



# AKTIVISTEN NR 8

Den aktiva pensionärstidningen för medlemmar i  
SPRF Boden

Årgång 2014



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 i föreningslokalen onsdagar 1300-1400.

På vår hemsida [www.sprfavd20.se](http://www.sprfavd20.se) finner Du alltid det senaste.

Vår e-postadress är: [sprfavd20.boden@telia.com](mailto:sprfavd20.boden@telia.com)

Du kan även besöka oss på Facebook.

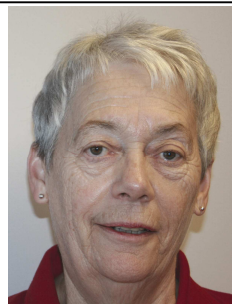
## SPRF BODEN Styrelsemedlemmar valda vid årsmötet 2013-02-15



Ordf  
Per-Ulf Sandström



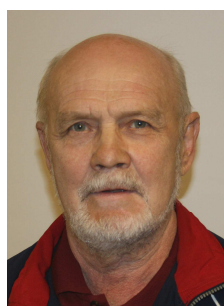
V ordf  
Hans Pettersson



Sekreterare  
Lisa Forslund



Kassör  
Carin Johnson



Ledamot  
Åke Wasikkaoja



Ledamot  
Margareta Björn



Ersättare  
Gudrun Lund



Ersättare  
Anita Lindgren



Ersättare  
Ulla Röding



Studieorganisatör  
Ragne Holmström



**Styrelsemöten 2014**  
**Plats: Föreningslokalen.**  
**Tid: 0900 — 1200**

**14/1, 11/2, 11/3, 8/4, 13/5, 10/6, 5/8, 9/9, 14/10, 11/11, 9/12.**

På sidan 5 presenteras vårt nya länsbibliotek

På sidan 6 läser Du om våra PUB-aftnar

På sidan 11 finner Du vårens program på vårt Försvarsmuseum

På sidan 16 får Du reda på när våra resor och månadsmöten sker.

I AKTIVISTEN:s redaktion ingår: Lisa Forslund, Håkan Nilsson, Ragne Holmström., Ulla Röding  
Christer Henriksson. Grafisk form och layout: Tage Jacobson

Foto: Håkan Nilsson, Tage Jacobson, Christer Henriksson. Ansvarig utgivare: Hans Pettersson

Tryck : Björns tryckeri, Boden. Text : Times New Roman. Upplaga 1300 ex

**E--post:** [sprfavd20.boden@telia.com](mailto:sprfavd20.boden@telia.com)

2

Vår hemsida: [www.sprfavd20.se](http://www.sprfavd20.se)

## 2013 Ett bra år och fortsättning följder...

Vi har under 2013 fått drygt 200 nya medlemmar. Personer som gått med i vår förening därför att de sett och hört att vi erbjuder ett brett utbud av aktiviteter och gemenskap. Detta kan vi erbjuda tack vare det engagemang och arbete som våra medlemmar/funktionärer lägger ner i föreningen. Ett stort tack till alla som på ett eller annat sätt bidrar till föreningens goda renommé.

Men nya medlemmar kräver också att vi är lyhörda för nya intressen och önskemål och inte stannar vid det vi alltid gjort. Vi behöver därför ständigt tillskott av medlemmar som engagerar sig som funktionärer i föreningens olika verksamheter, både som ersättare för de som slutar och för nya verksamheter. Tillsammans gör vi en bra förening bättre.

En viktig uppgift vi har framför oss är att på ett bättre sätt synliggöra och tydliggöra det arbete vi gör för våra medlemmar.

Det kan ske allmänt genom press och andra medier men också genom politisk påtryckning. Vi är en partipolitiskt obunden ideell organisation, men detta hindrar inte att vi driver, för pensionärsgруппerna, viktiga politiska frågor. För att få en större tyngd bakom våra krav kommer vi också att samverka med andra pensionsföreningar.

Under våren 2014 kommer vi att genomföra en efterlängtd flytt av föreningslokaler på Johannesgatan till nya handikappanpassade lokaler i centrala Boden i före detta Alens öppna förskolas lokaler, Drottninggatan 21. Detta innebär även att vi kan genomföra fler aktiviteter i egna lokaler.

Väl mött på våra olika aktiviteter till glädje och nytta. Det skall göra skillnad att vara med i SPRF! **Per-Ulf Sandström**

## Ny föreningslokal.

Under april månad kommer vi att flytta från Johannesgatan till en ny lokal på Drottninggatan 21. Förskolan Alen har tidigare varit i denna lokal. Samlingssal och kök kommer att delas med PRO. En stor fördel med lokalen är att den blir tillgänglig även för den som har rullator eller rullstol. Parkering sker lämpligast på Drottninggatan eller vid Centrumtorget.



## **Medlemsförmåner.**

- Rabatt på SJ.
- Ett omfattande cirkelutbud.
- Prissvärda 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](http://www.sprf.se)  
Eller ring 0921-12374 så får Du veta mer.

**Kommunala Pensionärs Rådet.**  
**KPR.**

Kommunala Pensionärs Rådet.  
Dess syfte är att:  
- förstärka inflytande i alla frågor som gäller pensionärer  
- verka så att pensionärernas synpunkter beaktas i nämndernas verksamhetsplanering  
- vara remissorgan i frågor som berör pensionärer  
Forum för opinionsbildning och kunskapspridning i frågor som berör pensionärer

**Årsmöte 2014**

Datum: 2014-02-20

Tid: 1400

Plats: Björknässkolan

Lokal: Björksalen.

Motioner skall vara inlämnade senast 2014-01-17 till styrelsen.

Efter årsmötet bjuds på en lättare förtäring med kaffe.

Förspilla nu, hamnar alltid i en obrukbar försenthög.

- Asta Karlsson -

**ÖPPET HUS**

SPRF har öppet hus på

Föreningslokalen onsdagar kl 13.00-14.00

Alla är välkomna att besöka oss i vår lokal.

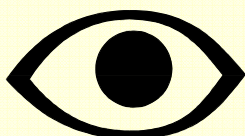
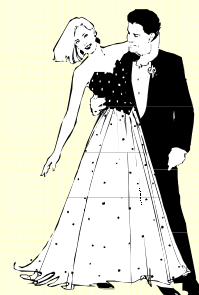
Någon ur styrelsen finns där och bjuder på en kopp kaffe.

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!**



Smart Seniorskort för 2014,

För att du som medlem skall få tillgång till kortet måste

du själv beställa det på följande sätt:

Telefon 08-410446 61

eller

via [www.smartsenior.se](http://www.smartsenior.se) och uppge kod  
SPRF2014

**Fakta om benskörhet och frakturer**

Frakturer gör inte bara ont, de kostar även samhället enorma pengar.

Visste du exempel att:

\* C:a 70.000 frakturer per år i Sverige beror på benskörhet.

\* En höftfraktur kostar svenska vården ungefär 400.000 kr.

\* Benskörhet är en underbehandlad sjukdom.

I Sverige som helhet, får endast 14% av kvinnorna och 3% av männen läkemedelsbehandling mot benskörhet.

( kvinnor i Norrbotten 11,5%)

**Läs mer på sidan 13.**

**Ett gemensamt bibliotek.**

För att öka tillgängligheten, utbudet och servicegraden till låntagarna har nu biblioteken i Norrbotten gått samman och skapat ett gemensamt länsbibliotek.

För låntagarna innebär det bland annat att en gemensam katalog för alla bibliotek underlättar sökning efter intressanta böcker; och att en bok kan lånas i t.ex Piteå och återlämnas i Boden.

Biblioteken finns alltid nära - var än man befinner sig i Norrbotten.

Som en symbol för det gemensamma norrbottniska biblioteket, har ett länsövergripande bibliotekskort skapats, som fungerar på alla biblioteksenheter i hela Norrbotten.



Bodens bibliotek  
[www.bibblo.se](http://www.bibblo.se)

Bodens stadsbibliotek

Enter Galleria  
 Tel 0921-62480

[biblioteket@boden.se](mailto:biblioteket@boden.se)

Öppet måndag—fredag 1000-1800  
 Lördag 1000 - 1600.

Under sommaren något kortare tid.

Harads bibliotek

Televägen 4, i Harads skola  
 Tel 0928 - 10400

Öppet

Måndag 1300 - 1830

Tisdag och onsdag 1200 - 1630



**Bodens bibliotek**

**Bodens bokbuss**

Tel 070 3382002

[bokbussen@boden.se](mailto:bokbussen@boden.se)

Besöker skolor och andra platser med ett stort utbud litteratur.

Vår verksamhet i biblioteken och bokbussen kan Du ta del av via:  
[facebook.com/bodens.stadsbibliotek](https://www.facebook.com/bodens.stadsbibliotek).

där vi presenterar våra övriga aktiviteter och föreläsningar som sker på biblioteken.

**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](mailto: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 medlemmarna 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!

**2014-01-24- kl 1800**

**2014-03-21- kl 1800**

**2014-05-24- 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 bemanas.

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 föreningslokalen, onsdagar kl.13.00-14.00

### Studiecirkelledare!

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

- vardagsjuridik
- data
- vävning
- språk
- bakning
- slöjd/träsvarv

**Ring till Ragne Holmström**

**0921-19268 alt 070-6905727**

eller e-post: ragne44@hotmail.com

### Försäkring

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

Mer information om försäkringarna får Du via [www.sprf.se](http://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.

Minnet  
är en bedräglig dräng  
som har svårt  
att hålla sig till fakta.

- Asta Karlsson -

Cirkelledarutbildning genomförs i samråd med Studieförbundet Vuxenskolan under våren 2014  
Se annons i EXTRA bladet.

### Mat och klimat

Glöm inte näringsinnehållet i den mat du köper! Tänk även på miljöpåverkan när du väljer vilken mat du köper! Livsmedelsverket har konstaterat att näringsvärdet i den mat vi köper har minskat. Verket inleder därför nu en undersökning som ska klara ut varför det är så. Många forskare har konstaterat att det inte går att producera mat på ett klimatmässigt hållbart sätt, om vi inte ändrar på våra kostvanor. För att minska miljöpåverkan måste vi minska konsumtionen av animaliska produkter som kött, mjölk och ost. Samtidigt vet vi att köttkonsumtionen per person och år under perioden 1992 – 2012 i Sverige har ökat från 72 till 84 kg. Vi vet också att om och när vi minskar konsumtionen av animaliska produkter, måste det göras så att vi samtidigt tar hänsyn till näringsinnehållet. Rådet att byta ut vissa livsmedel mot andra, baserat endast på klimatpåverkan, kan få negativa effekter främst för barn och äldre. Det går naturligtvis att berika näringsfattiga livsmedel. Berikningsmedlen är tyvärr ofta syntetiska vilket påverkar klimatet negativt. Det har genomförts test av vindruvor där man fann 26 olika miljögifter i druvorna. Industriebönder använder alltmer bekämpningsmedel och konstgödsel för att öka sin produktion. Den billigaste maten har ofta ett dåligt näringsvärde. Det handlar då om mat med stor andel tomma kalorier. Detta kan vara förödande för äldres hälsa och bland annat bidra till fler benbrott.

Läraren till eleven:

Sköter du skolan ordentligt? Du har ju svarta ringar under ögonen.  
- Ingen fara, det är studiecirklar.

### Kameramuseet Boden.

Kameramuseet i Boden har nu flyttat till nya lokaler på Lulevägen 22. Museets ägare Hans Johansson har samlat kameror i dryga 15 år. Samlingen består av allt från enkla amatörkameror och filmkameror från 1900-talet till mer avancerade av dagens datum. Samlingen är tämligen omfattande och har till stor del skänkts av bodensare och andra norrbottningar. Andra fotoprylar som projektorer, tidskrifter, mobiltelefoner och filmer finns också i samlingen. I samlingen finns mer än 1900 kameror och den ökar hela tiden, efterhand som nya objekt tillkommer. Den äldsta kameran är en Anasco lådkamera från 1896.

Öppet onsdagar & torsdagar  
1300– 1700.

Varmt välkommen!  
Fritt inträde.



**Utbud av studiecirklar våren 2014**

Cirkel	Cnr	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	f.hakan.v.nilsson@telia.com	2014-02-28-1300	SV Almgatan 4
<i>UTGÅTT</i>	03	<i>UTGÅTT</i>		<i>UTGÅTT</i>	<i>UTGÅTT</i>	<i>UTGÅTT</i>
Data/nybörjare/	04	Håkan Nilsson	070-5916830	f.hakan.v.nilsson@telia.com	2014-01-21-0800	SV Almgatan 4
Engelska nybörjare	05	Clas-Göran Lund	0921-56252	cegelund@gmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Foto i dator	06	Åke Wasikkaaja	0921-53508	ake.wasikkaaja@egonet.se	2014-01-21-1300	SV Almgatan 4
Friskvård/stavgång	07	Sixten Wahlberg	0921-19232	sixten.wahlberg@bdtv.se	2014-01-13-1000	Kvarnängen
Grunderna i bride	08	Tord Lindberg	0921-16447	e.ek@bredband.net	e.s.o	Bridgelokal
Gymnastik	09	Else-Maj Sundqvist	0921-17614	070-3598325	2014-01-16-0930	Åcenter
Handarbete/stickning	10	Gunvor Selström	0921-64074	092164074@telia.com	2014-01-08-0900	Hobbylokal
Havsfske	11	Bert Selström	0921-64074	092164074@telia.com	2014-06-11--14	Atlanten
Konsthantverk	12	Britt-Inger Söderman	070-2478283	Hemtelefon 0921-209242	e.s.o	Statiosgatan 2
Kulturutveckling	13	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	2014-01-21-1200	Björken
Körsång	14	Alf Lindgren	0921-15790	alfindgren@telia.com	2014-01-14-1500	Åcenter
Mediateknik	15	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	e.s.o	SPRF-lokal
Mötesteknik/styrelse	16	Ragne Holmström	0921-19268	ragne44@hotmail.com	2014-01-14-0900	SPRF-lokal
Radiosändning	17				2014-01-13-1000	SPRF-lokal
Rekrytering/PR	18	Tage Jacobson	0921-55950	tagejacobson@gmail.com	2014-01-13-1000	SPRF-lokal
Engelska/konversation	19	C-G Lundh	0921-56252	cegelund@gmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Släktforskning intro (max 8 delt)	20	Björn Fredriksson	070-6295315	bjorn.fredriksson@egonet.se	e.s.o	Råbäcksgården
Slöjd/knivar	21	Lars Dahl	0921-55707	-	2014-01-13 1200	Hobbylokal
Social samvaro/tankeutveckling	22	Margareta Vikström	070-332 95 96	marvik37@hotmail.com	2014-01-08-0900	SPRF-lokal
Slöjd/träarb	23	Sixten Wahlberg	0921-19232	sixten.wahlberg@bdtv.se	2014-01-08-0900	Hobbylokal
Slöjd/träsvarv	24	Ragne Holmström	0921-19268	ragne44@hotmail.com	e.s.o	Hobbylokal
Social samvaro/boule	25	Rolf Strand	0921-18641		2014-05-21-1000	Kungsbroparken

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



## Utbud av studiecirkelklar våren 2014

Social samvaro/boule	25	Rolf Strand	0921-18641			2014-05-21-1000	Kungsbroparken
Social samvaro/boule	26	Margareta Vikström	070-332 95 96	marvik37@hotmail.com		2014-05-21-1000	Kungsbroparken
Social samvaro/boule	27	Vera Åström	070-3341298	vera.astrom@hotmail.com		2014-05-21-1000	Kungsbroparken
Säkerhet i vardagen	28	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com		2014-02-05-1300	SPRF-lokal
Tennarbete	29	Viviann Isaksson	070-5457035	vivi-anne.isaksson@bredband.net		2014-01-19-0900	SPRF-lokal
Trafikkuns/cykel i trafik	30	Rolf Strand	0921-18641			2014-05-19 1000	Kvarnängen
Trafikkuns/cykel i trafik	31	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com		2014-05-22-1000	Kvarnängen
Trädgård/kolonlott	32	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com		2014-02-12-1500	SPRF-lokal
Matlagning	33	Ragne Holmström	0921-19268	ragne44@hotmail.com		e.s.o	SPRF-lokal
Vävning	34	Om ledare kan ordnas	0921-19268	ragne44@hotmail.com		e.s.o	Hobbylokal
Äldre i trafiken	35	Tord Laestadius	070-5229210	thord.laestadius@bredband.net		2014-01-14-1000	SV Almgatan 4
Husbil i Europa	36	Torbjörn Henriksson	0921-52582	torbjorn.henriksson@bdtv.se		e.s.o	SV Almgatan 4
Bakning/matbröd	37	Bert/Gunvor Selström	0921-64074	092164074@telia.com		e.s.o	Bagarstugan
SPRF på landsbygden i Norrbotten	38	Bert Selström	0921-64074	092164074@telia.com		e.s.o	Bydegårdarna
Kost/motion/bowling	39	Torbjörn Henriksson	0921-52582	torbjorn.henriksson@bdtv.se		e.s.o	
<b>Nya cirklar</b>		<b>Ledare</b>	<b>Telefon</b>	<b>e-post</b>	<b>Starttid</b>	<b>Plats</b>	
Lagboken för pensionärer	40	Tage Jacobson	0921-55950	tagejacobson@gmail.com	2014-02-11-1230	SV Almgatan 4	
Franska för nybörjare	41	Lisen Nordmark	0921-19882	nordmark@live.se	2014-01-14 1400	SPRF-llokal	

**Nedanstående studiecirkelklar har deltagaravgift, då externa kursledare anlitas, eller övrig kostnad tillkommer..**

Svampkunskap	42	Lena Unneberg	0921-17190	roger.haggstrom@sv.se	e.s.o	Almgatan 4
Spanska nybörjare	43		0921-17190	roger.haggstrom@sv.se	e.s.o	Almgatan 4
Gormematlagning m vinprovning	44	Per-Ulf Sandström	0705744471	per-ulf.sandstrom@telia.com	e.s.o	

Anmäl Ditt intresse att delta direkt till resp. ledare, som också kan ge Dig mer information.

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

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

## Ruter Retro caféet.

Vid Försvarsmuseet.

Ruter Retro caféet är egentligen ett litet museum med föremål från mitten av 1900-talet och några årtionden framåt i en intim och nära miljö

På caféet hittar Du allt från kaffe med radiokaka till jukebox och andra intressanta saker som Du kommer att le igenkännande åt.

Museet har öppet tisdagar, torsdagar och lördagar mellan 0800-2100, på vintern till 1800.

Här finns även möjlighet att boka konferenslokal och möteslokal i nostalgisk miljö.

070-6456258



## Hembygdsföreningar i Bodens kommun.

Alträsk Bya & Fiskeförening.

Alträsk 218, 961 95 Boden

Bodens Hembygdsförening

E-post: [Info@hbfboden.se](mailto:Info@hbfboden.se)

Edefors Hembygdsförening

Kläppgården 960 24 Harads

Hemsida: [www.edefors.se](http://www.edefors.se)

Lassbyns hembygdsförening

Lassbyn, 961 97 Gunnarsbyn

Hemsida: [www.lassbyn.se](http://www.lassbyn.se)

Sörbyn-Sundsnäs Hembygdsförening

Sörbyn-Sundsnäs Hembygdsförening,

Sörbyn 10, 961 97 Gunnarsbyn.

Hemsida: [www.sorbyn-sundsnas.se](http://www.sorbyn-sundsnas.se)

Svartlå Byautvecklingsgrupp

Övre Svartlå 101, 961 98 Boden

Hemsida: [svartla.se](http://svartla.se)

Vändträsk Byaförening

Vändträsk, 961 95 Boden

Alträsk Bya & Fiskeförening.

Alträsk 218, 961 95 Boden

Överstbyns Byaförening

Överstbyn 223, 961 97 Gunnarsbyn

Ovanstående föreningar har goda möjligheter att hyra ut lokaler för studiecirkular, fester och andra arrangemang av gemensam och enskild karaktär. De ligger i en naturskön miljö där friluftsliv och samvaro kan kombineras. Hembygdsgården är en del av byns livsnerv. Gör ett besök!

Har Du synpunkter på vår hemsida?

10

Vår hemsida: [www.sprfavd20.se](http://www.sprfavd20.se)



### **Försvarsmuseum Boden**

Museet, som återfinns på gamla A8-området invigdes 2006 och har fram till nu, haft ungefär 85 000 besökare. Förutom museets fasta utställningar som "Norrlands lås", som handlar om 1900-talet fram till nu, och Boden Radio, visar museet tillfälliga utställningar om olika ämnen och för olika åldersgrupper.

Vårens och sommarens tillfälliga utställningar är:

#### **Mannen från Fredrikafors – en levnadskonstnär**

23 november - 16 februari 2014

När ni kör från Niemisel mot Gunnarsdjuvträsk så passerar ni Fredrikafors - en samling gårdar. Där låg en gång ett vackert hus, omgivet av de rakaste furor man sett, och med en vacker förstukvist. Utställningen är baserad på en fotodokumentation av lulebon Staffan Nygren.

#### **Världens mitt finns inte på kartan**

10 februari - 27 april 2014

Utställningen bygger på barns egna uttryck, bilder och tankar om sina liv på barnhem och institutioner i Ryssland, Litauen och Sverige. Utställningen har fokus på barns rättigheter och är extra aktuell i ljuset av den avslutade Vanvårdsutredningen och ersättningskraven från drabbade.

#### **Rörelse**

12 maj - 24 augusti 2014

Ta med barnbarnen som får testa vår populära barnutställning! Här kan barnen krypa in i berget och försöka hitta vägen ut och krypa över den rullande stocken. De får också testa nya utmaningar där det gäller att balansera och våga klättra.

#### **Specialuppdrag - En utställning om specialförband i världen**

1 juni – 7 september 2014

Specialförband är militära förband med särskild utbildning, utrustning och kompetens. Förbandens uppgifter kan till exempel vara personskydd, fritagning av gisslan, underrättelseinhämtning, psykologisk krigföring och träning av utländska gerillastyrkor.

#### **"Konst för nöjes skull" - en sommarutställning med olika stilar och tekniker av Bodens konstförening.**

1 juni – 7 september 2014

Ett samarbete med Bodens konstförening där deras medlemmar visar sina konstverk på Försvarsmuseum Boden.

#### **Öppettider:**

Onsdag – söndag 11-16

Mellan 16 juni och 10 augusti har museet öppet varje dag mellan 11 och 16.

Mer information finns att läsa på museets webbsida .

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

#### **NIX Så spärrar Du telefonen. NIX**

Abonnemanget kan spärras på två sätt:

1. Från telefonnumret du vill spärra, ring 077 22 80 000 (mobil och fast telefon) eller 020 27 70 00 (endast fast telefoni)

Svara på ett par frågor och numret läggs in i NIX-registret.

2. Skicka ett undertecknat brev till adressen : Nixtelefon, Box 600 833 24 Strömsund.

I brevet måste anges vilket nummer som skall spärras. Har du fler abonnemang måste samtliga spärras.

**Öppet hus onsdagar 13.00—1400**

**Föreningslokalen.**

**Kom och besök oss. Fika.**

**Ta gärna med en vän.**

Biblioteket- Ljudbok- Film- Dikter- Musik- Dans

# Kulturcafé Björken

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



Bodens  
kommun

## Välkommen!



### SPRF anordnar

#### Generationer i samverkan

Ta med Dig en vän och besök oss.

**28 januari kl 13—15**

Plats: Björken

Kommande träffar:

18 feb, 18 mars, 22 april, 20 maj Kaffe med hembakt bröd serveras.



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

Almgatan 4, 961 64 Boden Tel 0921-17190

E-post: boden-lulea@sv.se

Hemsida: www/sv.se/norrbotten

### SPRF i Boden

- är den största och modernaste pensionsföreningen.
- rekryterar ca 200 nya medlemmar varje år.
- genomför ca 70 studiecirklar varje år.
- bevakar medlemmarnas intressen i Boden.
- 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](mailto: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.**

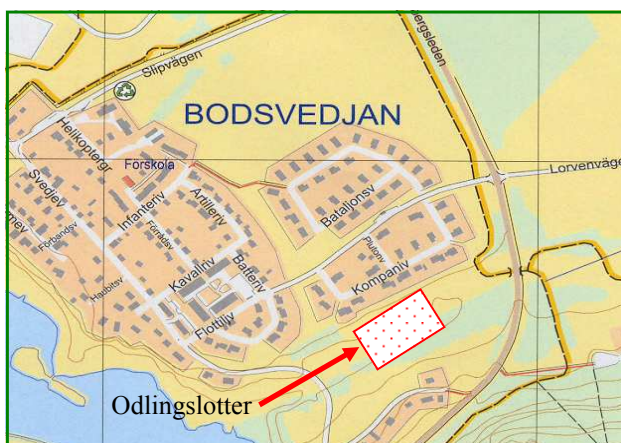
Kom gärna med förslag till oss om vad DU vill att SPRF ska göra!  
Program för månadsmöten. Fler studiecirklar. Förslag till resor.

**Odlingslotter i Bodsvedjan.**

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



0921-56466  
070-3606466



Rätt svar på rebusen i  
AKTIVISTEN nr 7 var:  
Värva en ny medlem.

**Lös rebusen**



**Minus E plus K**

Lös rebusen och skicka in svaret till  
sprfavd20.boden@telia.com  
senast 2014-03-31. 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 2014-03-31

**Låt det första benbrottet bli ditt sista**

Benskörhet/ Osteoporos innebär minskad benvävnad och förändringar i benvävnadens struktur. Benskörhet leder till minskad hållfasthet i skelettet och ökar risken för frakturer.

Sjukdomen, som är kronisk, drabbar oss med stigande ålder och på grund av ärftliga faktorer.

Kontakta din Hälsocentral om du har trötthet, och värk i ryggen. Om du har haft en till flera frakturer, prata med din läkare/sjuksköterska.

Det finns nya nationella riktlinjer för sjukdomen som din läkare ska följa. Vid benskörhet får benvävnaden mer hålrum och blir tunnare i strukturen. Det kan liknas vid en "tvättsvamp". Det gör att benet blir skört och lätt kan brytas, även vid lättare påfrestningar.

**Symtom vid benskörhet**

Benskörhet ger i allmänhet inga symtom som förvarnar om att benkvaliteten försämras. Vid benskörhet ökar risken för benbrott i handleder, överarmar, lårbenshalsar, bröst och ländkotor. I Norrbotten är ett stort antal frakturer osteoporosrelaterade. Varannan kvinna och var fjärde äldre man har benskörhet i Sverige.

Det är en stor samhällskostnad och stort lidande för den drabbade.

För de flesta personer med benskörhet krävs inget större våld för att drabbas av ett benbrott.

För brott på kotor kan det räcka med att du lyfter tungt, eller hostar. Brott på kotor kan uppstå utan våld. Då trycks de försvagade kotorna gradvis samman eller spricker, vilket kallas kotkompression, eller kotfraktur.

Läs mer på hemsidan ;

[www.osteoporos.org](http://www.osteoporos.org)

## Intressanta byggnader

I Bodens kommun finns ett stort antal intressanta byggnader. En av dem är den faluröda ballonghallen. Detta byggnadsminne stod klart 1914. Ballonghallen är den enda i sitt slag här i Sverige.

Byggnaden är stor. Den är 10 meter bred 35 meter lång, och 10 meter hög. Som namnet antyder byggdes ballonghallen för att härbärgera luftballonger.. Den mycket lättantändliga gasen medförde att byggnaden inte försågs med någon form av uppvärmning.

Det drogs inte heller in någon elektricitet.

Ballongen var stor, cigarrformad och fylldes med vätgas. Den var nästan 27 meter lång och rymde 750 kubikmeter gas. För att framställa gasen, inrättades ett vätgasverk. Ballongen användes till att lyfta upp observatörer som kunde observera, rita skisser och ange eventuella mål.

Det lär inte ha varit eftertraktat att få tjänstgöra där uppe på vintern. Ballongen kunde nå 1.000 meters höjd och förankrades i marken med en vinschlina. Linans längd begränsade i praktiken högsta höjden till 600 meter.

Bemanningen vid ballonghallen utgjordes av en ”ballong- och brefdufveavdelning” om drygt 50 man. Där fanns bland annat maskinister, ballongsömmare, tågvirkesarbetare och kuskar. Verksamheten med brevduvor är ett kapitel för sig.

Den första uppstigningen gjordes 1914 och verksamheten upphörde före andra världskrigets utbrott. De moderna aeroplanen övertog uppgifterna.



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

**Sändningsplan för SPRF radiosändningar våren 2014.**

98,2 Mhz



Programledaren  
Xxx Xxxxxx

**Sändningstider våren 2014**

Onsdagar kl. 10:00 - 11:00 och kl. 15:00 - 16:00.  
Söndagar kl. 14:00 - 16:00.

Radioåret inleds med en planeringsträff måndag  
den 13 januari kl. 10:00 - 11:00  
på Johannesgatan 1 B.

Lyssna på DIN  
radiokanal



Tekniker  
Bernt Wikström

**Passar dina recept ihop?**

Om du har läkemedel på recept kan du be farmaceuten på apoteket att gå igenom dem med hjälp av Elektroniskt expertstöd – EES.

EES (Elektroniskt expertstöd) är ett hjälpmedel som farmaceuten kan använda i samband med att receptexpeditionen för att visa hur du får bästa nytta av dina läkemedel. EES underlättar för farmaceuten att upptäcka om det kan behövas någon justering av din medicinering. Till exempel kan EES upptäcka om du har:

Flera läkemedel med samma verkan, Läkemedel som krockar med varandra.

Läkemedel som är olämpliga på grund av din ålder.

För hög dosering (gäller speciellt barn och äldre).

Syftet med EES är att förbättra din läkemedelsanvändning så att du får så stor nytta som möjligt av din behandling.

Får du ett nytt läkemedel på recept är det därför bra att du ber om att EES används.

Du kan själv be om en genomgång med EES när du hämtar ut dina läkemedel, men det kan också vara farmaceuten som föreslår att EES ska användas. En förutsättning är att dina recept är sparade elektroniskt.

För att EES ska kunna användas behöver *du lämna ditt samtycke* till att dina receptuppgifter används i EES.

Mer information får Du på ditt apotek.



RödaKorset



I BODEN



Bodens  
kommun

**Besöksverksamheten.**

Kontaktpersoner finns på Röda Korset, Drottninggatan 15.

**Telefontiden är måndagar och tisdagar 10.00—11.00.**

Telefon 0921-14470.

**Välkommen!**



## Träffar på Å-Center



16	januari	Månadsträff
21	januari	Palt
30	januari	<u>Information från Pensionsmyndigheten</u>
6	mars	Ärtsoppa
13	mars	Månadsträff
10	april	Månadsträff
15	maj	Månadsträff
4	september	Surströmming

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.

### Livet leker mässa på Boden Arena den 21-22 mars.

Det är en mässa med focus på det friska, glädjefyllda och aktiva livet.

Målgruppen är seniorer i ålderskategorin 55 +

Vi kommer att vara där i monter 22

#### RESOR 2014

##### Resor med övernattningar.



**Målsättning är att ordna en resa med övernattning i juni och november.**

**Kom gärna med önskemål**

Anmälan till:

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

Läs **EXTRA** bladet.

Kolla hemsidan [www.sprfavd20.se](http://www.sprfavd20.se)  
Där kommer resorna att presenteras i detalj när de är klara.



#### RESOR 2014

##### Dagsresor



25 januari Kottarna, revy  
7 februari JOKKMOKKS marknad  
20 maj IKEA  
Juli LAPONIA  
4 augusti NOLIA, Piteå

Anmälan till:

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

Läs **EXTRA** bladet.

Kolla hemsidan [www.sprfavd20.se](http://www.sprfavd20.se)

### Värva Nya medlemmar

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

För att SPRF i Boden ska förbli en stark förening, måste vi värva 200-talet nya medlemmar varje år.

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

