



AKTIVISTEN NR 9

Den aktiva pensionärstidningen för medlemmar i
SPRF Boden

Årgång 2014



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 i föreningslokalen 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 2014-02-20



Ordf
Per-Ulf Sandström



V ordf
Hans Pettersson



Sekreterare
Lisa Forslund



Kassör
Carin Johnson



Ledamot
Anita Törnblom



Ledamot
Ragne Holmström
Studieorganisatör



Ledamot
Ulla Röding



Ersättare
Anita Lindgren



Ersättare
Mats Hillergren



Ersättare
Leif Arltoft



Styrelsemöten 2014
Plats: Föreningslokalen.
Tid: 0900 — 1200
5/8, 9/9, 14/10, 11/11, 9/12.

Faktaruta SPRF Boden.

Besöksadress: Drottninggatan 21

Postadress: Drottninggatan 21, 961 36 Boden

E-postadress: sprfavd20.boden@telia.com

Hemsida: www.sprfavd20.se

I AKTIVISTEN:s redaktion ingår: Lisa Forslund, Håkan Nilsson, Ragne Holmström, Ulla Röding och 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 1500 ex

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

2

Vår hemsida: www.sprfavd20.se

28 procent av valmanskåren 2014

Idag utgör gruppen 65 år och äldre 23 % (6350 personer) av Bodens totala befolkning och sett till valmanskåren svarar vi för 28 % av de röstberättigade. Vi är alltså ingen marginell grupp av Bodens befolkning. Inför hösten val har vi en mängd, för pensionärer, viktiga frågor att föra fram och kräva svar på.

En del berör rikspolitiken såsom ”pensionärsskatten”, större följsamhet mellan pensioner och löner, högkostnadsskydd vid tandvård för äldre och förbättrat efterlevandeskydd.

Vari ligger rimligheten i att en genomsnittlig pensionär betalar 4 100 kr mer i årlig skatt än en anställd med samma inkomst?

Mellan 2006 och 2013 ökade reallönerna med 11 % medan värdet av pensionerna minskade med 3 %.

Varför betraktas inte munnen som en del av kroppen och omfattas av högkostnadsskyddet? Andra frågor är mer regionala och lokala såsom sjukvård för äldre, mera resurser till äldreomsorgen men också boendefrågor, kultur och andra aktiviteter.

En äldrevårdscentral/mottagning med tillgång till geriatriker och/eller allmänläkare med intresse och kompetens om äldre och multisjukas sammansatta behov, bör finnas i primärvården.

Äldreomsorgen brottas ständigt med för knappa resurser och sparåtgärder, färre händer skall klara fler arbetsuppgifter.

Trygghetsboende är en annan aktuell fråga. Från kommunen har framförts att det inte föreligger något behov men genom den enkla enkät vi genomförde vid utskicket av Aktivisten till våra medlemmar har närmare 150 personer anmält intresse av ett trygghetsboende inom 2 till 5 år. Det är oftast bättre med insikt än åsikt som underlag för beslut.

Pensionärsföreningarnas insats för att bryta isolering, bidra till ett aktivare liv och förebygga ohälsa och utanförskap kan inte nog värderas. Den verksamhet vi bedriver 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. Därför kräver vi ett kommunalt verksamhetsbidrag liknande det som utgår för ungdomsverksamhet. Kräv svar av våra politiker före valet vad som kommer att ske med dessa frågor efter valet för oss pensionärer.

Per-Ulf Sandström. Ordf SPRF Boden

ÖPPET HUS

Vi har nypremiär 20 augusti 2014

Föreningslokalen håller öppet onsdagar kl 13.00-14.00

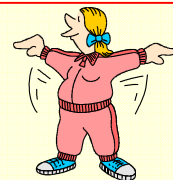
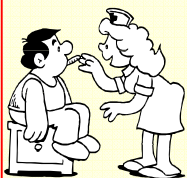
Alla är välkomna att besöka oss i vår lokal.

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!



Samarbete med SKPF

Grunden för pensionärsföreningar är att aktivera pensionärer och bryta ensamheten.

Genom samarbete kommer vi att kunna erbjuda en mångfald av aktiviteter där medlemmarna kan välja efter intresse.

Med samarbete kan vi också stärka vår röst och ställa krav på kommunen i frågor som berör pensionärer.

Cirkelstudier är en trivsamt form av aktiviteter.

Man får nya kunskaper och nya vänner.

Teater/revy är en populär verksamhet. Här finns det möjlighet att skapa en bredare meny med större underlag av spelare.

Sångkör är en verksamhet som har visat sig ha stora fördelar för hälsan. Valfriheten att välja körer med olika inriktning ökar.

Fördelar med samarbete är också att kunna få intressanta och kända föreläsare till en inte alltför stor kostnad.

Reseverksamheten är populär och kraven på mångfald av resmål ökar.

Busskostnaden är stor och då måste bussen fyllas för att priset ska vara rimligt.

Här är samarbete en stor möjlighet till att skapa många resmål och till godtagbara priser.

Historien om...

En man kom till sjukhuset med brännskador på båda öronen.

”Hur gick det här till då?” frågar sköterskan.

”Jag höll på att stryka när telefonen ringde” förklarar han.

”Jag lyfte strykJärnet i stället för telefonluren”.

”Men hur kommer det sig att du brände andra örat då?”

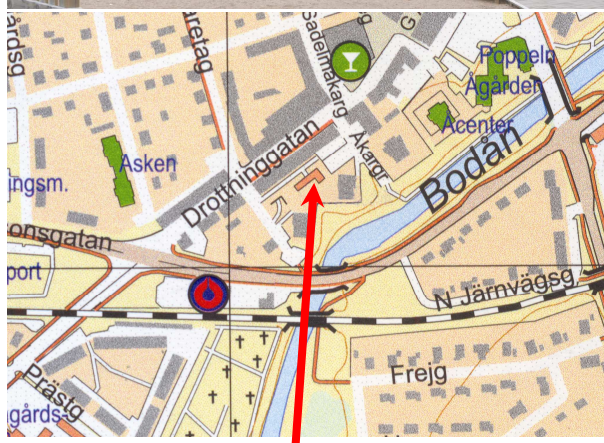
”De ringde upp igen.”



Ny föreningslokal.

Vi har flyttat till en ny lokal på Drottninggatan 21. Samlingssal och kök kommer att delas med PRO. En stor fördel med lokalen är att den tillgänglig även för den som har rullator eller rullstol.

Parkering sker lämpligast på Drottninggatan eller vid Sadelmakargatan.



Här ligger SPRF lokal

Medlemsförmåner.

- Ett omfattande cirkelutbud.
- Prisvärda resor.
- Intressanta aktiviteter.
- Ett bredare socialt kontaktnät.
- Tidningen **AKTIVISTEN**.
- Egen radiokanal.
- SMART SENIOR kort.
- Medlemsförsäkring.
- Nytt rabattavtal med företag i Boden på gång, se SPRF hemsida om mer detaljer.

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

Eller ring 0921-12374 så får Du veta mer.

Värva Nya medlemmar

Föreningen är den största pensionsföreningen 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. Och DU är vår bästa värvare, genom att berätta för en god vän om allt vad SPRF Boden har att erbjuda av arrangemang och gemenskap.

Seniordag

på Landstingshuset Luleå.

2014-10-13 mellan kl 0900 till 1500.

Är du intresserad av att delta anmäl Dig till Lisa Forslund 070-6627037.

Preliminärt kommer de att handla om

- Lev frisk längre, Nils Simonsson.
- Passion för livet, Lars Stenbäck.
- Fråga doktorn, på Norrbottensvis

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

Hur mycket ljus avger lampan?

Glödlampa*	Lågenergi	Halogen	LED
15 W	125 lm	119 lm	136 lm
25 W	229 lm	217 lm	249 lm
40 W	432 lm	410 lm	470 lm
60 W	741 lm	702 lm	806 lm
75 W	970 lm	920 lm	1055 lm
100 W	1398 lm	1326 lm	1521 lm
150 W	2253 lm	2137 lm	2452 lm
200 W	3172 lm	3009 lm	3452 lm

*Jämförelse mellan ljusflöde (märkvärde) och motsvarande effekt hos en glödlampa.

Välkommen till

Bodens stadsbibliotek!

Biblioteket är din mötesplats i Enter galleria mitt i centrala Boden, en fristad i vardagslivets jakt och fyllt med berättelser från när och fjärran. Vi finns också på filialen i **Biblioteken i Norrbotten - ett enda stort bibliotek**

Alla kommunala bibliotek i Norrbotten samarbetar med ett gemensamt bestånd av böcker och andra medier, gemensam webbsida och katalog. Det betyder att du som låntagare har tillgång till allt som finns i Norrbotten, och du behöver bara ett enda lånekort.

På www.bibblo.se, vår gemensamma webbsida och katalog, kan du söka, låna om samt reservera böcker och andra medier i bibliotekskatalogen. Du kan också låna e-böcker och e-ljudböcker, se våra kommande evenemang, hitta kontaktuppgifter, lämna inköpsförslag, läsa spännande boktips, med mera.

Bodens stadsbibliotek

Enter galleria, Kungsgatan 51

biblioteket@boden.se, 0921-

624 80 Öppettider:

Måndag-fredag 10-18

Lördag 10-16

Sommartider 2014:

16/6-15/8: Måndag-fredag 12-18

31/5-30/8: Stängt lördagar

Bokbussen

bokbussen@boden.se, 070-338 20 02

Harads bibliotek Harads skola

harads-bibliotek@boden.se,

0928-104 00

Öppettider: Måndag 13-18:30

Tisdag-Onsdag 12-16:30

Kvällsbiblioteket (drivs ideellt)

Svartbygården, Norra Svartbyn

svartbygarden@bdtv.se, 0921-544 14

Öppettider: Tisdag, torsdag 18-20





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!

2014-08-22 kl 1800 fredag

2014-10-24 kl 1800 fredag

2014-11-28 kl 1800 fredag

Anmälan till Ragne Holmström.

Telefon och e-post: se nedan.

SPRF har över 100 funktionärer som skapar föreningens utbud.

Varje år har vi behov av nya funktionärer som kan hjälpa till med olika uppgifter inför bl.a. månadsträffar och

Kultur-Cafe.

Om vi skall behålla vårt stora utbud, skapa aktiviteter och ge medlemmarna en guldkant på tillvaron, måste platserna bemannas.

Om du är intresserad är du välkommen att ta kontakt eller besöka vår föreningslokal på onsdagar mellan kl 13.00-14.00.

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

Det finns plats för allas intresse och du är välkommen att prova på en arbetsuppgift.

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

Studiecirkelledare!

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

- data
- vävning
- språk
- bakning
- slöjd/träsvarv
- radiosändning
- konsthantverk
- matlagning (husmanskost)
- teater/revy
- Karikatyrteckning

Ring till Ragne Holmström

Tel: 0921-19268 alt 070-6905727

eller maila: 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 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.

Cirkelledarträff genomförs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan under hösten 2014

Se annons i EXTRA bladet.

God man

En god man är en (fysisk) person som utses av tingsrätten för att utföra ett visst uppdrag. Den vanligaste formen av godmanskap anordnas med stöd av 11 kap. 4 § föräldrabalken. Enligt detta kan rätten anordna godmanskap för en person om denne på grund av sjukdom, psykisk störning, försvagat hälsotillstånd eller annat liknande förhållande, behöver hjälp med att bevaka sin rätt, förvalta sin egendom eller sörja för sin person.

Godmanskapets omfattning skall alltid anges i förordnandet. Enligt huvudregeln krävs huvudmannens samtycke. Godmanskap kan dock anordnas för en person utan dennes samtycke om personens tillstånd är sådant att denne uppenbarligen inte förstår vad saken gäller.

En god man får inte gå emot huvudmannens vilja och denne kan säga upp godmanskapet.

En god man skiljer sig således från en förvaltare genom att huvudmannen behåller sin rättshandlingsförmåga, alltså rätten att representera sig själv. Godmanskap kan även anordnas för barn om barnets vårdnadshavare inte kan tillgodose barnets intressen.

God man kan också utses åt ett omyndigt barn som träffar ett avtal med sin förmyndare, till exempel när föräldrar ger en gåva till sina barn. Även ensamkommande asylsökande barn har rätt till en god man enligt lagen (2005:429) om god man för ensamkommande barn.

Gymnastiken håller oss mjuka och smidiga

Torsdagförmiddag, då är det dags att gå till gymnastiklokalen nere på Å-Center. Vi brukar vara mellan 25-35 personer som samlas och ser fram emot ett trevlig gympapass. Vår "fröken" Else-Maj är inspirerande och trevlig. Hon lotsar oss genom ett program där vi går igenom de flesta funktioner som vi människor behöver göra för att hålla kroppen i trim.

Inom gruppen finns alla åldrar mellan 60 – 89. Finns det något särskilt man bör tänka på när man gymnastiserar som äldre? Kan man ta i lika mycket som förut? Finns det någon åldersgräns för att börja träna?

-Viktigt att vara försiktig. Mina gymnaster är helt fantastiska. Var och en jobbar efter sin förmåga.

Som pensionär är det viktigt att ta det försiktigt när man börjar gympa. Därför undviker vi hopp helt och hållet.

För oss handlar den mer om att behålla smidigheten och att göra olika balansövningar. Else-Maj framhåller hur viktig den sociala samvaron är. Någon åldergräns för att börja träna finns inte. Men det är viktigt att inte gå ut för hårt och att anpassa träningen efter sina egna förutsättningar.

Det bästa är att hålla igång hela livet, det har Else-Maj själv gjort.

Musiken är viktig. Else-Maj har satt ihop musik som passar till övningarna och som också påminner oss om vår ungdom. Vad är då det bästa med att vara ledare för pensionärgympan?

-Det är helt klart den respons jag får från deltagarna, när de säger att "Åh, vad skönt det var i dag". De flesta återkommer varje vecka och det ska mycket till för att de inte ska dyka upp. De låter sig inte ens hindras av halkan.

Cafe 20 startar 29 september i SPRF-lokalen på Drottninggatan 21 klockan 1400 och pågår till ca 1700.

Upplysningar Hans Johansson
0702425052

Välkomna!



Utbud av studiecirkelar hösten 2014

Cirkel	nr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Bakning/matbröd	01	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	Bagarstugan
Data/nybörjare/	02	Håkan Nilsson	070 591 68 30	gunilla.hakan@bdtv.se	2014-09-09-0800	SV Almgatan 4
Engelska nybörjare	03	Clas-Göran Lund	0921-56252	cegelund@gmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Engelska/konversation	04	Clas-Göran Lund	0921-56252	cegelund@gmail.com	e.s.o	Åcenter
Foto i dator	05	Åke Wasikkaolja	0921-53508	ake.wasikkaolja@egonet.se	2014-09-09-1300	SV Almgatan 4
Franska för nybörjare	06	Leo Medioni	070 686 94 68	leo.medioni@gmail.com	2014-09-09-1400	SV Almgatan 4
Friskvård/stavgång	07	Sixten Wahlberg	0921-19232	sixten.wahlberg@bdtv.se	2014-09-10-1000	Kvarnängen
Grunderna i bride	08	Tord Lindberg	0921-16447	e.ek@bredband.net	e.s.o	Bridgelokal
Gymnastik	09	Else-Maj Sundqvist	0921-17614	Mobil 070-3598325	2014-09-18-0930	Åcenter
Handarbete/stickning	10	Gunvor Selström	0921-64074	092164074@telia.com	e.s.o	Hobbylokal
Havsfiske	11	Bert Selström	0921-64074	092164074@telia.com	e.s.o	Atlanten
Husbil i Europa	12	Torbjörn Henriksson	0921-52582	torbjorn.henriksson@bdtv.se	e.s.o	SV Almgatan 4
Kulturutveckling	13	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	2014-09-23-1300	Björken
Körsång	14	Alf Lindgren	0921-15790	alfindgren@telia.com	2014-09-16-1000	Åcenter
Matlagning	15	Ragne Holmström	0921-19268	ragne44@hotmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
Mediateknik	16	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	2014-09-22-1300	SPRF-lokal
Mötesteknik/styrelse	17	Ragne Holmström	0921-19268	ragne44@hotmail.com	2014-08-08-0900	SPRF-lokal
Radiosändning	18	Åke Nilsson	0921-19268	ragne44@hotmail.com	2014-09-08-1000	SPRF-lokal
Rekrytering/PR	19	Tage Jacobson	0921-55950	tagejacobson@gmail.com	2014-09-10-1000	SPRF-lokal
Slöjd/knivar	20	Lars Dahl	0921-55707	sixten.wahlberg@bdtv.se	2014-09-22-1200	Hobbylokal
Slöjd/träarb	21	Sixten Wahlberg	0921-19232	sixten.wahlberg@bdtv.se	2014-09-03-0900	Hobbylokal
Slöjd/träsvarv	22	Ragne Holmström	0921-19268	ragne44@hotmail.com	e.s.o	Hobbylokal
Social samvaro/boule	23	Rolf Strand	070 303 13 29		Pågår	Kungsbroparken
Social samvaro/boule	24	Margareta Vikström	070 332 95 96	marvik37@hotmail.com	Pågår	Kungsbroparken
Social samvaro/boule	25	Vera Åström	070 334 12 98	vera.astrom@hotmail.com	Pågår	Kungsbroparken
Social samvaro/tankeutveckling	26	Margareta Vikström	070 332 95 96	marvik37@hotmail.com	2014-09-03-1400	SPRF-lokal

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

Utbud av studiecirkel hösten 2014

Cirkel	cnr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
SPRF på landsbygden i Norrbotten	27	Ragne Holmström	0921-19268	ragne44@hotmail.com	e.s.o	Bydegårdarna
Säkerhet i vardagen	28	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	2014-10-06-1300	SPRF-lokal
Tennarbete	29	Viviann Isaksson	070 672 59 26	vivi-anne.isaksson@bredband.net	2014-09-25-0900	SPRF-lokal
Trafikkunskap/cykel i trafik	30	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	Pågår	Kvarnängen
Trafikkunskap/cykel i trafik	31	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	Pågår	Kvarnängen
Trädgård/koloniott	32	Hans Pettersson	0921-56466	hans.b.pettersson@telia.com	2014-10-22-1300	SPRF-lokal
Vävning	33	Olga Nordin	0921-19268	ragne44@hotmail.com	e.s.o	Hobbylokal
Äldre i trafiken	34	Tord Laestadius	070 522 92 10	thord.laestadius@bredband.net	e.s.o	SV Almgatan 4
Nedanstående studiecirkel har deltagaravgift, då externa kursledare anlitats, eller övrig kostnad tillkommer.						
Svampkunskap	35	e.s.o	0921-17190	roger.haggstrom@sv.se	e.s.o	Almgatan 4
Spanska nybörjare	36	e.s.o	0921-17190	roger.haggstrom@sv.se	e.s.o	Almgatan 4
Gourmetmatlagnig m vinprovning	37	Leo Medioni	070 686 94 68	leo.medioni@gmail.com	e.s.o	Stureskolan
Nya cirkel		Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Skriva Poesi	38	Eberth Gustafson	070 327 79 70	eberth@globalnet.net	2014-09-17-1000	SPRF-lokal
Ekonomi för pensionärer	39	Per-Ulf Sandström	070 574 44 71	per-ulf.sandstrom@telia.com	e.s.o	SPRF-lokal
Social samverkan/simteknik	40	Göta Hansson	076 833 81 61		2014-09-04-1030	Nordpolen
Övriga träffar / möten / spännande arrangemang att delta i.						
Hjärt / lungräddning endast 1 träff	41	Joel Johnsson	0921-53715	fagelsang80@hotmail.com	e.s.o	SPRF-lokal
CAFE 20	42	Hans Johansson	070 242 50 52		2014-09-30-14-17	SPRF-lokal

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

Om Du har ytterligare förslag till cirkel 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 cirkel. Välkommen!

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



SPRF-kören i sin nya eleganta dress.

Vi övar sång varje tisdag mellan 14.30 -16.30 på Å-center med gemensamt gott fika efteråt. Vi är för övrigt aktiva minst en gång i veckan på stadens äldreboenden (5 st) där vi sprider glädje med vår allsång. Vi är även aktiva på byaföreningar och andra föringar i närområdet.

"Kulturcafe på Björken" är en trevlig stund med uppskattad allsång.

Vår verksamhet ger en fin social gemenskap både inom kören samt med alla de människor vi möter vid våra framträdanden.

Körledare/Alf Lindgren

Livet Leker på Boden Arena mars 2014

Många trevliga möten med besökande som strömmade till vår monter. De informerades om de stora utbud aktiviteter som SPRF Boden erbjuder sina nya medlemmar.



Intresserade besökare, Per-Ulf Sandström, Margareta Wikström, Lisa Forslund och Anita Törnblom vid SPRF monter.



Till vänster Per-Ulf Sandström i glatt samspråk med intresserade besökare

Film — Dikter — Musik — Dans

Kulturcafé Björken

Berättelser · Allsång · Fika · Konst · Mat



Bodens
kommun

Välkommen!



SPRF anordnar Kulturcafé

Ta med Dig en vän och besök oss.

23 september kl 13 -- 15

Plats: Björken

Kommande träffar:

23 sept ,21 okt, 22 nov.

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 så att styrelsen får din adress! Det underlättar för styrelsen att nå ut till många med aktuell information.

Anmäl byte av e-postadress.

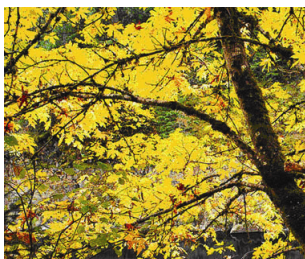
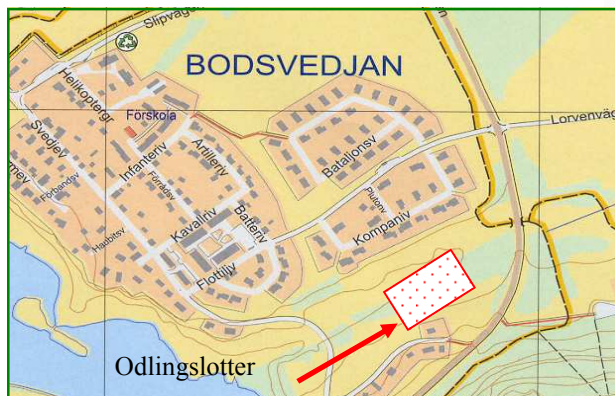
Kom gärna med förslag till oss om vad DU vill att SPRF ska göra!
Program för månadsmöten. Fler studiecirklar. Förslag till resor.

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 8 var:
Glad påsk

Lös rebusen och skicka in svaret till sprfavd20@telia.com senast 2014-10-31.
Bland de insända rätta svaren lottas 5 vinster ut. Det går också bra att skicka in svaret med snigelpost till : SPRF AVD 20, Drottninggatan 21, 961 36 BODEN

Hedenbrocaféet



Hedenbrocaféet var ett populärt ställe i Boden för militärer och allmänheten främst under krigsåren. På sommaren kunde besökarna sitta på caféets terrasser och titta ut över Luleälvens forsande vatten. Alva Nyström ägde caféet och drev även en festvåning. Caféet var välkänt för sitt goda kaffebröd. Alva hade bageri med egen bageriska. Hon hade många celebra gäster, bl.a. tidigare statsminister Tage Erlander med fru Aina. Alva var en duktig skidlöpare i sin ungdom. Hon blev Nordisk mästarinna 1917. Hon var också mångfaldig svensk mästarinna under 1910-talet. Andra ägare har funnits efter Alva Nyström, innan Vattenfall byggde ut älven och verksamheten upphörde. (Bilden från Bodens kommuns bildarkiv)

Havremagasinet

Havremagasinet är en av Bodens största byggnader, ett imponerande hus med en total yta på 3 600 kvadratmeter. Det byggdes åren 1907-1913 och är det största som byggdes i Sverige.

I magasinet fanns 48 sädesbingar som tillsammans kunde förvara 1920 ton säd. Bingarna var alltid fulla under andra världskriget. Magasinet användes även för förvaring av brödsäd som maldes i intendenturens kvarn.

Havremagasinet i Boden var under perioden 1913 till 1950 centralmagasin för Övre Norrlands Militärömråde och försåg förbanden i Boden, Kiruna och Umeå med föder. När förbanden motoriserades fullt ut övertogs magasinet av Livsmedelskommissionen som använde det som upplag för brödsäd.

Den säd som levererades till havremagasinet var i regel orensad. Den lastades in via ett intag (holk) och hamnade i en uppfodringsficka. Härifrån kunde säden föras till rensverk för att sedan direkt utsäckas i 50-kilos säckar. Normalt sett rensades säden för att sedan transporteras upp till plan 7 via elevatorer (hissar). Med hjälp av roterande skovlar (rörskrivar) fördes säden vidare till olika bingar på respektive plan. Genom ett sinnrikt maskineri kunde säden sedan tappas nedåt – plan för plan – och sedan upp igen. Möjligheten fanns också att tömma en bing på plan 5 direkt ner till plan 2. Hela maskineriet var remdrivet. Intagningskruven drevs dock med ett kuggdrev. Utrustningen var tillverkad i Tyskland.

När man ska lagra säd är det viktigt att hänsyn till temperatur och fukthalt. Därför måste säden transporteras runt i huset om temperaturen överskred 20 grader. Detta gjordes nattetid. Alla fönster öppnades. Sedan transporterades säden runt med husets rörskrivar och skovlar. Från plan 7 ner till plan 2 och sedan upp igen. Så vandrade säden runt tills temperaturen sjunkit. På samma sätt torkade man säden om den var fuktig.



Fortsättning på sidan 14

Forts fr sid 13.

När havremagasinet var i drift var endast nedre plan uppvärmt. Det måste ha varit olidligt kallt för att vara ett inomhusjobb. För att inte tala om hur varmt huset kunde bli om somrarna.

Tor-Gunnar Augustsson arbetade vid Havremagasinet från 1939 till 1950. I början var det stora problem med råttor. Dem försökte man bekämpa med att krossa glas till ett pulver som spreds där man trodde att råttorna hade sina stråk. När råttgift började användas uppstod andra problem. Hanteringen av säd förde med sig damm och med dammet spred sig råttgiftet. Det var inte dödligt men det orsakade diarréer. Andra vanliga problem var klämskador. Jobbet var hårt och bestod bland annat i att lossa 100-kilos jutesäckar från järnvägsvagnar. Arbetsdagarna var långa och de lediga dagarna var få.

År 1978 började magasinet byggas om till förråd. Då togs alla maskiner bort utom i en sal.

Havremagasinet är ett av länets statliga byggnadsminnen sedan år 2001 och är idag en av Sveriges största konsthallar.



Lunch på travet!

Kundpaket!

- Lunch (travrestaurangen)
- Travprogram
- Del i andelsspel V4

150:-
per person

V4 Tisdag 7 oktober
Första start 12.20

- Besök på försvarsmuseum
- Lunch (travrestaurangen)
- Travprogram
- Del i andelsspel V4

195:-
per person

Anmälan till Per-Ulf Sandström 070-574 44 71

Bostadstillägg till pensionärer

Visste du att pensionärer med låga inkomster kan få bostadstillägg oavsett boendeform? Många ansöker inte om bostadstillägg och äldreförsörjningsstöd trots att de har rätt till det.

Antalet pensionärer som går miste om bostadstillägg har mer än fördubblats på fem år och beräknas nu vara 140 000.

Summan som pensionärerna går miste om har ökat från knappt en miljard kronor till nästan två miljarder kronor.

I genomsnitt handlar det om nästan 14 000 kronor per person och år.

Du kan alltså bo i bostad med hyresrätt, bostadsrätt eller egen villa.

Hur mycket du kan få beror på hur mycket du betalar för din bostad och hur stora inkomster du har.

Du ansöker enklast via www.pensionsmyndigheten.se/bostadstillagg.

Du kan även ansöka via en blankett som beställs från pensionsmyndighetens kundservice på 0771-776 776.

Bodens kommuns socialinformatör/anhörigkonsulent Ingegerd Antonsson kan också vara behjälplig vid ifyllande av ansökan om bostadstillägg tel. 0921-782 36, 070-271 12 82

Sändningsplan för SPRF radiosändningar hösten 2014.

98,2 Mhz



Programledaren
Åke Nilsson

Sändningstider hösten 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 8 augusti kl. 10:00 - 11:00 på Drottninggatan 21.

**Första sändning sker 10 augusti kl 1000-1100 och därefter varannan onsdag.
Kontaktperson Ragne Holmström
Tel 070 690 57 27**

Lyssna på DIN radiokanal



Tekniker
Bernt Wikström

Kommunala Pensionärs Rådet. KPR.

Syftet med Kommunala Pensionärs Rådet 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.

KPR är ett forum för opinionsbildning och kunskapsspridning i frågor som berör pensionärer.

KPR:s krav är att

- De lokaler som är försedda med hörslingor ska överses med syfte att säkerställa att de grupper som är i behov av deras hjälpmedel tillgodoses.
- Kollektivtrafiken ska omfattas av rabatter för pensionärer.
- Näringsvärdet på den mat som serveras ska näringsdeklareras.
- "Sandenskolan" ska göras tillgänglig för gymnastik och hobby.
- Pelarsalen på Björken ska få bättre funktioner med bl a kök.



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



12 Augusti Politisk hearing
 25 Augusti Afghanistan
 4 September Surströmning
 11 September Mat & Motion
 9 oktober Älgköttsoppa
 16 Oktober Månadsträff
 13 November Månadsträff
 11 December Jullunch
 Ta med en vän!

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.

Skördefesten 29 — 31 augusti

Vi behöver medarbetare bland annat till bakning, försäljning och information.

Kontaktperson: Ulla Röding 070-555 71 40

RESOR 2014

Resor med övernattnig



24-25 Oktober Rovaniemi

Anmälan till:

Eila Hämläinen

tel 070 390 36 18

Läs **EXTRA** bladet.

Kolla hemsidan www.sprfavd20.se

Där kommer resorna att presenteras i detalj när de är klara.



Jag ser fram emot att få många förslag från **Dig** vart vi skall åka på trevliga resor.

Reseledare

Eila Hämläinen 070 390 36 18

RESOR 2014/2015

Dagsresor



8 oktober Soppteater Luleå

17 november IKEA

2015 24 januari KOTTARNA

Tid annonseras i EXTRA-bladet

Anmälan till:

Eila Hämläinen

tel.070 390 36 18

Läs **EXTRA** bladet.

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

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