

**SKPF pensionärerna avd 220 Boden**

# **Aktivisten nr 28 2026**



Besöksadress: Drottninggatan 21E

Tel: 070 1693641

Postadress: Drottninggatan 21E  
961 35 Boden

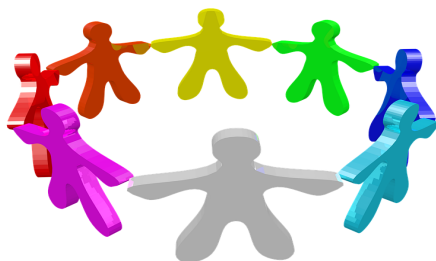
Bankgiro: 274-6808

Hemsida: [www.skpfavd220.se](http://www.skpfavd220.se)

*Aktivisten är SKPF avd. 220:s tidning som kommer ut 1 gång/ år efter årsmötet. Rubriken till tidningen syftar till att vi är aktiva pensionärer som vill skapa forum för nöjen i form av aktiviteter som fester, resor, möten, aktuell styrelse samt att ge information om det som är aktuella frågor för oss äldre i kommunen. Efter tidningen är tryckt så samlas ett gäng i vår lokal på Drottninggatan 21 E för att adressera tidningen till alla våra medlemmar Vi vill se många aktiva i vår förening och välkomnar alla som vill delta i vår förening.*



Tillsammans är vi starka



**Villdu som medlem ha information om ditt medlemskap ring  
Inger Lindström tel 070 659 25 64**

I redaktionen ingår: Håkan Nilsson, Ragne Holmström, Britt Hedberg, Eva Modig,  
Maiden Karlberg.

Ansvarig utgivare: Hans B Nilsson

Foton: Håkan Nilsson, Eva Modig, Lena Mari Johansson

Layout: Eva Modig,

## Ordförande har ordet

Ett nytt positivt år för SKPF avd 220 har inletts med ett årsmöte varvid vi beslutade hur styrelsen ska se ut.

Vad som är viktigt för vår förening är en aktiv styrelse och det har vi fått till belåtenhet. Vi har många studiecirklar som är aktiva och framgångsrika. Glädjande är alla medlemmar som sprider en positiv bild av vår verksamhet och som gör medlemsutvecklingen i SKPF avd 220 till vad den är i dag. För att behålla den positiva medlemsutvecklingen bör vi hitta nya studiecirklar som tex matlagning för män, gåfotboll, och "berättarkvällar" i vår lokal,

Till sist önskar jag er ett gott verksamhetsår.



## Information till nya medlemmar

Medlemsförmåner:

Ett omfattande cirkelutbud

Spännande resor

Ett bredare socialt kontaktnät

Tidningen AKTIVISTEN

Smart Seniorkort

Medlemsförsäkring

Rabattavtal med företag i Boden

För aktuell information:

[www.skpfavd220.se](http://www.skpfavd220.se)

eller ring 070 1693641 så får du veta mer.

Se även FACEBOOK

SKPFavd220Boden

Förbundets hemsida [skpf.se](http://skpf.se)

## Värva nya medlemmar

SKPF avd 220 i Boden är en stor pensionärsförening med ca 1300 medlemmar. Detta ger tyngd åt pensionärernas åsikter och önskemål.. För att vi ska förbli en stark förening måste vi värva ett hundratal nya medlemmar varje år. Du är vår bästa värvare när du berättar om allt om vad SKPF avd 220 har att erbjuda av arrangemang och gemenskap. Ring Inger Lindström 070 659 25 64

## **Kommunala Pensionsrådet (KPR)**

Pensionärsrådet har en viktig roll i kommunen för att vi ska kunna medverka i frågor som berör oss äldre. Råden sammankallas 4 ggr / år och arbetar enligt en arbetsordning som är utarbetad i samråd mellan kommunen och pensionärsföreningarna.

Representanter för SKPF avd.220 är Siv Nilsson och Maiden Karlberg. Ersättare är Håkan Nilsson samt Inger Lindström. Ordförande för mötet är kommunalrådet vilket även gör att vi får information om det senaste som sker gällande utvecklingen i kommunen. Företrädare för de olika nämnderna i kommunen deltar vilket gör att vi både tar emot samt kan ge synpunkter och ge remissvar på aktuella ärenden.

Många frågor har tagits upp under året och många viktiga frågor är alltid i fokus såsom kompetensförsörjning, äldreboende och trygghetsboende, trygghetsfaktorer och rekrytering inom äldreomsorgen. Ombyggnationen av medborgarhuset har även varit i fokus och där kommer det att bli fler rullstolsplatser samt ett orkesterdike. Vi har fått information om den nya Socialtjänstlagen som vi hoppas ska underlätta för oss äldre att få insatser utan att det blir en större utredning. Att ha möjligheten till ett kommunalt pensionärsråd är värdefullt och vi hoppas att det kan fortgå och att vi kan lyfta de frågor som är viktiga för oss pensionärer

Att ha möjligheten till ett kommunalt pensionärsråd är värdefullt och vi hoppas att det kan fortgå och att vi kan lyfta de frågor som är viktiga för oss pensionärer.



**SKPF**  
pensionärerna

The logo for SKPF pensionärerna features the acronym 'SKPF' in a large, bold, dark red font. To the right of the 'F' is a stylized red flower-like symbol with four petals. Below this, the word 'pensionärerna' is written in a smaller, dark red, lowercase sans-serif font. The entire logo is contained within a white square with a thin grey border.

## **Ny Socialtjänstlag from 1 juli-2025**

Den nya socialtjänstlagen innebär för äldreomsorgen att kommunen ska arbeta förebyggande, ge råd och stöd, i rätt tid och med rätt insats. Socialtjänsten ska även ha uppsökande verksamhet och samarbeta med hälso-och sjukvården. En del insatser ska kunna ges utan fullständig utredning vilket ska underlätta för den enskilde. Bodens kommun har tillsatt en processledare som heter Malin Erlingsson som ska arbeta med att implementera den nya lagen i socialtjänsten. Personal i socialtjänsten har fått utbildning om den nya lagen men i skrivande stund är det oklart vilka förändringar vi kommer att se framöver men förhoppningsvis förändring till det bästa.

## **Trygghet hela livet-om våld i nära relationer bland äldre**

Det är viktigt att vi ökar medvetenheten om att våld inte bara handlar om yngre personer utan förekommer bland äldre, ofta dolt. Våld kan vara både fysiskt, psykiskt, ekonomiskt eller sexuellt. Särskilda riskfaktorer för äldre kan vara att bli beroende av partner eller anhöriga, sjukdom, kognitiv svikt samt även beroende av annan person som kan utverka våldet. Ekonomiskt våld innebär att någon tar kontroll över pension eller bankkonto eller påtryckningar för att skriva över tillgångar. Forskning visar att många äldre inte söker hjälp, vilket kan exempelvis bero på att ” skamkänsla” eller att man är rädd att förlora sin partner eller sin bostad. Om vi i vår närhet misstänker någon utsätts för våld, fråga personen, även om det blir ett nekande svar kan du ha sått ett litet frö till att personen söker hjälp. I Bodens kommun kan man kontakta Team mottagning tfn 0921-62999. Kontakt kan även tas direkt med ” Mottagningen mot våld” Behandlarna Therese Sehlstedt tfn 0921-62 778 alt. Katharina Ängtoft 0921-62915. Det finns även en kvinnojour i Boden som har telefontider måndag, onsdag, torsdag mellan 09.00 -14.00 tfn 0921-18 881.

## Patientråd 2025

Patientrådet är ett samarbetsorgan mellan Regionen, Pensionärsföreningar, Synskadades förbund, samt rådet för Funktionsrätt. Motivet är att ta upp frågor som är viktiga att få svar på eller ge synpunkter på när det gäller den slutna vården på Sunderby sjukhus, tandvård samt närsjukvården i Boden-Luleå området. Råden träffas 4 ggr per år och det är Regionen som kallar, ordnar möteslokal och även skriver minnesanteckningar.

Vår förening SKPF avd.220 har en ordinarie representant (Maiden Karlberg) samt att det finns en ersättare från avd.40 (Karin Liljestrand).

## Besöksverksamheten

Besöksverksamheten är ett samarbete mellan SKPF pensionärerna avd. 220, Röda Korset Bodenkretsen, Kyrkan och Bodens kommun. Syftet med besöksverksamheten är att förebygga och minska ensamhet i samhället och att finnas till som en lyssnande och stödjande medmänniska. Besökaren i hem och äldreboende är främst ett socialt sällskap i hemmet men också utanför hemmet med cafe'besök, shopping mm. Besökaren utför inte tjänster som hemtjänst eller annan personal ska göra.

Frivilligledare är Siv Nilsson, Ingerd Antonsson, Lena Mari Johansson, Gudrun Hellerud Ågren.

Du som är intresserad av att få besök eller vill bli besökare hör av dig till Röda Korset tel. 0921-134 14 måndag eller torsdag kl. 10.00-11.00 eller tel. 0921-144 70 övrig tid.



## **Anhörigstöd, när du som hjälper också behöver stöd**

Anhörigstöd vänder sig till dig som stöttar eller vårdar en släkting eller vän som är långvarigt sjuk, har en funktionsnedsättning, psykisk ohälsa eller är äldre. Har du någon i din närhet som behöver ditt stöd för att få vardagen att fungera? Att ge stöd kan vara givande men ibland också mycket svårt. Det är lätt att glömma bort sig själv när man hjälper någon i en svår situation. Det är viktigt att du som anhörig också får stöd och egen tid för att orka och själv må bra.

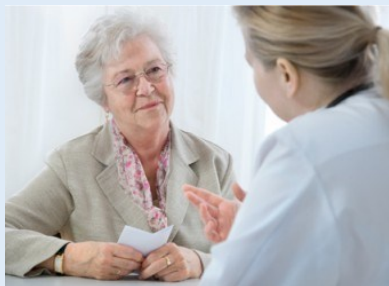
Anhörigstöd erbjuder personligt stöd, samtalsgrupper, information och föreläsningar. Syftet med anhörigstöd är att minska anhörigas fysiska, psykiska och sociala belastning för att göra dig mer hållbar.

Välkommen att kontakta

Anhörigkonsulent Anna-Karin Vikström

[anna-karin.vikstrom@boden.se](mailto:anna-karin.vikstrom@boden.se)

Tel 0921-78236



## **Försäkringar**

Försäkringar i Folksam, för SKPF-medlemmar.

Samla dina försäkringar i Folksam och få 10% rabatt. Medlemmar är alltid försäkrade när de deltar i våra verksamheter. Denna försäkring ingår i medlemsavgiften. Genom ditt medlemskap i SKPF kan du köpa trygga försäkringar. Gå in och sök på: "folksam SKPF pensionärerna". Du som är medlem i SKPF kan teckna extra bra och prisvärda försäkringar i Folksam.

## **Kulturstipendium**

Håkan Nilsson som är medlem i vår avd 220 har tilldelats Distriktets Kulturstipendium 2025 för sina insatser inom kulturarbete i Bodens Kommun



## Nya Tandvårdsreformen

Nu får du bättre skydd mot höga tandvårdskostnader .

Det nya högkostnadsskyddet innebär att du betalar 10 procent av referenspriset för vissa behandlingar. Det gäller både behandlingar och material.

Behandlingar som ingår

Det som ingår i det nya högkostnadsskyddet är bland annat Behandlingar vid sjukdom, smärta och tandlossning lagning av hål i tänder, tandkronor, broar och implantat (de främre tio tänderna i övre och nedre käke).

Det som inte ingår i det nya högkostnadsskyddet är undersökningar, förebyggande vård (till exempel rengöring och tandsten), röntgen.

Det tidigare högkostnadsskyddet gäller fortfarande.

Det tidigare högkostnadsskyddet finns kvar.

Det gäller för allt som inte ingår i det nya högkostnadsskyddet.

Det fungerar så här:

1. De första 3 000 kronorna betalar du själv.

2. Sedan betalar du

-50 procent av kostnader över 3 000 kronor

-15 procent av kostnader över 15 000 kronor.

Om du har frågor om vad som gäller för

just dina tänder, kontakta din tandläkare

eller tandhygienist.

## **Regionala pensionärsrådet (RPR) 2025**

Regionala pensionärsrådet har 4 protokollförda sammanträden per år och föregås av ett beredningsutskott där minnesanteckningar förs. Protokoll från rådet skickas till lokalföreningarna och finns även på regionens hemsida. SKPF distrikt har två ledamöter i rådet Ingrid Norberg och Siv Nilsson med personliga ersättare Karin Liljestränd och Lisbeth Olsson.

I inspel till strategiska planen har behov av ökad tillgänglighet och fler vårdplatser påtalats, samt att möjlighet till fast läkarkontakt ska finnas för äldre personer. Förstärkningar av psykiatrin, tandvården och primärvården har också påtalats. En ny och förändrad ledningsstruktur har genomförts där man gått från fem till tre divisioner, bl a har alla opererande enheter har samlats i samma division.

En granskning av samverkan inom hemsjukvården och processen kring utskrivningsklara patienter har gjorts. Där rekommenderas en genomgripande översyn och revidering av hemsjukvårdsavtalet med syfte att skapa förutsättningar för en ökad samsyn och samordning av sjukvårdsresurser i regionen och länets kommuner. En gemensam Hjälpmedelnsnämnd har bidats mellan regionen och alla 14 kommuner.

I takt med att regionen kunnat öka egenanställd personal så har antalet vårdplatser utökats och till viss del minskat behovet av inhyrd personal. Vårdgarantiresorna har minskat (15%) genom effektiviseringar bl a inom ögon och öronsjukvården samt att antalet opererande enheter har ökat. Inom tandvården pågår också omfattande effektiviseringar. Trots arbetet med att stärka den egna fasta bemanningen har regionen fortsatt rekryteringsbehov främst av läkare, tandläkare och sjuksköterskor. Fortsatt brist på vårdplatser innebär att patienterna blir kvar på akutmottagningarna. Speciellt märkbart vid Sunderby sjukhus. Ordinarie ledamöter i RPR har fått delta vid den första Nordiska Senior konferensen i Bodö med fokus på seniorer som resurs och nordisk seniorpolitik. En intressant och givande konferens där man konstaterar att Seniorer är Nordens guldreserv



### **SKPF:s Pensionärskör Genklang**

GENKLANG har idag 40 medlemmar som träffas en gång/vecka, ca 15 ggr på våren och 15 ggr på hösten. Vi har en glad och trevlig samvaro vid våra repetitioner.

Våra främsta mål är att finna glädje och gemenskap i sången och att få glädja andra. Vi besöker regelbundet äldreboenden runt om i kommunen och bjuder på en stunds musikunderhållning.

Vår repertoar består av kända låtar på svenska, schlagers, dansbandsmusik och visor som vi framför enstämmigt med komp av dragspel, gitarr, bas och trummor. Vi anpassar förstås repertoaren efter årstid, högtider och publik.

Om du är intresserad att sjunga med oss, kontakta körledare Eva Lindström 070 589 36 25 eller Eva Sundqvist 070 398 12 35 så får vi ta ställning till om du kan börja direkt eller om du kanske måste vänta lite på grund av det stora intresset! Men den som väntar på något gott...



## Ofrivillig ensamhet

Året 2025 beviljade socialstyrelsen medel för att genomföra aktiviteter med och för ofrivilligt ensamma. Verksamheten leddes av en projektgrupp organiserad av SKPF avd 220. De cirka 40 som deltog i respektive aktivitet var mycket nöjda. De aktiviteter som genomfördes var i stort:

- En rundtur med buss i och runt Boden med Geyton Grön som ciceron
  - En resa med buss till järnvägmuseet i Karlsvik där vi guidades av tre mycket kunniga entusiaster. På väg hem besökte vi folkhögskolan i Sunderbyn.
  - En bussresa till Sörbyn-Sundsnäs hembygdsförening där vi guidades i hembygdsmuseet med många äldre bruksföremål. I museet finns även en samling med drygt 600 föremål tillverkade i halm.
  - En bussresa norrut där vi besökte Råneå kyrka. Där berättades det om den intressanta kyrkan och dess historia samt om de föremål som finns där. Resan avrundades med lunch i Melderstein där det berättades om järnbrukets historia.
- Sista aktiviteten var att projektgruppen bjöd på fika och glögg på skyltsöndagen.



## **Fixarna**

Fixarna är en trygghet för äldre 70+

För att förebygga att äldre faller, halkar och skadar sig har Bodens Kommun inrättat en verksamhet ” Fixarna”. Dessa utgår ifrån Björken, Strandplan 3 A och är i nuläget ca 15 personer som fått arbetet via arbetsmarknad och utbildningsförvaltningen som ett led i att skapa arbete och sysselsättning. Fixarna har Boden och Harads som arbetsområde. Gunnarsbyn har egen fixartjänst. Tjänsterna som utförs är lättare uppgifter som t ex. byta glödlampor, byta batterier i brandvarnare, bära kartonger upp och ned i förråd, gardinupphängning, lättare sandning och snöskottning. Om det ska sandas tar fixaren med sig lite sand. Däremot får inte verksamheten städa, putsa fönster eller klippa gräs eftersom det konkurrerar med företag. Om kontakt önskas med ”Fixarna” i Boden och Harads ring tfn 0921- 62741 måndag tom torsdag 07.30-15.00.

## **Seniortorget**

Seniortorget är en verksamhet som Kommunen tillhandahåller för dig som är senior. Tillsammans skapar de trygghet och gemenskap i vardagen. Seniortorget lokal ligger på Hedenbrovägen 8, Garnisområdet. Busshållplatsen är ”Campus”, dit du snabbt tar dig med lokaltrafiken. Under deras öppettider är Du alltid välkommen. Många tycker att det är trevligt att träffas där. Bland aktiviteterna märks gemensam rörelse – och styrketräning, akrylmålning (material finns) eller ta gärna med det egna handarbetet. Drick en kopp kaffe och sitt och prata. Ibland dukas frukost fram – se hemsidan, till en kostnad av 50 kr. Du kan på hemsidan, se det närmaste dagarnas aktiviteter med tider och ev. anmälan. (<https://www.boden.se/stod-och-omsorg/stod-i-vardagen/seniortorget>). Matlagning, lunch, är också ett inslag. Kostnad 70 kr, kaffe ingår. Maten lagas och äts tillsammans. Hälsofrämjande samtal kan önskas. Du kan tala om de livsbetingelser du befinner dig i. De som för samtalen har tystnadsplikt och dessa är kostnadsfria. Syftet med samtalen är att hitta dina egna förutsättningar och vad du kan göra för att bibehålla och stärka din livskvalitet.

**Nedan framgår planering av 2026-årsverksamhet (alla datum är preliminära) Se annons i Gratistidningen, facebook, hemsida**

Årsmöte	26 februari
Påskfest	24 mars
Månadsträff/Pubkväll	8 maj
Sommarfest	11 juni
Surströmming	27 augusti
Höstfest	24 september
Höstmöte	22 oktober
Funktionärslunch	5 november
Stora Julbordet	3 december

Kulturcafé	23 mars
Kulturcafé	20 april
Kulturcafé	25 maj



## Rabattavtal för medlemmar i SKPF avd 220 Boden.

### Rabattavtalet gäller endast mot uppvisande av medlemskort

BEIJER	Byggmtrl mm Kundnr: 121028. Rabatten kan variera beroende på köp	
BIXZ	Hela sortimentet	15%
COLORAMA	Färg, tapeter, tillbehör	7-16%
DARAS KITCHEN	Dagens buffé	110 KR
Dressman	På ordinarie pris	20%
Eurosko	På ordinarie pris	10%
Fagnäs Trädgård	Hela sortimentet	10%
GILLA alla 3 butiker	Hela sortimentet	10%
Den Glade schweisaren	Gäller lunch eller middag	10%
The Palms Chair	Relax o massage	10%
Stadins	Tavelinramning mm Bjuder på torkarblad byte av vindruta	15%
HÄLSOKRAFT	Hela sortimentet	10%
INTERSPORT	Hela sortimentet	10%
KONTEX	Ej toner och patroner	15%
LAITIS	Biltillbeh, maskiner, kemikalier,mm	5-15%
LEKIA	Hela sortimentet	10%
Ojanperä	Reservdelar, tillbehör, ej oljor	5-15%
TEAM SPORTIA	Hela sortimentet	10%
The Routine(frisering)	Kl 7-12 (fm)	10%
UTMÄRKT	Kläder o presenter	15%
ÖNSKA	Hela sortimentet, ej elektriska artiklar	10%
XL BYGG	Byggmaterial mm	10%

# Studiecirklar

Namn	Ledare	Lokal
Franska fortsättning Start 22/1 kl 13.00	Carola Larsson 070 3285948	SV Almgatan 4
Gymnastik måndagar och torsdagar  Kl 09.30	Anki Gustafsson 070 2133340 Britt-Marie Sundqvist 070 5501849	Sandenskolan
Handarbete/stickning start 13jan kl 08:30	Ulla Röding 070 5557140	Drottninggatan 21 E
Hemberedskap	Maud Jacobsson 070 6155996	Drottninggatan 21 E
Körsång kören Genklang Start 13/1 kl 14.00	Eva Sundqvist 070 3981235 Eva Lindström 070 5893625	Å-center
Mediateknik/föreningsteknik	Håkan Nilsson 070 5916830	SV Almgatan 4
Minnesträning Start 13/1 kl 13:00	Margareta Wikström 070 3329596	Drottninggatan 21 E
Slöjd/knivar	Ingemar Bertilsson 070 3161272	Björken, Hobbylokalen
Tennarbete Start 22/1   09.00	Eva Larsson 070 6924915	Drottninggatan 21 E

## Skördemarknaden—mjukkakebak

### Skördefesten 28-30 augusti 2026

Under skördefesten bakar vi som vanligt mjukkakor i bagarstugan. Som vanligt behöver vi er hjälp med alla sysslor. Vi delar upp dagarna i 3 skift så någon tid på dagen kanske passar dig att ta del av vår trevliga gemenskap. Din insats är ovärderlig

### Planerade resor 2026

IKEA- resor maj och november

Resa till Rhodos i september

För ytterligare information se annonser i Bodens Gratistidning och på vår hemsida: [www.skpfavd220.se](http://www.skpfavd220.se) och på Facebook

Vår samarbetspartner  
vid planering av resor



**Axess**

Resebyrå

Stationsgatan 6

0921-56540

Öppet vardagar 0900—1700