

SKPF pensionärerna avd 220 Boden

Aktivisten nr 27 2025



Aktivisten är SKPF avd. 220:s tidning som kommer ut 1 ggr/ 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.

Besöksadress: Drottninggatan 21E Tel:070 1693641
Postadress: Drottninggatan 21E Bankgiro:274-6808
961 35 Boden Hemsida: www.skpfavd220.se
Facebook; SKPF AVD 220 Boden



Ordförande
Hans B Nilsson



V Ordförande
Maiden
Karlberg



Sekreterare
Eva Modig



Ekonomiansv
Eva-Britt
Lindström



Ledamot
Inger Lindström



Ledamot
Ragne Holm-
ström



Ledamot
Bo Ström-
böck



Ersättare
Leif Nordström



Ersättare
Urban Ek
Reseledare



Ersättare
Kerstin Olsson

**Vill du 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,
och Maiden Karlberg.
Ansvarig utgivare: Hans B Nilsson
Layout: Eva Modig
Tryck: PR Rit o Reklam

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 idag.

Vi hoppas att vi får bidrag från socialstyrelsen gällande ofrivillig ensamhet, men vi fortsätter med vår besöksverksamhet oavsett vad som händer.

Problem med hyra av lokaler fortsätter. Å-Center stänger för reparation från Maj månad till September. 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

eller ring 070 1693641 så får du veta mer.

Se även FACEBOOK

SKPFavd220Boden

Förbundets hemsida skpf.se

Värva nya medlemmar

SKPF Avd 220 i Boden är en stor pensionärsförening med drygt 1200 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 för mer information!

Bostadstillägg för pensionärer

Om du är ensamstående är 7290 kr per månad det högsta beloppet du kan få i bostadstillägg. Är du gift eller sambo och ni lever ihop kan du som mest få 3645 kr per månad i bostadstillägg, eftersom du delar bostadskostnaden med någon. Dvs, dessa belopp är vad du maximalt kan få ut. Du kan ansöka om bostadstillägg hos Pensionsmyndigheten från månaden du fyller 66 år. Om du är gift eller sambo med någon som fyllt 66 år och den personen tar ut hel allmän pension, inklusive premiepension, kan ni båda ansöka om bostadstillägg hos pensionsmyndigheten (pensionsmyndigheten.se). Här finns en bra informativ film att se, (2 min 45 sek). Tillgångar över 100 000 kr för ensamstående eller 200 000 kr för gifta eller sambopar påverkar storleken på bostadstillägget. Det är ett skattefritt tillägg för dig som har låg pension. Har du mindre än 14 000 kr efter skatt är du berättigad till bostadstillägget. Förutom filmen som utförligt beskriver hur man ansöker om bostadstillägget kan man också vända sig till Pensionsmyndighetens kundservice tfn 0771-776 776. I Boden har vi dessutom ett Servicekontor, i Enter gallerian dit man kan vända sig med sina frågor.



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. Seniortorget samarbetar med andra verksamheter och guidar dig vidare inom kommunen och samhället vid behov. Välkommen!



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, psykiskohälsa 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
Bodens kommun

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 cafébesök, shopping mm. Besökaren utför inte tjänster som hemtjänst eller annan personal ska göra.

Frivilligledare är Siv Nilsson, Ingegerd 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.

Parkeringsutredningen

Parkeringsutredningen har genomförts främst därför att man bedömer att trafiken kommer att öka med 25%. Det medför att parkeringsplatserna inte kommer att räcka till för att möta behovet med den reglering som gäller nu. En av målsättningarna är att öka omsättningen på befintliga parkeringsplatser. Det finns 1.320 parkeringsplatser inom en radie av 800 meter från Medborgarplatsen. ¾ av dem ligger på så kallad kvartersmark. Dit hör parkeringen vid Coop och den berörs inte av utredningen. De avgiftsbelagda parkeringarna i parkeringshuset Cedern likaså. De flesta av platserna som kommer att påverkas direkt av utredningen är reglerade med P-skiva med tiden 1-4 timmar. Utredningens huvudförslag är att parkeringen är gratis första timmen och därefter kostar 15:-/timme och att avgiften betalas via en app i telefonen. Det kommer även att sättas upp en betalapparat. Förslaget kompletteras med nyttoparkeringar för bland annat företag, kommunanställda och hemtjänst. Avgiftsområdet omfattar i stort Järnvägsstation- väg 356 upp till "Röda torget" – Parkgatan – Brogatan – Bränna Strand. Förslaget har varit ute för yttrande hos bland annat pensionärsföreningar och kommer att delges nämnden under april. SKPF har framfört att många äldre har svårt att hantera appar i sin telefon och att det försvårar för föreningar som ofta har aktiviteter i centrum som tar mer än en timme. Förslaget är att bibehålla nuvarande regler alternativt införa 2-timmarskort för pensionärer samt att kommunen tillhandahåller parkeringar i anslutning till Å-center, Björken samt föreningslokaler i centrum.

Kören Genklang

SKPF:s kören Genklang har idag 32 medlemmar. Vi har en glad och trevlig samvaro och vi träffas en gång i veckan för övning. Vårt mål är att finna glädje och gemenskap i sången och musiken och att få glädja andra. Vi besöker våra äldreboenden och föreningar i Boden höst och vår. Hösten 2024 hade vi 7 bokade besök. Våra besök är mycket uppskattade och ger stor glädje till de boende och besökare. Det gör oss i kören också glada och tack samma att få glädja andra.



Patientråd

SKPF har representanter i det lokala patientrådet som är ett samarbetsorgan mellan Regionen och olika patientrepresentanter i kommunen.

Frågorna som tas upp i patientrådet är frågor av lokal karaktär som berör sjukhusvård, primärvård samt tandvård.

Sammanträden ska ske minst 2 ggr per år och sammankallande är Regionen.

Förutom pensionärsorganisationerna är även deltagare från Funktionsrådet samt Synskadades Riksförbund med i rådet.

Representanter från SKPF i patientrådet är:

Ordinarie Maiden Karlberg SKPF avd.220

Ersättare är Karin Liljestrand SKPF avd.40.

SKPF Gymnastik 2024

Träning har bedrivits i syfte att stärka balans, rörlighet och styrka hos medlemmar i pensionärsföreningen. En bonus med träffarna är att det även fyllt en betydande social funktion.

Deltagarna anländer till gymnastikhallen före utsatt tid. Du möts av ljudet av ett härligt sorl. Vi ägnar oss en stund åt skratt och prat innan vi sätter igång med dagens pass. Tider för Gymnastiken är två gånger i veckan, måndagar och torsdagar from 8/ 1 tom 16/5.

Under 2024 har 78 personer deltagit måndagar och 80 personer under torsdagar. Vissa har deltagit båda dagarna.

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.



Projekt ofrivillig ensamhet

Året 2023 fick vår förening 131 000 kr i bidrag från Socialstyrelsen för att planera aktiviteter med syfte att minska ofrivillig ensamhet bland äldre i kommunen. Det resulterade i planerade aktiviteter med tematräffar samt matlagningsgrupp. Förnyat bidrag söktes för år 2024 vilket inte beviljades. Trots detta finns det fortfarande en vilja inom föreningen att hitta alternativa lösningar för att kunna fortsätta med projektet. Under våren 2024 besöktes föreningens lokal av personal från biblioteket som informerade om sin verksamhet gällande stöd och kunskap inom informationskunskap (IT) . Tillsammans med en ledare från vår förening utfördes två kurstillfällen tillsammans med seniortorget i syfte att reducera digitalt utanförskap. Trots att bidraget inte beviljats under år 2024 finns viljan att planera aktiviteter med både tematräffar samt kulturmöte. Vi ger inte upp utan har ånyo sökt nya projektpengar för att fortsätta arbetet med att minimera ofrivillig ensamhet och isolering.



Månadsträffar, fester mm

Pubkväll	21 mars
Påskfest	3 april
Medlemsmöte	24 april
Sommarfest	12 juni
Surströmming	21 augusti
Höstfest	25 september
Höstmöte	23 oktober
Funktionärlunch	6 november
Stora Julbordet	4 december
Kulturcafé	28 mars
Kulturcafé	23 maj
Kulturcafé	22 augusti
Kulturcafé	26 september
Kulturcafé	24 oktober
Kulturcafé	21 november
Kulturcafé	12 december

Kulturcaféerna kommer under 2025 att vara på Fredagar på Björken
De annonseras på Hemsidan och facebook



KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

Pensionärsrådet har en viktig roll i den kommunala organisationen med uppgift att företräda pensionärernas intressen gällande samhällsutveckling, samråda, ge och ta emot information som gagnar oss äldre i kommunen.

Ordinarie ombud i SKPF avd.220 är Siv Nilsson och Maiden Karlberg. Ersättare är Håkan Nilsson samt Inger Lindström. Råden sammankallas 4 ggr/år. Ordförande för mötet är kommunalrådet vilket gör att vi även får information om det senaste som sker gällande samhällsutvecklingen i kommunen. Företrädare för de olika nämnderna/förvaltningarna deltar vilket gör att frågor som berör de olika förvaltningarna kan tas upp till diskussion. Många frågor har diskuterats under året, bland annat kompetensförsörjning/rekrytering inom äldreomsorgen, behov av demensteam, trygghetsfaktorer, trygghetsboende samt den strategiska planen. Lokalfrågan är för oss pensionärer en viktig fråga när det gäller att bedriva samt planera aktiviteter. KPR i Bodens kommun fungerar bra och vi är positiva till att ha den möjligheten att ge och ta emot information frågor som är viktiga för oss äldre.



Studiecirklar

Namn	Ledare	Lokal
Franska fortsättning Start 28/1 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 21/jan kl 1300	Ulla Röding 070 5557140	Drottninggatan 21 E
Hemberedskap	Maud Jacobsson 070 6155996	Drottninggatan 21 E
Körsång kören Genklang Start 14/1 kl 14.00	Eva Sundqvist 070 3981235 Eva Lindström 070 5893625	Å-center
Mediateknik/föreningsteknik	Håkan Nilsson 070 5916830	SV Almgatan 4
Minnesträning	Margareta Wikström 070 3329596	Drottninggatan 21 E
Slöjd/knivar	Ingemar Bertilsson 070 3161272	Björken, Hobbylokalen
Tennarbete	Eva Larsson 070 6924915	SV Almgatan 4

Förmåner för SKPF-medlemmar gällande försäkringar i Folksam

Samla dina försäkringar i Folksam och få 10% rabatt. Du har redan medlemspris på hemförsäkringen. Nytt från 2024 är en ”Boendeförsäkring för medlem”. Denna avser ett tillägg som går att teckna till hemförsäkringen. Det är en utökad hemförsäkring, villaförsäkring, bostadsrättsförsäkring och en ägarlägenhetsförsäkring.

Medlemmar i SKPF kan också teckna en rad andra rabatterade försäkringar i Folksam.

Hemförsäkringen är populär då den är väldigt billig. Den innehåller dessutom fem timmar juridisk rådgivning utan extra kostnad per kalenderår. Läs mer på www.folksam.se/skpf.

Andra försäkringsgrupper: Olycksfall 60+, Diagnos 60+, Medlems barn och det nya som är gruppliv 60+.

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 i Folksam.

Diagnosförsäkring 60+ (Sjukdom 60+) är en försäkring från Folksam för SKPF-medlemmar som ger en skattefri engångsersättning vid vissa allvarliga sjukdomar, såsom cancer, hjärtinfarkt, stroke, ALS, Parkinson och Alzheimer.

Ersättning:

- 40 000 kr (60–69 år)
- 34 000 kr (70–74 år)
- 27 000 kr (75–85 år)

Villkor:

- Gäller till 85 år
- Man måste ha varit aktiv i 180 dagar innan diagnos
- Tecknas inom 6 månader efter SKPF-medlemskap, före 75 års ålder
- Kostar 70–90 kr/månad

Rabattavtal för medlemmar i SKPF avd 220 Boden. Rabatav- talet gäller endast mot uppvisande av medlemskort

ALVINA J	Herr o Dam	10%
BEIJER	Byggmtrl mm Kundnr: 121028. Rabatten kan variera beroende på köp	
BIXZ	Arbetskläder	15%
COLORAMA	Färg, tapeter, tillbehör	7-16%
DARAS KITCHEN	Dagens buffé	100 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	15%
HÄLSOKRAFT	Hela sortimentet	10%
INTERSPORT	Hela sortimentet	10%
KONTEX	Ej papper, pärmor, kollegieblock	15%
LAITIS	Biltillbeh, maskiner, kemikalier,mm	5-15%
LEKIA	Hela sortimentet	10%
OJANPERÄ	Reservdelar, tillbehör, ej oljor	5-30%
SELMAS style for you	Hela sortimentet	10%
TEAM SPORTIA	Hela sortimentet	10%
UTMÄRKT	Kläder o presenter	15%
ÖNSKA	Hela sortimentet, ej elektriska artiklar	10%

Planerade resor

IKEA- resor maj och november
Resa till Kroatien i maj
För ytterligare information se annonser i Bodens
Gratis tidning och på vår hemsida: www.skpfavd220.se
och på Facebook



Skördemarknaden—mjukkakebak

Skördefesten 29-31 augusti 2025

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

Boden.avd220@skpf.se

Vår samarbetspartner
vid planering av resor



Stationsgatan 6

0921-56540

Öppet vardagar 0900—1700

