

**Boden
Avd 220**

SKPF
pensionärerna

**Boden
Avd 220**

Aktivisten nr 24

**Den aktiva tidningen för medlemmar i
SKPF pensionärerna Boden
Avd 220**

Våren 2023



Vi presenterar vårens information för Dig.

Vill Du veta mer om vår förening?

På vår hemsida www.sprfavd20.se finner Du alltid det senaste.

Vi har öppet hus i föreningslokalen tisdagar 13.00-14.00.

Vår e-postadress är: boden.avd220@skpf.se

Se även FACEBOOK sida. [SKPF avd 220 Boden](https://www.facebook.com/SKPF-avd-220-Boden).

Boden avd 220 Styrelsemedlemmar valda vid årsmötet 2022-03-30



Ordförande
Per-Ulf Sandström



Vice ordförande
Hans B Nilsson



Sekreterare
Eva Modig



Kassör
Carin Johnson



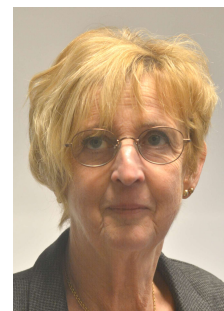
Ledamot
Bo Strömbäck



Ledamot
Ragne Holmström
Studieorganisatör



Ledamot
Eila Hämäläinen



Ersättare
Maiden Karlberg



Ersättare
Inger Lindström



Adjungerad
Rose-Marie Flodström



Boden Avd 220

Styrelsemöten 2023

Plats: Föreningslokalen. Tid: 09.00 - 12.00

24 jan, 9 feb, 7 mars, 11 apr, 9 maj, 13 juni, 15 aug, 19 sep, 10 okt, 21 nov.

Faktaruta SKPF pensionärerna Boden Avd 220

Besöksadress: Drottninggatan 21 E

Tel: 0921-12374

Postadress: Drottninggatan 21, 961 35 Boden

Plusgiro 48 21 17—9

Orgnr: 897001-8886

Hemsida: www.sprfavd20.se

I AKTIVISTEN:s redaktion ingår: Håkan Nilsson, Ragne Holmström, Britt Hedberg, Mona Ahlström, Eva Modig, Maiden Karlberg. Grafisk form och layout: Maud Jacobson. Foto: Håkan Nilsson och Maud Jacobson. Ansvarig utgivare: Per-Ulf Sandström. Tryck: PR Rit o Reklam, Boden. Typsnitt: Times New Roman. Upplaga 1250 ex.

Ordförande har ordet.

Ett stort tack!

Allting har en början och ett slut.

Jag summerar nu drygt 10 år som ordförande för SKPF avdelning 220 när jag avgår vid kommande årsmöte och lämnar över stafettpinnen till nya krafter som får fortsätta utveckla föreningen.

När jag tillträdde tillhörde vi SPRF ett nu nedlagt förbund som genom sammanslagning gick samman med SKPF Pensionärerna.

Det är med stor tacksamhet jag kan se tillbaka på de år jag har haft förmånen att leda kommunens största och mest aktiva pensionärsförening.

Grunden för en förenings framgång ligger i dess förmåga att skapa intresse och engagemang bland sina medlemmar.

Få, om några föreningar, har tillgång till den mängd av eldsjälar som vi har i avd 220.

Utan dessa hade vi naturligtvis inte kunnat erbjuda den mångfald av aktiviteter som vi faktiskt gör.

I dagens konkurrens är det nödvändigt att vara lyhörd och öppen för nya idéer, att vara en modern och lyhörd organisation.

All forskning visar att ofrivillig ensamhet och isolering är en av de främsta orsakerna till ohälsa.

En av våra främsta uppgifter är därför att bryta ensamhet och skapa möten för våra målgrupper.

Ett litet axplock av våra verksamheter visar på omfattningen av de aktiviteter som medlemmarna har erbjudits genom åren även om pandemin de senaste åren försvårat genomförandet av vissa planerade.

Studiecirklar inom skiftande ämnen från tennbroderier och minnesträning till husbil genom Europa, resor inom och utanför länet och riket, teaterbesök, körsång, gymnastik, besöksverksamhet hos ensamstående, månadsträffar med intressanta föreläsare, trivselkvällar med mat och dans, julfest pub-aftnar mm mm.

Vi har årligen genomfört mellan 30- och 40 000 aktivitetstimmar för våra medlemmar.

Snacka om "FRISKVÅRD".

En annan viktig uppgift för oss är att delta i samhällsdebatten och vara opinionsbildare för de äldres sak och motverka alla former av ålderism.

Som exempel kan nämnas att vi pensionärsorganisationer numera erhåller aktivitetsstöd som andra föreningar och att vi aktivt arbetat för ett återöppnande av Erikslunds hälsocentral.

Genom det kommunala pensionärsrådet har vi en direktkontakt med kommunledningen och har möjlighet att både få information och ge våra synpunkter i olika frågor.

Här är det viktigt att vi fortsätter att bevaka och påverka de äldres olika frågor.

Än en gång

Ett stort tack för det förtroende ni gett mig som ordförande i SKPF Pensionärerna Avd 220.

Rekommenderar varmt studiecirkeln om hemberedskap. Cirkeln bygger på Civilförsvarsförbundets "Boken om hemberedskap" Se mer info på sidan

7

Info för nya medlemmar

Medlemsförmåner.

- Ett omfattande cirkelutbud.
- Spännande resor.
- Intressanta aktiviteter.
- Ett bredare socialt kontaktnät.
- Tidningen AKTIVISTEN.
- Smart Senior kort.
- Medlemsförsäkring.
- Rabattavtal med företag i Boden.
- Du blir informerad.

För aktuell informtion

www.sprfavd20.se

Eller ring 070 så får Du veta mer.

Värva Nya medlemmar!

SKPF Avd 220 Boden är en stor pensionärsförening, ca 1300 medlemmar, med stora påverkansmöjligheter.

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 vad **SKPF Avd 220 Boden** har att erbjuda av arrangemang och gemenskap.

Ring Inger Lindström 070 659 25 64 så hjälper hon dig!

ÖPPET HUS

Tisdagar
1300—1400



Enda sättet att få en vän är att vara en.

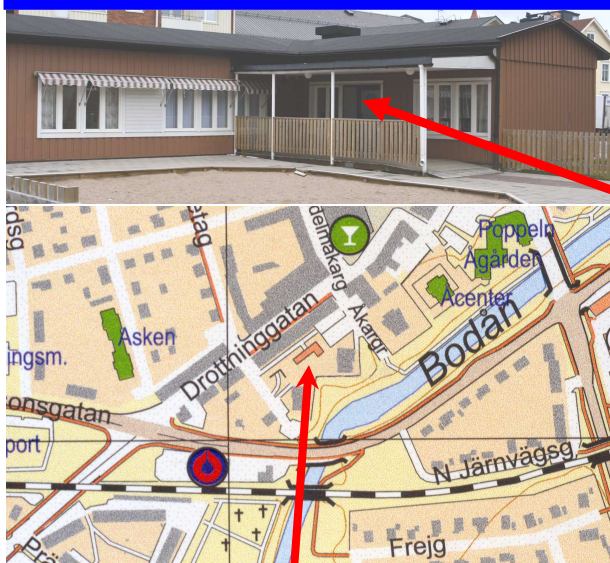
Se även FACEBOOK
FB sida. SKPF avd 220 Boden.

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
boden.avd220@skpf.se



Här ligger vår föreningslokal

Vår föreningslokal.

Vi har vår föreningslokal på Drottninggatan 21E, inne på gården. Samlingssal och kök delas med PRO. En stor fördel med lokalen är att den är tillgänglig även för den som har rollator eller rullstol.

Parkering sker lämpligast på Drottninggatan eller på Sadelmakaregatan.

E--post: boden.avd220@skpf.se

Vår hemsida: www.sprfavd20.se

Rabattavtal för medlemmar i SKPF Avd 220 Boden.

Rabattavtalet gäller endast mot uppvisande av SKPF medlemskort

BEIJER	Byggmtrl m.m kundnr:121028 Rabatten kan variera beroende på köp	
BIXZ	Arbetskläder, skor m.m. Ej Blåkläder, Ejendals/Jalas, Fristads, Övrigt sortiment	15 %
BOBUTIKEN	Hela sortimentet	10 %
CLEAN CAR	Bilrecond Nylandsvägen 5	10 %
COLORAMA I BODEN	Färger, Tapeter, tillbehör mm	7 - 16%
DATA-Fix	Hela sortimentet	7—10 %
DARAS KITCHEN	Dagens rätt	95 kr
FAGERNÄS TRÄDGÅRD	Hela sortimentet	10 %
GILLA	Hela sortimentet	10 %
GLASJOURN	Glas, ramar (Ej försäkring o garanti)	10 %
INTERSPORT	Dobson kläder, Icebug skor, Brooks skor	15 %
KONTEX	Allt, ej lågprisprodukter ex standard- pärmar, kollegieblock, papper 80 g m.m	15 %
LAITIS	Biltillbehör, maskiner, kemikalier m.m <u>Ange SPRF</u>	5-15 %
OJANPERÄ	Reservdelar, tillbehör. Ej oljor <u>Ange kundnummer 70096</u>	5-30 %
SELMAS style for you	Inredningsprodukter, kläder, smycken	10 %
SKOSPECIALISTEN BOTEN	Skor och inlägg	10%
STADINS GLAS	Inramningar inkl mtrl	15 %
Sy och Barnvagnsbutiken	Hela sortimentet	10%
TEAM SPORTIA	Hela sortimentet	10 %
UTMÄRKT	Kläder och presenter, med eller utan tryck	15 %
ÖNSKA	Hela sortimentet. EJ elektriska artiklar	10 %
ÖRJANS	Dam och Herrkläder	10 %
XL BYGG i Boden	Byggmaterial mm.	10%

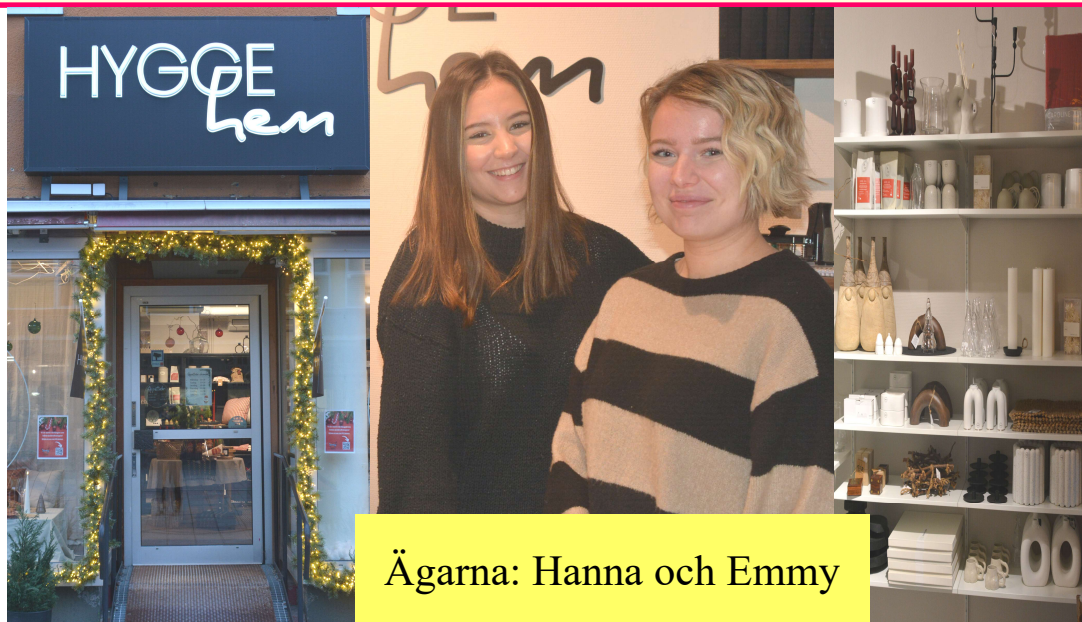
Flera på sida 6 (nästa sida)

Rabattavtal för medlemmar i SKPF Avd 220 Bodén.

Rabattavtalet gäller endast mot uppvisande av SKPF medlemskort

DÄCKIA ger rabatt på däck av fabrikatet Pirelli. Beroende på dimension upp till 22%. Större dimension mera rabatt, mindre dimension lägre rabatt.

Hygge Hem Heminredning, presentartiklar och barnrumsinredning Hela sortimentet 10 % NY



Ägarna: Hanna och Emmy

Resa till Stockholm för teater eller musikal planeras hösten 2023.

Vi återkommer med mer information om resmålet samt kostnad.

Är du intresserad kontakta Eila Hämäläinen tfn 070 390 36 18 senast 28/2 2023



Är du intresserad av GÅFOTBOLL

Kontakta Bosse Strömbäck

070 690 57 27

För ytterligare information

Insamling för de äldre.

Det ringde på dörren hos den vresige Kalle.

- Hej, vi har en insamling till vårt äldreboende.

- Vänta lite, du kan få min svärmor med det samma.

Kommunala Pensionärsrådet (KPR)

KPR är ett organ för överläggningar, samråd och ömsesidig information mellan pensionärsorganisationerna och kommunen.

Pensionärernas synpunkter ska beaktas i styrelser, nämnder och förvaltningar. Vi driver frågor tillsammans med övriga pensionärsförbund i KPR (PRO och SPF). I KPR har vi möjlighet att aktivt arbeta för förändringar i den kommunala verksamheten. Vi kan informera och ge förslag till lämpliga anpassningar av det serviceutbud som berör våra möjligheter till en god livskvalitet.

Studiecirklar våren 2023

Cirkel	cnr	Ledare	Telefon	e-post	Starttid	Plats
Franska fortsättning	01	Carola Larsson	070 328 59 48	carola48042@gamil.com	e.s.o	SV Almgatan 4
Hemberedskap	02	Maud Jacobson	070 615 59 50		e.s.o	SKPF-lokal
Gymnastik	03	Britt-Marie Sundqvist	070 550 18 49	britt-marie_sundqvist@hotmail.com	e.s.o	Sandenskolan
Handarbete/stickning	04	Ulla Röding	070 555 71 40	ulla.rodning@telia.com	23-01-31 1000	Hobbylokal
Gymnastik	05	Anki Gustafsson	070 212 23 40	anki.gustafsson2019@gmail.com	23-01-09 0900	Sandenskolan
Körsång	06	Göta Björk Jansson	070 608 52 42		23-01-12 1000	Åcenter
Kulturcafé	07	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	23-02-16 1300	Björken
Mediateknik-Föreningsinformation	08	Maud Jacobson	070 615 59 50		Pågår	SV Almgatan 4
Minne träning/tankeutveckling	09	Margareta Vikström	070 332 95 96	marvik37@hotmail.com	23-01-10 1300	SKPF-lokal
Slöjd/knivar	10	Ingemar Bertilsson	070 316 12 72		23-01-16 1300	Björken
Tennarbete	11	Eva Larsson	070 692 49 15	eva.lo.larsson100@gmail.com	23-01-20 0999	SKPF-lokal
Matlagning herrar	12	Ragne Holmström	070 690 57 27	ragne44@hotmail.com	e.s.o	

Italienska Nybörjare 700 kr	20	SV Maria Hussami	0921-17190	maria.hussami@sv.se		SV Almgatan 4
Spanska fortsättning 700 kr	21	SV Maria Hussami	0921-17190	maria.hussami@sv.se		SV Almgatan 4
Svampkurs. Teori o praktik	22	SV Maria Hussami	0921-17190	maria.hussami@sv.se		SV Almgatan 4
Grundkurs släktforskning 700 kr	23	SV Maria Hussami	0921-17190	maria.hussami@sv.se		Dagkurs
Origami 300 kr	24	SV Maria Hussami	0921-17190	maria.hussami@sv.se		SV Almgatan 4

Cirkelledare sökes till: Konversation Engelska och Ekonomi för pensionärer

Kontakta

Ragne Holmström

070 690 27 77

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

Nötallergi

Symptom vid allergiska reaktioner mot nötter och fröer kan vara hudutslag, andningssvårigheter, ont i magen med kräkningar och rinnande ögon.

Det är ovanligt att vara allergisk mot alla sorters nötter. Allergi mot nötter växer inte bort.

Det kan uppstå en livshotande reaktion, sk anafylaktisk chock! Det innebär att ett lindrigt symptom snabbt kan påverka flera organ i kroppen samtidigt. Akut vård behövs.

Ingrediensförteckning av livsmedel är viktigt att ta del av.

Att undvika nötter och fröer kan vara svårt, då det ibland döljs i maträtter och bakverk. Kontrollera också livsmedel som är märkta med ”kan innehålla spår av....”.

Var extra uppmärksam på choklad och bageriprodukter!

Livsmedelsverket har i en undersökning hittat höga halter av hasselnöt i sådana varor.

Doftallergi

Vid doftöverkänslighet reagerar man på dofter, lukter, rök och produkter, som de flesta tål i normal mängd.

Det kan vara parfym, doftande blommor, tvätt- och rengöringsmedel, även nytryckta tidningar, dvs trycksvärtan.

Symptomen kan variera. En del får hudbesvär med röda kliande utslag, andra får irriterande slemhinnor med nysningar, hosta, huvudvärk eller rinnande ögon till följd. Vi vill väl att alla ska få lukta gott och fräscht i lagom mängd?

forts

Doftallergi:

Till skillnad från astma blockeras inte luftvägarna och det finns ingen medicin att tillgå. Vi får tänka på våra medmänniskor och visa hänsyn.

Laktosintolerans

Laktosintolerans orsakas av laktosbrist, dvs brist på enzymet laktas, som bryter ner laktos i tunntarmen.

Bristen på enzymet gör det svårare för kroppen att tillgodogöra sig den näring som laktosen ger.

Utan tillräckligt med laktasenzymet, förblir laktosen ospjälkad i tunntarmen och förs vidare till tjocktarmen.

Där bryts laktosen, mjölksockret, ner av tarmbakterierna.

Då bildas gaser, vilket kan leda till magknip, diarré och/eller en känsla av uppblåsthet.

När mängden laktos minskas i maten eller tas bort helt försvinner ofta symtomen.

Självtest för laktosintolerans finns att köpa på apotek.

Rådet som ges är att alltid få diagnosen fastställd av läkare, som utreder grundorsaken.

Laktosfria mejeriprodukter är framtagna och finns tillgängliga i ett brett sortiment i handeln och är märkta ”laktosfritt”.

A och O för en välmående mage är att vårt komplexa matsmältningssystem fungerar på ett bra sätt.



Det pratas och skrivs mycket om H2 Green Steel nu.

Och det är berättigat. Investeringen handlar ju om närmare 40 miljarder kronor, varav det nu finns 3.5 "på kontot". Det kan jämföras med att kommunens omslutning är knappt 2 miljarder.

H2 GS äger nu 200 hektar mark och räknar med att behöva ytterligare 70.

Det är här markarbetena pågår.

Och det är inte bara på vardagarna man jobbar där.

Stora mängder jord och sten håller på att flyttas från ovensidan (norr om) vägen till den andra sidan.

Del av området kommer att täckas med 1 meter jord för att förhindra tjälbildning under vintern.

Den jorden ska sedan flyttas undan innan man fortsätter med markarbetena.

Där ska vissa områden pålas.

H2 Green Steel planerar att ha 1.500 anställda när produktionen är igång att jämföra med att kommunen redovisar c:a 2.300 årsarbeten.

Antalet som jobbar här kommer att vara betydligt fler under byggnadsfasen, men då kommer många att vara veckopendlare.

Kommunen satsar därför på att nu ordna ett antal tillfälliga bostäder på bland annat före detta Ing 3 område.

Om H2 GS har 1.500 anställda i Boden kommer antalet arbetstillfällen och bostätta här bli betydligt fler.

Prognosen är att vi ökar från 28.160 till 31.000 år 2025 och till 33.000 år 2030.

Kommunen förbereder exempelvis fler elevplatser på skolorna.

Samråd och planering pågår för hyreshus i bland annat kvarteren Narcissen, Njord och Apeln. Det handlar alltså om en rejäl stadsomvandling.

I många sammanhang används kvarters-

namnen.

Det är ibland frustrerande, men vilket kvarter det handlar om kan man hitta via Bodens Kommun TIBB- karta.

För att klara transporterna till och från verket krävs nya förbindelser i form av både järnvägar och landsvägar till verket.

Det ska bekostas av kommunen och är översiktligt kostnadsberäknat till 1.5 miljard.

Kommunen kommer att låna till den investeringen och att därefter vara huvudägare.

Staten bygger nämligen bara ut befintliga järnvägar.

Det lär behövas åtminstone fler mötesplatser på malmbanan och förmodligen även dubbelspår Boden-Luleå.

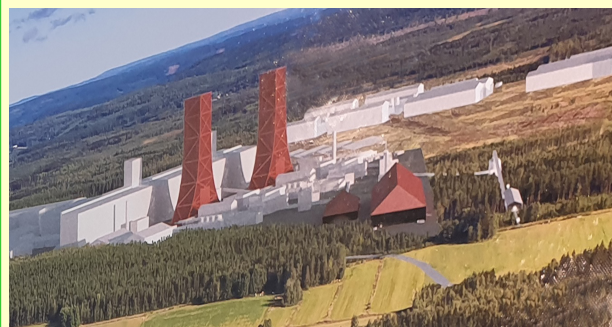
När det gäller väg 605 (Flarkenvägen) kommer den att stängas permanent när verksamheten kommer igång.

När det gäller miljöprovning steg 2, som avser verksamheten vid/i verket, har ansökan upprättats.

Berörda instanser har däremot inte hunnit behandla ärendet.

Just nu har tidsplan för att få i gång verksamheten i steg 1 i full skala försejats med 2 år.

Det beror bland annat på pandemin, svårigheter med att få tag i vissa komponenter, kriget i Ukraina och att byggbranschen går på högvarv.



Skördefest

Helgen 26 till 28 augusti var det så dags att baka och sälja brödkakor i SKPF avd 220 regi.

Detta kunde genomföras tack vare de medlemmar som ställde upp med omväxlande uppgifter som att göra degar, kavla ut, nagga och med skicklighet grädda dem till smakliga kakor. Därefter bars de ut till bordet utanför bagarstugan. Där såldes det på löpande band så att det stundom uppstod kö, i väntan på att nygräddade bröd levererades från den heta ugnen.

De medlemmar som ställde upp för denna verksamhet kunde på så sätt stärka föreningens kassa med många sköna slantar.

På bilden finns några av dem som ställde upp under en kort paus för att hämta nya krafter för att fortsätta jobbet i bageriets mjöliga och varma och kamratliga atmosfär.



På bilden fr v: Hans B Nilsson, Per-Axel Bäcklund, Leif Nordström, Margaretha Wikström, Harriet Bäcklund, Rut Andersson, och sittande Ulla Röding

En norrman kom in på en bar i Oslo. Han beställde den ena drinken efter den andra. När han fick drinkarna tog han först bort oliven och la dem i en särskild burk. Sen drack han ur glaset. Till sist kunde inte bartendern hålla sig längre utan frågade—Tycker Ni inte om oliverna? - Jo , men min fru har beställt en hel burk.

Vad är sociala medier?

Sociala medier är ett begrepp som innefattar flera plattformar där du som användare kan lägga upp bilder, videor och texter för att kommunicera och interagera med andra användare.

Facebook, Instagram, YouTube, Twitter och Snapchat är några exempel på sociala medier.

Det finns både för- och nackdelar med sociala medier.

Sociala medier är till exempel ett bra sätt att hålla kontakten med vänner, barn, barnbarn över hela världen.

Nackdelar kan uppstå när vi publicerar personliga data.

Det kan bli en ren mardröm att bli en måltavla för oseriösa användare.

Du som användare bestämmer vilka du vill kommunicera med genom att bara tillåta de som är dina vänner att se din profil.

När det gäller de olika plattformarna är det viktigt att man inte tillåter okända att bli vän med dig eller att få följa dig.

På Instagram och Facebook kan det ibland komma förfrågningar av personer som du inte känner men som vill följa dig.

Dessa förfrågningar skall man alltid blockera.

På SKPF hemsida finns det bra information och utbildningar gällande de olika sociala medierna.

BOXNING

Anpassad till dina förutsättningar.

Vi tränar i Hildursborg.

Ytterdörr öppnas 15 minuter innan.

Startdatum för våren : Måndag 9 januari

Tränare: P O Larsson

Info: Bengt Sveder 070 528 95 10

Alla 65+ är varmt välkomna!

Bedrägerier

Många har blivit utsatta för bedrägerier i någon form.

Inte minst äldre personer. I en stor undersökning uppger 292.000 personer att de utsatts för kort-/kreditbedrägeri under 2021.

Som vanligt gäller att du aldrig ska logga in på din bank om du av någon utomstående blir uppmanad att göra det. Även om människan uppger sig ringa från polisen eller banken.

Om du tror att du blivit lurad, kontakta genast banken och be dem spärra kortet/kontot.

Nu till en nyhet. Det har kommit en dom från HD som ger dig större chans att få tillbaks dina pengar.

I korthet innebär den att det är banken som ska bevisa att du varit grovt oaktsam eller särskilt klandervärd.

Du ska göra det antagligt att uttaget varit obehörigt.

Hur rättspraxis kommer att bli, är det nog ingen som vet.

Om du utsatts för bedrägeri, vänd dig först till banken.

Om de säger nej, vänd dig till ARN.

Föreningar

Det finns ett otroligt rikt föreningsliv här i Boden. Många föreningar är mycket aktiva. Sedan finns det naturligtvis även föreningar som är på väg att upphöra.

Om du är intresserad av vilka föreningar som finns, gå in på kommunens portal för föreningar: [Föreningar i boden.se](http://Föreningar.i.boden.se) Här kan du se en förteckning över föreningar som finns, kontaktuppgifter och hur kommunen stöttar dem. Det finns även ett antal föreningar som inte är med på kommunens förteckning.



Bodens Fästning : Forten.

I Bodens fästning ingick 5 st fort och ett stort antal "fästen" och "skansar". Det första fortet som byggdes mellan åren 1901 till 1907 var Gammelängsfortet. Det praktiska arbetet skedde under ledning av erfarna byggnadsarbetare som kom från bygget av Karlskrona fästning. Dagsinkomsten för en bergarbetare var 4 kr för 10 timmars arbete. Det motsvarar i dag ca 300 kr.

All borrhning och utlastning av bergmassorna skedde för hand.

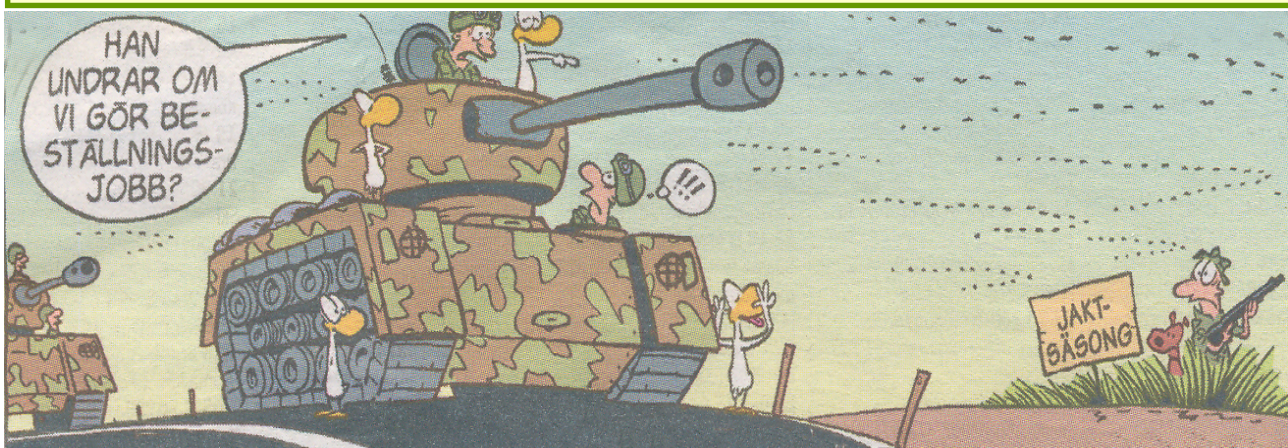
Sprängningen skedde med svartkrut då kravet på precision var mycket högt. När fortet var klart 1907 ingick det i "östra fronten". Fortet var omgivet mot öster och i söder av flera skansar och "draktänder" som var långa rader av stora och kraftiga stenar.

Gammelängsfortet var bestyckat med 4 st 12 cm kanoner m/99 i pansartorn. Och 4 st 8,4 cm kanon m/90-37 i pansartorn samt 8 st 6 cm Kaponjärkanoner som skulle skjuta skrot i vallgraven mot inträngande fiender.

I fortet fanns en artilleribesättning om 284 soldater.

För skydd av fortet fanns ett fästningsgevärskompani om 229 soldater och 20 soldater för betjäning av strålkastarna. Inalles 533 soldater.

Bodens Fästning Forten fortsätter i kommande nr av AKTIVISTEN.



Inflation – vad händer med pensionen 2023?

Det är inte lätt att sätta sig in i och förstå hur min pension kommer att bli året som kommer.

Vi hör ständigt talas om inflation och stigande räntor.

Hur berörs jag?

Inflationen betyder att pengarna minskar i värde genom att priserna höjs.

Vi hör också talas om att löntagare i kommande avtalsrörelse vill kompenseras för de ökade priserna.

Vi pensionärer förhandlar inte våra pensioner.

Så, hur påverkar prisökningen min pension?

Det finns ca 2,5 miljoner pensionärer i Sverige.

Av dessa har ca 1,3 miljoner inkomst- och/eller tilläggspension (ATP) utan inslag av garantipension eller bostadstillägg.

Dessa får sin pension höjd med 3 %.

Ca 720.000 pensionärer har både inkomst- och garantipension, dessa får en ökning som ligger mellan 3,0 och 8,9 %.

Ca 280.000 garantipensionärer med ingen eller låg inkomstpension får 8,9 % ökad allmän pension.

För de som har premiepension beror förändringen av den delen av pensionen på hur värdet av premiepensionsfonderna utvecklats under året (2022).

Slutsats: Det är inte lätt att på ett enkelt sätt beskriva hur det kommer att se ut i plånboken för var och en av oss 2023. Det gäller att vänta och se – och hålla hårt i plånboken innan vi ser realiteten.

Så här ser Pensionssystemet ut:

Pensionen består av olika delar.

Allmän pension (inkomstpension och premiepension).

Tjänstepension och Eget sparande.

Här lämnas det egna sparandet därhän, det ser olika ut för olika sparare.

Den **Allmänna pensionen** kan inte bli hur hög som helst; är högst 7,5 inkomstbelopp per år. Ca 44.000 kr i lön påverkar således 2022 den allmänna pensionen. Den som tjänar mer får ingen högre Allmän pension

I pensionssystemet gäller Livsinkomstprincipen; all inkomst skapar Inkomstgrundande pension. Den som av någon orsak inte jobbat heltid under arbetslivet (sjukdom, bara fått deltidsjobb, avstått från heltidsjobb) får låg inkomstrelaterad pension.

För dessa med låg inkomstrelaterad pension finns **Grundskyddet**, som är skattefinansierat.

Det är Garantipension, Bostadstillägg och äldreförsörjningsstöd.

Garantipensionen kan max vara 9700 kr/månad.

För full garantipension krävs att man bott i Sverige i 40 år.

Bostadstillägg kan den få som har låg pension och hög hyra. Maxbeloppet är 7000 kronor/månad.

116.000 pensionärer har inget bostadstillägg, men skall kunna få om man sökte.

På Pensionsmyndighetens hemsida (pensionsmyndigheten.se) finns en möjlighet att testa om man kan vara en av dessa 116.000.

När man söker bostadstillägg provas automatiskt om man har rätt till Äldreförsörjningsstöd.

Äldreförsörjningsstöd kan den få som inte har någon inkomstgrundande pension.

Miljöarbete i Bodens kommun

Klimat och miljö är heta ämnen just nu i hela världen och media matar med allt från hur miljöarbetet sker i olika delar av världen till olika sorters naturkatastrofer.

Allt som sker känns lite långt från oss här i Boden men om man börjar titta på allt som görs i vår kommun så är det ganska mycket miljömässigt arbete som sker även här i Boden.

Styrdokumentet gällande miljömålen tas av fullmäktige som består av folkvalda kommunpolitiker och dessa beslut ska genomföras under en viss given tid. Bodens kommun har skrivit under ”Borgmästaravtalet som är ett EU projekt som förbinder oss att minska de fossila utsläppen med 40% till år 2030. Miljö och hälsoskydd är ett stort begrepp och innefattar många olika delar. Miljö och byggnadsenheten i Boden har ett övergripande ansvar att förebygga hälsorisker för kommuninnevånarna. Frågor gällande vatten, avlopp, radon, energi och klimat, buller ligger på deras bord.

De utför även tillsynsinspektioner för livsmedel och serveringstillstånd.

Vad gör vi mer i Boden som är miljömedvetet som vi är stolta över?

Bodens Miljönämnd delar ut ett årligt miljöpris som allmänheten nominerar till.

I år gick priset till Heli Heimonen som utfört ett gediget arbete med att förbättra processerna i Hedens fiskodling i både produktion och rensningsanläggning. Detta har resulterat i att utsläppen av fosfor till Luleälven har halverats jämför med åren 2017—2020.

För att uppnå lokal hållbarhet och sträva efter att öka andelen ekologiska och närproducerade livsmedel har kommunen

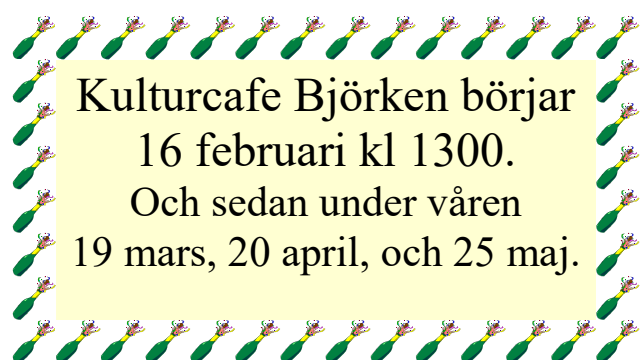
upphandlat ett så kallat ”skafferiavtal” vilket gynnar såväl företagare på landsbygden som kommuninnevånare som får ta del av de närproducerade livsmedlen.

Det ska byggas ett växthus i kommunen för bland annat grönsaksodling. Bygget ska bli 300m² och drivas av spillvärme från ett datacenter.

Det finns mycket att skriva om klimat och miljö i Bodens kommun.

Om ni vill läsa mer besök www.boden.se.

Vad kan vi själva bidra med som gemene man för att tänka klimat och miljösmart, det ankommer på var och en att ta sig en tankeställare!



Kulturcafe Björken börjar

16 februari kl 1300.

Och sedan under våren

19 mars, 20 april, och 25 maj.

Hur klarar Du din hemberedskap för minst 72 timmar?

De händelser som avses är:

Storm.

Översvämning.

Terrorattentat.

Vilka kan konsekvenserna bli av de beskrivna händelserna?

Hur drabbar konsekvenserna oss?

Vad är det som hotas?

De grundbehov som måste tillgodoses är:

Vatten.

Sömn.

Värme.

Mat.

Information.

Det offentliga ansvar.

Det offentliga har ett omfattande ansvar, för att el - och telekommunikationer, vattenförsörjning, transporter och sjukvård fungerar.

Enligt lag är kommuner och regioner skyldiga att förbereda sig och ha en plan för hur extraordinär händelser ska hantearas.

Men ett säkert samhälle förutsätter också att du som enskild tar ett ansvar.

Ansvaret omfattar både vardagens olyckor och större händelser som kan påverka vårt samhälle.

Ditt eget ansvar.

Var medveten om och förbered dig för att olyckor och kriser kan inträffa som påverkar Din vardag.

Var medveten om att samhällets stöd vid svåra händelser först måste riktas till människor som behöver extra stöd.

Var aktiv och håll dig informerad om vad myndigheter och andra ansvariga aktörer gör för att hantera en händelse samt följa instruktioner och råd från myndigheterna. Tillse att du har kontanter i reserv hemma.

Ha en beredskap för att möta grundläggande behov som tillgång på information, mat, vatten, värme och möjlighet att sova, framförallt i inledningen av en kris.

Information.

I Ditt ansvar som enskild individ ligger att aktivt inhämta information.

113 13

Sveriges nationella informationsnummer som du kan ringa om du vill få information vid allvarliga olyckor och kriser i samhället.

Radio

Under ett längre elavbrott försvinner möjligheten att använda sig av informationskällor på Internet eller ta del av nyheterna i etermedia. En batteri-driven radion kan vara räddningen.

Viktigt meddelande VMA

Signalen hörs i sju (7) sekunder i taget med 14 sekunders tystnad. Gå inomhus och lyssna på radio eller TV.

Tänk på att ...

Vid en allvarlig händelse är det lätt att rykten och desinformation sprids. Medverka aldrig till att osanna uppgifter sprids.

Ring bara larmnumret 112 om du befinner dig i ett nödläge.

Vatten.

Vatten är ett livsnödvändigt grundbehov som vi människor måste ha tillgång till för att må bra och överleva.

Mat

I en bristsituation är det bäst att prioritera energibehovet.

Värme.

Möjligheterna att skydda sig mot kyla i en bostad är stora.

SKPF avd 220 årsmöte 2023-02-09 Tid: 14.00 Plats: Å-Center

Vid årsmötet ska styrelsens verksamhetsberättelse, revisorernas berättelse, motioner till avdelningen samt fråga om ansvarsfrihet behandlas.

Val till olika uppdrag, samt val av 2 revisorer och ersättare för dessa ska förrättas.

Motioner ska vara inlämnade till avdelningen senast den 13 januari

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på lokalen från den 2 februari samt under årsmötet.

Träffar/resor våren 2023

Månadsträffar.

19 januari. Medlemsmöte

30 mars Påskfest

27 april Medlemsmöte

1 juni Sommarfest

17 Augusti Surströmming

Lokal: Samlingssalen Åcenter

Planerade resor:

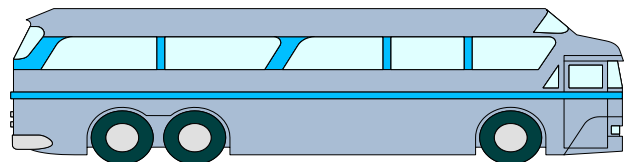
Jokkmokks Marknad

Soppteater

IKEA

Skärgårdsresa

Ev. Teaterresa Stockholm



RödaKorset

Svenska kyrkan



SKPF
pensionärerna

Boden Avd 220



Bodens
kommun

Besöksverksamheten.

Kontaktpersoner finns hos Röda Korset på Drottninggatan 15.

Telefontiden är måndagar och torsdagar 10.00 — 11.00.

Telefon 0921-14470. Välkommen!

Vår samarbetspartner
vid planering av resor



Stationsgatan 6

0921-56540

Öppet vardagar 0900—1700



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

Reseledare

Eila Härmäläinen 070 390 36 18