någon politisk organisation som kan fatta beslutet att anpassa framförallt de rika ländernas konsumtion.

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

E--post: sprfavd20.boden@telia.com

NIX PRESSTOPP. NIX

Nu kan du även spärra ditt mobiltelefonnummer med NIX.

1. Ring 0772 28 00 00.
2. Bekräfta att du vill spärra det mobiltelefonnummer du ringer ifrån genom att trycka "1"
3. Vänta 2 dagar och ring samma nummer igen.

PRESSTOPP.

För din fasta telefon, se artikeln på sidan 13.

Pensionärer utbildas i ekonomi

Pensionärer ska lära sig bita ifrån, tacka nej till aggressiva telefonförsäljare, och få hjälp att anpassa sin ekonomi till pensionen.

Det är några av syftena med initiativet till en skräddarsydd utbildning i privatekonomi för pensionärer som nu startas av Finansinspektionen.

Viktiga frågor om dina mediciner.

Här är några frågor som du bör ta för vana att ställa till din läkare när du får nya mediciner utskrivna eller när dina gamla recept förnyas.

- Hur vet jag att jag har nytta av den här medicinen?
- Vad händer om jag avstår från att ta medicinen?
- Är det något särskilt jag ska tänka på när jag tar den här medicinen?
- Är det bra att jag har så här många mediciner?
- Tar du ansvar för helheten?

PS.

Har du svårt att komma ihåg frågorna? Klipp ut rutan och lägg i handväskan, eller i plånboken!

Sändningsplan för SPRF radiosändningar hösten 2013.

98,2 Mhz



Programledaren
Eberth Gustafson

Sändningstider hösten 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 2 september kl. 10:00 - 11:00
på Johannesgatan 1 B.

Kontakta gärna Eberth Gustafson
per telefon 0921-164 71 eller 070-327 79 70.

Lyssna på DIN
radiokanal



Tekniker
Bernt Wikström

Saknar Du någon typ av inslag, hör gärna av Dig till programledare eller tekniker!
Första sändningen sker en onsdag i början av september 2013 mellan 1000 - 1100,
därefter varje onsdag på tider enligt ovan. Se annons i EXTRA för slutligt datum.

Sändningarna pågår till den 18 december 2013.

Sedan gör vi ett uppehåll och återkommer i januari 2014.

Vill Du medverka i eller komma med förslag till programinslag, hör **gärna** av Dig
till Eberth Gustafson på telefon enligt ovan.

Alla förslag mottages med största tacksamhet!



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!



Svenska kyrkan 

I BODEN



Träffar på Å-Center



29 augusti SURSTRÖMMING

12 sept. Månadsträff

10 oktober Månadsträff

17 oktober ÄLGKÖTT SOPPA

12 december JULBUFFÉ

Ta gärna med dig en god vän!

Mässor o utställningar.

**23—25 Augusti Skördefest och
SPRF dagen.**

Vi behöver DIN hjälp!

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

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

RESOR 2013

Resor med övernattningar.

6—7 September OSTRIKET

Vi bor i Skellefteå. Guidad tur där.
Till Jävre fiskecamp andra dagen.



5—9 December

Vi åker tåg. Bor på hotell
RICA City vid Hötorget.
Tid för egna aktiviteter.
Vi ser på GALENSKAPARNA.



Anmälan till:

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

Läs **EXTRA** bladet.

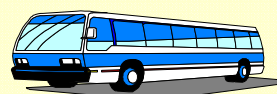
Kolla hemsidan www.sprfavd20.se
Där kommer resorna att presenteras i
detalj när de är klara.

RESOR 2013

Dagsresor

18-november till Ikea.

Obs ingen anmälan före annons!



Anmälan till:

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

Läs **EXTRA** bladet.

Kolla hemsidan www.sprfavd20.se

Lyssna på SPRF närradio 98,2 Mhz
onsdagar 10-11 och 15-16.
Då får Du senaste info om vad som
händer inom SPRF i Boden.

Värva Nya medlemmar

Föreningen är den största pensionärsföreningen i Boden med omkring 1400 medlemmar och den näst största SPRF avdelningen i Sverige.

För att SPRF i Boden ska förbli en stark förening måste vi värva 100-talet nya medlemmar varje år.

Nya medlemmar får gratis medlemskap under 2013.

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

