



Nr 1  
2010

# Aktivisten

Den aktiva pensionärstidningen för medlemmar i  
SPRF avd 20 Boden

Premiärnummer 1 Årgång 2010



I detta nummer finner Du många intressanta  
artiklar om vår verksamhet.

Vi berättar om höstens program för studiecirklar  
och resor, radiosändningar och månadsträffar  
samt några ideella föreningar som presenterar sig  
och mycket mera

## I DET HÄR NUMRET:

Ledare. Och valda avsnitt från 2009 års verksamhetsberättelse	3
SPRF Verksamhetsplan. Och andra verksamheter. Radio Boden	4
SPRF Distriktskonferens 8—9 oktober. Cafe 20 Program hösten	5
Hösten 2010 Studiecirklar	6
Hösten 2010 studiecirklar	7
Studiecirkeln datautbildning presenteras.	8
Studiecirkeln datautbildning forts. Sångkörens nya CD	9
Värva nya medlemmar. Pensionärer på Catwalken	10
Släktforskning. Boden - Överluleå släktforskarförening presenterar sig	11
BÖFF forts. BODENS trädgårdssällskap	12
Bodens Filatelistförening presenterar sig.	13
Höstens sändningsplan för SPRF radiosändning på 98,2 Mhz	
En pensionär berättar.	
Ett reportage av Lisa Forslund och Kerstin Nilsson	
Besöksverksamheten	14
Benskörhet Osteoporos	15

I AKTIVISTENS redaktion ingår:

Lisa Forslund, Håkan Nilsson, Kerstin Nilsson, Svante Näslund, Per-Erik Nordlander,

Ansvarig utgivare: Hans Pettersson.

Frågor till de politiska partierna inför höstens val

Foto: Håkan Nilsson, Tage Jacobson, Lisa Forsgren, Eila Fredriksson, Hans Pettersson m fl.

Inbjudan till informationsdag i hem och fritidssakerhet

Gratisk form/layout Tage Jacobson

16

Tryck: Studieförbundet Vuxenskolan.



## Ledare

Tack för en fin vår med många trevliga träffar och för att Ni ställt upp på de aktiviteter som erbjudits.

Vi är den största pensionärsorganisationen i Bodens med c:a 1320 medlemmar och ligger på 3:e plats i landet. Tack till alla som har gjort detta möjligt. Vi hoppas att Ni även i fortsättningen ska vara med och värva ännu fler medlemmar. Som vanligt får Ni en lott för varje ny medlem.

Hösten kommer att bli spännande inte minst med tanke på vad de politiska partierna lovar inför och efter valet.

En träff med lokala politiker är planerad innan valet för att höra vad Bodens politiker har för planer. Även utredningen om samgåendet med SPF kommer att diskuteras vid många tillfällen och på olika nivåer.

På följande sidor kan Ni se vad som erbjuds resten av året vad gäller cirklar, resor och andra aktiviteter.

Kom gärna in på Johannesgatan 1 B onsdagar mellan klockan 13.00 - 14.00. Träffa någon ur styrelsen, prata bort en stund och tipsa om något vi kan göra. Vi bjuder på fika.

Ni som har dator, gå gärna in på vår hemsida [www.sprfavd20.se](http://www.sprfavd20.se) eller förbundets [www.sprf.se](http://www.sprf.se)

**Skicka gärna Din e-postadress till [sprfavd20.boden@telia.com](mailto:sprfavd20.boden@telia.com)**

Till årsmötet 2010 kom 230 medlemmar.

## Styrelsens medlemmar är

ordförande	Bert Selström
vice ordförande	Hans Pettersson
kassör	Rolf Sandberg
sekreterare	Kerstin Nilsson
vice sekreterare	Lisa Forslund
medlem	Rolf Strand
medlem	S-E Sundelin
ersättare	Gunilla Lantz
	Berit Nyström
	Karin Johnsson

## Verksamhetsberättelsen

2009 visar en omfattande verksamhet, 75 cirklar har genomförts. Alla cirklar leds av medlemmar som gör ett förträfflig jobb. De är hedervärda.

## De resor som genomförts

2 resor till Jokkmokks marknad  
teaterresa  
resa till Kiruna  
fisketur till Norge  
utflykt i skärgården  
2 resor till Ikea  
resa till Ostriket  
bingoresa till Göteborg

## Café 20:

12 dokumentärfilmer, natur och underhållning, har visats.

Teatergruppen har 11 medlemmar och genomfört två föreställningar.

SPRF:s sångkör har under året genomfört 37 framföranden.

**SPRF Verksamhetsplan hösten 2010**

Träffar på Å-Center

19/8 Månadsträff m politiker

16/9 Månadsträff

14/10 Månadsträff

21/10 Älgköttssoppa

18/11 Månadsträff

9/12 Julbord

21/12 Julgröt

För ytterligare information se EXTRA-bladet på onsdagar.

**4/9 SPRFdagen**

Denna dag är öppen för alla pensionärer, ta med Dig många vänner, gamla som unga.

1200-1500 Tipsrunda, fika.

Försäljning av stickat, snickrat, vävt, grönsaker, blommor med mera.

Du som är medlem och vill sälja något, anmäl till Bert 64074.

**5/9 Surströmmingsdagen, eller sill.**

Säg till när Du anmäler Dig.

Dans till Amandas orkester.

Anmälan till surströmmingen senast 16/8 till GUNVOR 64074 eller 0706407404 eller Rose-Marie 18629.

**ÖPPET HUS**

SPRF har ÖPPET HUS på Johannesgatan 1B på ONSDAGAR mellan 1300 - 1400, dock ej i anslutning till storhelger.

Du är välkommen att ställa frågor, titta på bilder och få information från SPRF styrelseledamot.

**SKÖRDEFESTEN 27- 29/8**

Även i år bakar vi mjukkakor till försäljning.

Ring GUNVOR 64074 eller 0706407404 om Du vill hjälpa till. **Det behövs många som arbetar i bageriet och försäljningen under dessa tre intensiva dagar.**

**RESOR HÖSTEN 2010**

**Distriktsträff i Arvidsjaur.**

Mer info se sidan 5.

Den 23 november genomförs bussresa till IKEA..

För mer info se EXTRA-bladet.



Gamla Busstationen och Taxi i Boden

**RADIO BODEN 98,2 Mhz**

**Lyssna på SPRF avd 20.**

**Onsdagar 1000 - 1100**

**och 1500 - 1600**

**Söndagar 1500 - 1700.**

**Din egen RADIO kanal med aktuell SPRF information.**

**Vi har uppehåll mellan JUL och NYÅR**

**Sändningstider hösten 2010 se sid 13**

**Välkommen till SPRF:s  
distriktskonferens i Arvidsjaur  
8 -9 oktober 2010**

**Program**

Fredag 8 oktober

- Kl 1000 Incheckning boende
- Kl 1030 Kaffe m tillugg i  
Medborgarhuset
- Kl 1100 Föredrag av  
Patientnämnden
- Kl 1200 Lunch
- Kl 1300 Föredrag
- Kl 1430 Kaffe,  
Pausunderhållning
- Kl 1500 Föredrag, frågestund
- Kl 1630 Avslutning, därefter fria  
aktiviteter

- Kl 1900 Samling på hotell  
Laponia för en  
välkomst- drink
- Kl 1930 Middag med dans

Lördag 9 oktober

- Kl 0930 Guidad busstur i  
samhället samt  
studiebesök  
flygplatsen
- Kl 1130 Avslutning, hemresa



**Anmälan**

Ring in Din anmälan senast 10  
september till Bert o Gunvor Selström  
0921-64074 alt 070-6407404

**Kostnad**

Middag, logi och resa 925:-

**Boende**

Hotell Laponia



**Cafe 20**

**Program hösten 2010.**

- 27/9 Glädjekällan
- 11/10 Helan & Halvan
- 25/10 Naturfilm
- 8/11 Musik vid fronten. W Grape
- 22/11 Bröderna Marx
- 6/12 Finlands självständighetsdag.

Tid: Kl 1400 alla datum  
Plats: SPRF Lokal Johannesgatan 1B

**Fika**



# Aktivisten



Studiecirkel	Cirkelledare	tel	Start	Plats
/nybörjare	Håkan Nilsson		5649709-28 0800	Vuxenskolan
i dator	Åke Wasikkaaja	5350809-28	1300	Vuxenskolan
d/träarbeten	Sixten Wahlberg	1923209-08	0900	Hobbylokal
d/knivar	Lars Dahl	55707 10-04	1200	Hobbylokal
d/svepaskar	Benny Öhman	1528909-24	0900	Hobbylokal
d/träsvarv	Sune Nordin	18140	Enl senare beslut	Hobbylokal
ång	Alf Lindgren	1579009-07	1500	Åcenter
esteknik/styr	Rolf Strand	1864108-10	0900	SPRF lokal
ning	Olga Nordin	1814009-08	0900	Hobbylokal
arbete/stickning	Gunvor Selström	6407409-08	0900	Hobbylokal
trådsarbeten	Siv Edin	64412 09-27	1000	SPRF lokal
e i trafiken	Tord Leastadius	19210 10-14	1300	SPRF lokal
lokala best)				
kvård/Gymnastik	Else-Maj Sundqvist	17614	09-23 0930	Åcenter
osändning	Eberth Gustafson	1647109-13	1000	SPRF lokal
kvård/stavgång	Sixten Wahlberg	19232 09-06	1000	Kvarnängen
kvård/cykel i trafik	Rolf Strand	18641	Pågår	Kvarnängen
kvård/cykel i trafik	Margareta Wikström	250115	Pågår	Kvarnängen
kvård/simteknik	Göta Hansson	076/8338161	09-01 1200	Nordpoolen
kvård/boule	Rolf Strand	18641	Pågår	Kungsbroparken
kvård/boule	Margareta Wikström	250115	Pågår	Kungsbroparken

g och anmäl Ditt deltagande

Gå framåt—delta i en studiecirkel

Studieförbundet Vuxenskolan  
år samarbetspartner i studiefrågor





## Aktivisten



<b>Cirkel</b>	<b>Cirkelledare</b>	<b>Tel.</b>	<b>Start</b>	<b>Plats</b>
Friskvård/boule	Vera Åström	14336	Pågår	Kungsbroparken
Teater	Ivar Eliasson	15963	09-13 1300	Åcenter
Vad minns Du ?	Rolf Strand	18641	09-15 1400	SPRF lokal
Vardagsjuridik/pens, arv, testamente m m	Om ledare kan ordnas	19616		Vuxenskolan
Släktforskning/Introduktion 3 ggr	Björn Fredriksson	65315	08-25 1300	Råbacksgården
Bridge	Tord Lindberg	16447	09-21 1300	Bridgelokal
Rekrytering / PR	Tage Jacobson	55950	08-23 1400	SPRF lokal
Engelska/nybörjare	Clas-Göran Lund	56252	09-21 1300	SPRF lokal
Konsthantverk	Britt-Inger Söderman	070/2478283	09-13 1800	SPRF lokal
Skrivarcirkel	Ivar Eliasson	15963	Enl senare beslut	SPRF lokal
Mediateknik	Hans Pettersson	56466	09-06 1300	SPRF lokal
Knyppling	Inga-Britt Strand	50416	09-13 0900	Hobbylokal
Säkerhet i vardag/pensionär	Hans Pettersson	56466	09-13 1300	SPRF lokal
Qi gong	Margareta Sandberg	18413	10-04 1500	Åcenter
Trädgård/kollonilott	Hans Pettersson	56466	Enl senare beslut	Enl senare beslut
Distansutb/data /grund	Tage Jacobson	55950	09-16 1000	Vuxenskolan
Vinkunskap	Clas-Göran Lund	56252	Enl senare beslut	
Vin o mat	Clas-Göran Lund	56252	Enl senare beslut	

#

**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 v g hör av Dig till studieorganisationsöfören 0921/19616.**

**Besök även vår hemsida: [www.sprfavd20.se](http://www.sprfavd20.se) där Du hittar ytterligare information.**

Studieförbundet Vuxenskolan  
Vår samarbetspartner i studiefrågor



## Datautbildning i SPRF regi

Sedan ett antal år tillbaka genomförs datautbildning i SPRF regi. När jag som skriver detta blev pensionär, fick jag idén att det kanske finns ett behov av utbildning inom området. Behovet har visat sig vara ganska stort. Det är exempelvis inte ovanligt att barn eller barnbarn ger bort en dator. Med datorn följer en instruktionsbok som är tjock som en tegelsten och där nästan ingenting beskriver hur jag ska bära mig åt för att få det gjort som jag vill göra. Dessutom är språkbruket ofta helt främmande. När sedan ungdomar visar hur man kan göra, blir den visningen vanligtvis alldeles för snabb. Många av deltagarna har datorvana. Erfarenheterna härstammar inte sällan från äldre teckenbaserade verktyg. Med det menar jag, enkelt uttryckt, datasystem där man endast använde tangentbordet och inte någon mus.

Många av de som har erfarenhet av moderna system, har upptäckt att man behöver utökade kunskaper för att använda systemet på ett bra sätt.

Numera, efter viss erfarenhetsuppbyggnad, bedrivs datautbildningen så att

- den är uppdelad på en linje för allmän datakunskap och en som är koncentrerad till bildbehandling
- fotokursen är inriktad på Googles gratisprogram för bildbehandling som heter Picasa
- den allmänna delen omfattar hur operativsystemet fungerar i stort, hur man håller ordning på sina alster och hur man jobbar i ordbehandlingsprogrammet Word
- de som kan lite även får nosa på kalkylprogrammet Excel

den allmänna delen genomförs vid 10 tillfällen medan fotokursen genomförs vid 6

- båda delarna genomförs i en omgång på hösten och en omgång på våren

## Datautbildning i SPRF regi

Sedan ett antal år tillbaka genomförs datautbildning i SPRF regi. När jag som skriver detta blev pensionär, fick jag idén att det kanske finns ett behov av utbildning inom området. Behovet har visat sig vara ganska stort. Det är exempelvis inte ovanligt att barn eller barnbarn ger bort en dator. Med datorn följer en instruktionsbok som är tjock som en tegelsten och där nästan ingenting beskriver hur jag ska bära mig åt för att få det gjort som jag vill göra. Dessutom är språkbruket ofta helt främmande. När sedan ungdomar visar hur man kan göra, blir den visningen vanligtvis alldeles för



erfarenhetsuppbyggnad, bedrivs datautbildningen så att

- den är uppdelad på en linje för allmän datakunskap och en som är koncentrerad till bildbehandling
- fotokursen är inriktad på Googles gratisprogram för bildbehandling som heter Picasa
- den allmänna delen omfattar hur operativsystemet fungerar i stort, hur man håller ordning på sina alster och hur man jobbar i ordbehandlingsprogrammet Word
- de som kan lite även får nosa på kalkylprogrammet Excel

den allmänna delen genomförs vid 10 tillfällen medan fotokursen genomförs vid 6

- båda delarna genomförs i en omgång på hösten och en omgång på våren



## Datautbildning i SPRF regi

Sedan ett antal år tillbaka genomförs datautbildning i SPRF regi. När jag som skriver detta blev pensionär, fick jag idén att det kanske finns ett behov av utbildning inom området. Behovet har visat sig vara ganska stort. Det är exempelvis inte ovanligt att barn eller barnbarn ger bort en dator. Med datorn följer en instruktionsbok som är tjock som en tegelsten och där nästan ingenting beskriver hur jag ska bära mig åt för att få det gjort som jag vill göra. Dessutom är språkbruket ofta helt främmande. När sedan ungdomar visar hur man kan göra, blir den visningen vanligtvis alldeles för snabb. Många av deltagarna har datorvana. Erfarenheterna härstammar inte sällan från äldre teckenbaserade verktyg. Med det menar jag, enkelt uttryckt, datasystem där man endast använde tangentbordet och inte någon mus.

Många av de som har erfarenhet av moderna system, har upptäckt att man behöver utökade kunskaper för att använda systemet på ett bra sätt.

Numera, efter viss erfarenhetsuppbyggnad, bedrivs datautbildningen så att

- den är uppdelad på en linje för allmän datakunskap och en som är koncentrerad till bildbehandling
- fotokursen är inriktad på Googles gratisprogram för bildbehandling som heter Picasa
- den allmänna delen omfattar hur operativsystemet fungerar i stort, hur man håller ordning på sina alster och hur man jobbar i ordbehandlingsprogrammet Word
- de som kan lite även får nosa på kalkylprogrammet Excel

Den allmänna delen genomförs vid Studieförbundet Vuxenskolan. Vår samarbetspartner i studiefrågor är Studieförbundet Vuxenskolan.

Genomförs vid 6

- båda delarna genomförs i en omgång på hösten och en omgång på våren



En deltagare i studiecirkeln  
Per-Olof Nordlander

## SPRF CD

SPRF sångkör har spelat in en CD-skiva. Den finns nu att köpa till en kostnad av 100:-. CD-skivan kommer att säljas vid SPRF arrangemang samt bland annat av sångkörens medlemmar.



## Cafe 20

### Program hösten 2010.

- | 27/9 Glädjekällan
- | 11/10 Helan & Halvan
- | 25/10 Naturfilm
- | 8/11 Musik vid fronten. W Grape
- | 22/11 Bröderna Marx
- | 6/12 Finlands självständighetsdag.
- | Tid: Kl 1400 alla datum
- | Plats: SPRF Lokal Johannesgatan 1B

## Fika

## Värva NYA medlemmar!

Medlemsutveckling inom SPRF avd 20 under åren 2006-2010 har varit positiv.

Den första januari 2006 hade SPRF avd 20 Boden 993 medlemmar.

Den första juni 2010 hade SPRF avd 20 i Boden 1320 medlemmar.

Detta är en ökning med cirka 330 medlemmar, trots att värvningen har givit 100 - 120 nya medlemmar varje år.

Siffrorna verkar motstridiga!

Vi har tillsammans värvat ca 600 nya medlemmar under 5 års period, men endast ökat med ca 300 medlemmar. Styrelsen uppmärksammade detta förhållande.

Därför infördes det att nya medlemmar får gratis medlemskap året ut

På det sättet blev vi fler medlemmar.

De som värvade fick som premie en TIA-lott för varje värvad ny medlem.

För att SPRF avd 20 ska förbli en stark förening, måste vi värva minst 70 - 80 nya medlemmar varje år.

Detta innebär att varje medlem bör vara aktiv och värva nya medlemmar till vår förening.

Vi ser positivt på framtiden med  
**Din aktiva hjälp**  
med att rekrytera nya medlemmar.

För PR/Rekryteringsgruppen  
Rolf Strand

Ju mer vi är tillsammans, tillsammans  
ju gladare vi bli!!!  
För Dina vänner, är mina vänner.....

## Seniorer på catwalken

SPRF har även i år arrangerat sin traditionsenliga modevisning.

Mannekänger var 4 damer och 2 herrar av föreningens egna medlemmar.

Det var vårens och sommarens mode från Seniorshoppen som visades för ett 60 tal glada pensionärer.

Även nu var det mycket färg i modet och kjolar och byxor kan i sommar vara både långa och korta.

För herrarna visades många sköna byxor med tillhörande trevliga skjortor och tröjor.

Efter visningen serverades kaffe, the och smörgås.

Därefter gavs tillfälle att prova och köpa kläder vilket var uppskattat

Till nästa års modevisning emotser vi gärna att fler handlare från Boden deltar med sina kollektioner.



## Boden Överluleå ForskarFörening (BÖFF)

Föreningen bildades med konstituerande möte den 8 februari 1992. Den styrelse som då tillsattes bestod av fem ordinarie ledamöter och två suppleanter! Till ordförande valdes Kristina Öhman, vice ordförande Ulla Wikman, kassör Gun-Marie Åkerström, sekreterare Anna-Greta Johansson och ledamot Solveig Burström. Till suppleanter valdes Jan-Olov Larsson och Björn Fredriksson. Redan vid starten hade föreningen hittat en redaktör, Arne Isaksson. Nummer ett av medlemsbladet kom ut redan i mars månad samma år. På framsidan av det numret fanns förklaringen varför föreningen blev till.

Ändamålsparagrafen lyder:

Att främja intresset för historia och historieforskning, främst släkt- och bygdeforskning, samt att arbeta för bättre betingelse för sådan forskning. Redan första året fick föreningen en unik donation. Nämligen ett 40-tal album och pärmar med bilder och tidningsurklipp av en före detta journalist på NSD. Dessa album täcker centrala Bodens historia från 1960 till 1987. Först nu, år 2010, har det stått i vår makt att skanna och diarieföra denna skatt digitalt.

Genom samarbete med olika organisationer och kommunen samt myndigheter, har det gått bra för föreningen att leva upp till ändamålsparagrafens andemening.

Exempelvis gjorde vi år 2000, i samverkan med EJ-sällskapet i Boden, samt Kultur och fritidsförvaltningen i kommunen, en stadsvandring i Eyvind Johnsons fotspår ”från

Centralstationen till gågatan”!

faktiskt, nu 10 år efter

invigningen finns skyltskåpen med text och bilder kvar. Föreningen har aktivt deltagit vid tillkomsten av den nationella, så kallade dödsdivan.

## Boden Överluleå ForskarFörening (BÖFF)

Föreningen bildades med konstituerande möte den 8 februari 1992. Den styrelse som då tillsattes bestod av fem ordinarie ledamöter och två suppleanter! Till ordförande valdes Kristina Öhman, vice ordförande Ulla Wikman, kassör Gun-Marie Åkerström, sekreterare Anna-Greta Johansson och ledamot Solveig Burström. Till suppleanter valdes Jan-Olov Larsson och Björn Fredriksson. Redan vid starten hade föreningen hittat en redaktör, Arne Isaksson. Nummer ett av medlemsbladet kom ut redan i mars månad samma år. På framsidan av det numret fanns förklaringen varför föreningen blev till.

Ändamålsparagrafen lyder:

Att främja intresset för historia och historieforskning, främst släkt- och bygdeforskning, samt att arbeta för bättre betingelse för sådan forskning. Redan första året fick föreningen en unik donation. Nämligen ett 40-tal album och pärmar med bilder och tidningsurklipp av en före detta journalist på NSD. Dessa album täcker centrala Bodens historia från



Boden, Rabat Ksgården Kultur och fritidsförvaltningen i kommunen, en stadsvandring i Eyvind Johnsons

fotspår ”från Centralstationen till gågatan”!

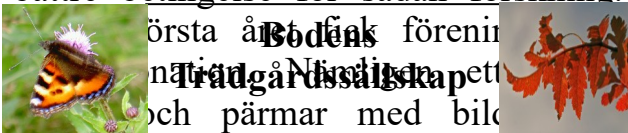
Och faktiskt, nu 10 år efter invigningen finns skyltskåpen med text och bilder kvar. Föreningen har aktivt deltagit vid tillkomsten av den

## Bodens Överluleå ForskarFörening (BÖFF)

Föreningen bildades med konstituerande möte den 8 februari 1992. Den styrelse som då tillsattes bestod av fem ordinarie ledamöter och två suppleanter! Till ordförande valdes Kristina Öhman, vice ordförande Ulla Wikman, kassör Gun-Marie Åkerström, sekreterare Anna-Greta Johansson och ledamot Solveig Burström. Till suppleanter valdes Jan-Olov Larsson och Björn Fredriksson. Redan vid starten hade föreningen hittat en redaktör, Arne Isaksson. Nummer ett av medlemsbladet kom ut redan i mars månad samma år. På framsidan av det numret fanns förklaringen varför föreningen blev till.

Ändamålsparagrafen lyder:

Att främja intresset för historia och historieforskning, främst släkt- och bygdeforskning, samt att arbeta för bättre betingelse för sådan forskning.



**Bodens Trädgårdssällskap** är en ideell förening som bildades 1951. Föreningen vill främja arbetet med att utveckla odling av blommor och grönsaker genom föreläsningar, studiebesök, instruktionsaftnar, erfarenhetsutbyten, studiecirkel och resor. Vi har cirka 250 medlemmar. Vi har nu även en grupp på Facebook, sök efter Bodens Trädgårdssällskap. Aktiviteter

Exempelvis gjorde vi år 2000, i samverkan med EJ-sällskapet i Boden, 7/8 Trädgårdsresa i närområdet, Luleå-Piteå. Kultur och fritidsförvaltningen i kommunen, en stadsvandring i Eyvind Johnsons fotspår "från Centralstationen till gåtatan"!  
26/8 Höstmöte med växtauktion, kaffe och lotteri.

Församlingsgården kl.18.50

**September:** Eventuell svampdag

**November:** 11/11 Trädgårdskväll med föreläsning

Nu i augusti utkommer utgåva 51 som

**Bodens Trädgårdssällskap** är en ideell förening som bildades 1951.

Föreningen vill främja arbetet med att utveckla odling av blommor och grönsaker genom föreläsningar, studiebesök, instruktionsaftnar, erfarenhetsutbyten, studiecirkel och resor. Vi har cirka 250 medlemmar.

Vi har nu även en grupp på Facebook, sök efter Bodens Trädgårdssällskap.

Aktiviteter

**Augusti:**

7/8 Trädgårdsresa i närområdet, Luleå-Piteå.

26/8 Höstmöte med växtauktion, kaffe och lotteri.

Församlingsgården kl.18.30.

**September:**

Eventuell svampdag

**November:**

11/11 Trädgårdskväll med föreläsning eller bildspel. Församlingsgården kl. 18.30.

Mer information kommer att finnas i tidningen Extra.

**Bli medlem i Bodens**

**Trädgårdssällskap**

Du kan bli medlem genom att betala in medlemsavgiften till vårt

plusgirokonto: 349461-4

Medlemsavgift: 100 kr/år

Glöm inte att skriva namn och adress på talongen.

Läs mer om fördelarna med att vara medlem på vår hemsida

Är det något du undrar över?

**Kontakta oss**

Vill du veta mer om Bodens Trädgårdssällskap?

Har du förslag på aktiviteter?

föreläsningar, kurser,

visningsträdgårdar, resmål?

Är du intresserad av att visa upp din

trädgård?

Hör av dig till:

**Lillemor Eriksson**

[lillemor.eriksson@telia.com](mailto:lillemor.eriksson@telia.com)

eller

**IngMarie Wikström**





grundas Bodens filatelistförening av dåvarande majoren

ll.

FILATELIST-FÖRENINGEN



har idag ca 50 medlemmar. Att samla frimärken har genom åren varit men nu har även vykortsamling blivit ett omfattande område. Och det är framförallt vykort från 1900-talets början från Norrbotten som är dominerande. Föreningen har även utgivit en bok "Post i Norr" som rönt stort intresse med sina faktauppgifter om norrbottniska orter som haft postanstalter. Genomför även värderingar och köper in samlingar.

Välkommen till våra mötesdagar hösten 2010.

- 2010-09-15 Säsongstart (Plats A)
- 2010-10-05 RUTER RETROCAFE (Plats C) **OBS Tisdag**
- 2010-10-28 En filatelistisk resa (Plats B) **OBS Torsdag**
- 2010-11-17 En samlare berättar (Plats A)
- 2010-12-08 Julmiddag med konstutställning SKAPA
- 2010-12-29 Mellandags REA Auktion (Plats A)

(plats A)

Ingång baksidan av Bodens Möbelaffär, Lulevägen 18.

Onsdagsmöten börjar 1830 med urval.

(plats B)

FÖRSVARSMUSEUM på fd A8-omr. (Infart vid helikoptern)

Börjar 1830 med urval.

(plats C)

På fd A8-omr. följ pil (Infart vid helikoptern)

Börjar 1830 med urval.

**Vår e-postadress**  
**BFFochvykort@gmail.com**

## Sändningsplan för SPRF radiosändningar hösten 2010.

Vi sänder på 98,2 Mhz

Sändning (kl. 10:00 - 11:00)	Första repris (kl. 15:00 - 16:00)	Andra repris (kl. 10:00 - 11:00)	Tredje repris (kl. 15:00 - 16:00)
<b>Onsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Onsdag</b>
15-sep	15-sep	22-sep	22-sep
29-sep	29-sep	06-okt	06-okt
27-okt	Från 27-okt	03-nov	03-nov
10-nov	10-nov	17-nov	17-nov
24-nov	24-nov	01-dec	01-dec
08-dec	08-dec	15-dec	15-dec
22-dec	22-dec	29-dec	29-dec

Och vi sänder även på söndagar mellan kl 1500-1700 i Bodens Direkt.

Glöm inte att lyssna på **DIN** radiokanal

Glöm inte att lyssna på **DIN** radiokanal



## Margit Laestadius 87 år minns tillbaka.

Jag är född i Brännberg i en familj med sju barn, gick sex år i skolan. Som barn på den tiden, fick man hjälpa till med sysslorna som förekom i ett hem.

Eftersom vi inte hade el, hade vi en radio med kristallmottagare, som man lyssnade på genom hörlurar. Sen köpte pappa en radio med ett stort batteri. Farmor bodde hos oss, hon var djupt religiös. När vi lyssnade på dansmusik måste vi ha ljudet väldigt lågt, så att hon inte kunde höra vad vi lyssnade på.

Det var krigstid, så vi fick snåla på allt, men vi behövde aldrig svälta. När jag var 12 år fick jag börja hjälpa till med brödbakningen, även hos grannarna.

Pappa jobbade med kolning långt ute i skogen han var borta under veckorna. Kokerskan i matlaget blev sjuk, så pappa tyckte att jag kunde följa med och laga maten åt de sju männen som deltog i kolningslaget, då var jag 16 år. Där var jag i 2 veckor.

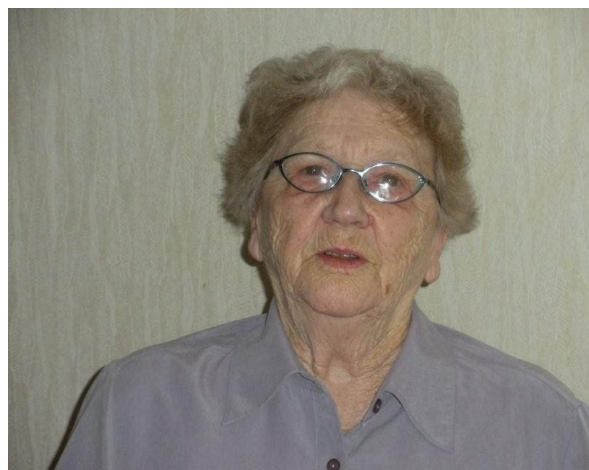
J  
a  
g

v  
a  
r

k  
o  
k  
e  
r  
s  
k  
a



B  
r  
ä



**Margit Laestadius**



## Besöksverksamheten.

I samverkan med SPF, Svenska kyrkan/ Överluleå församling, Röda Korset och Bodens kommun bedriver avdelningen besöksverksamhet.

Verksamheten utförs av frivilliga och är gratis, den är ett komplement till kommunens sociala service, för att sätta en guldkant på tillvaron.

Önskar du besök, för en pratstund, gemensam promenad eller vilken aktivitet du och besökaren kommer överens om, hör av dig.

Frivilligledarna finns på Björken Kungsgatan 39 i Boden

Telefontiderna är: måndagar och torsdagar 10.00-11.00

Telefonnummer: 0921-53801

## Benskörhet

Att skört skelett och frakturer hörde ihop uppmärksammades redan för mer än 50 år sedan, men det är bara de senaste 10 åren man behandlat

Osteoporotiker.

Osteoporos betyder skört ben.

Skelettet byggs upp fram till 25-årsåldern. Därefter omsätts det under hela livet. När mer ben bryts ner än vad som byggs upp blir skelettet skört och risken för frakturer (benbrott) ökar.

Benmassan påverkas av många faktorer. T ex arv, hormonförändringar, kost-, mat-, och alkoholvanor. Den påverkas även av rökning och vissa läkemedel, exempelvis kortison.

Osteoporos diagnostiseras främst genom att kartlägga riskfaktorer och mäta bentätheten.

Behandlingen kan bestå i information om kost, vissa vanor och motion samt läkemedel.

För att förebygga benskörhet ska man vara fysiskt aktiv, och se till att få i sig tillräckligt med kalcium och D-vitamin. Kalcium finns i mejeriprodukter som mjölk och ost, men även i bladgrönsaker.

Dagsbehovet är 2 glas mjölk, 2 ostskivor och grönsaker

Motion förbättrar inte bara skelettet utan ökar även muskelstyrka, koordinationsförmåga och balans.

Man kan välja den form av motion man trivs bäst med.

Våra ungdomar löper ökad risk för att drabbas eftersom de dricker lite mjölk, äter lite ost och ägnar mycket tid åt datorn. Dessutom har man dragit ned på skolidrotten.



Studieförbundet Vuxenskolan

får 70 000 frakturer av höftled, ryggekotor och handleder inträffar i Sverige varje år.

Sverige har störst andel höftfrakturer i världen och flest kotfrakturer i Europa.

## Benskörhet

Att skört skelett och frakturer hörde ihop uppmärksammades redan för mer än 50 år sedan, men det är bara de senaste 10 åren man behandlat

Osteoporotiker.

Osteoporos betyder skört ben.

Skelettet byggs upp fram till 25-årsåldern. Därefter omsätts det under hela livet. När mer ben bryts ner än vad som byggs upp blir skelettet skört och risken för frakturer (benbrott) ökar.

Benmassan påverkas av många faktorer. T ex arv, hormonförändringar, kost-, mat-, och alkoholvanor. Den påverkas även av rökning och vissa läkemedel, exempelvis kortison.

Osteoporos diagnostiseras främst genom att kartlägga riskfaktorer och mäta bentätheten.

Behandlingen kan bestå i information om kost, vissa vanor och motion samt läkemedel.



koordinationsförmåga och balans.

Man kan välja den form av motion man trivs bäst med.

Våra ungdomar löper ökad risk för att drabbas eftersom de dricker lite mjölk, äter lite ost och ägnar mycket tid åt datorn. Dessutom har man dragit ned på skolidrotten. Vad har dom i kikaren?



Studieförbundet Vuxenskolan

Medlemspartnerskap med Studieförbundet Vuxenskolan

Ungefär 70 000 frakturer av höftled, ryggekotor och handleder inträffar i Sverige varje år.

Sverige har störst andel höftfrakturer i världen och flest kotfrakturer i Europa.



Studieförbundet Vuxenskolan

## Frågor till de politiska partierna i Bodens Kommun

Hur tänker ditt parti höja kvalitén på maten, omvårdnaden och aktiviteterna på våra äldreboende?

Hur tänker ditt parti höja kvalitén på hemtjänsten?

Är Ni beredda på att vidareutbilda hemtjänstpersonalen som saknar rätt utbildning?

Hur tänker ditt parti planera för olika boendeformer ex. senior- och trygghetsboende, med möjlighet till måltider och hemtjänst?

Hur ser ditt parti på pensionärernas möjlighet att få vara med och påverka beslut som berör pensionärer, boende, Centralskolans nyttjande

Hur ser ditt parti på att införa pensionärshiljetter på

### KONTEX BODEN

Kopplingsvägen 8, 961 38 Boden

Kontex är ett norrbottensägt företag som startade 1986 och finns nu med kontorsvaruhus i Gällivare och Boden samt i Luleå med försäljningskontor och kaffemaskinutställning.

Vi har fullsortiment på kontorsvaror och även stor sortering av städmaterial, emballage, papper, plast och allt "mellan himmel och jord".

Butikerna i Gällivare och Boden är ganska identiska vad gäller sortiment, men båda har sina egna specialiteter.

Tel 0921 55170

Fax 0921 17455

Mail: [info.boden@kontex.se](mailto:info.boden@kontex.se)

KONTEX



KONTEX