

SPF Seniorerna Åkerbäret Luleå

Södra Kungsgatan 12
972 35 LULEÅ

Tfn: 072-244 65 65 Obs! Nytt nummer!

spf.akerbaret@gmail.com

Hemsida: spfseniorerna.se/akerbaret

Plusgirokonto: 62 37 57 - 2

Anställd på exp: Angela Heginuz

Medlemsblad nr 2

Luleå 2024-08-20



Kära medlemmar!

Nu står en ny höstsäsong för dörren och vi hälsar er hjärtligt välkomna till dess aktiviteter.

Vårens möten var välbesökta och vi upplever en fortsatt medgång i föreningen. Varmt tack alla ni som deltar.

Om du som medlem skulle vilja hjälpa till och arbeta för vår förening i någon form är du hjärtligt välkommen att höra av dig.

Om du har tillgång till e-post, men ännu inte lämnat adressen till oss, vill jag be dig att göra det så snart som möjligt. Ladda även gärna ner SPF-appen till din mobil. Detta är två sätt att snabbt få löpande information samt påminnelser om Åkerbärets aktiviteter. Om du använder Facebook kan du gå med i vår Facebookgrupp ”SPF Seniorerna Åkerbäret Luleå”.

Vi har öppett på kontoret mellan 10.00-12.00 på tisdagar. Då svarar vi i telefon och har öppet för besök. Övriga tider talar ni in era meddelanden till röstbrevlådan. Det blir ett nytt telefonnummer till kontoret då Telia stänger ner vårt fasta abonnemang. Det nya numret blir: **072-244 65 65**. Ni får snabbare svar om ni mejlar till spf.akerbaret@gmail.com – Angela kollar av mejlen så gott som dagligen.

Vi kommer att göra en förändring i våra rutiner: Inga föranmälningar till pubkvällarna. Först till kvarn gäller. Blir det fullsatt stängs dörrarna och en skylt kommer att meddela att det är fullsatt.

Detta medlemsblad har som vanligt utarbetats av Angela. Hoppas att det tilltalar er.

Anders Gunnarsson
Ordförande



Kommande mötesdagar:

Vi har våra medlemsmöten samt jullunchen i IOGT-NTO-lokalen (Godtemplarhuset, Köpmantorget 7). Lokalen är några trappor upp, men det finns hiss vid kortsidan av huset (Timmermansgatan). Vid varje möte har vi diverse information om exempelvis KPR, pubaftnar, resor, aktuellt teaterutbud mm.

↪ Medlemsmöte torsdagen den 19 september kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

Camilla Grane (doktor i teknisk psykologi) pratar om mötet mellan människa och teknik och hur vi kan anpassa tekniken efter människans förmågor och begränsningar. Många tekniska framsteg har påverkat oss människor på flera olika sätt, t ex via internet och mobiltelefoner. Ett hett tema inom det här ämnet just nu är hur robotar och AI kommer att påverka oss. Camilla kommer berätta om olika utmaningar som uppstår och hur robotar kan vara både ett stöd och skapa problem.



Per Nilsson (Vuxenskolan) lämnar information om höstens studiecirklar mm.

Vi säljer Sverigelotter. Entré 50 kr inkl fika.

↪ Medlemsmöte torsdagen den 17 oktober kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen



Föreläsare till detta medlemsmöte hann inte bli klart innan tryckning. Vi kommer att lämna information om programmet på hemsidan, i SPF-appen, via mejlutskick och på våra möten.

Musikunderhållning av **Nya Rubus**.

Försäljning av Sverigelotter. Entré 50 kr inkl fika.



↪ Medlemsmöte torsdagen den 14 november kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

Min mamma, jag och fru Alzheimer

Maria Ruottinkoski & Görel Särs

Regissör: Kjell Peder Johansson

En mycket gripande berättelse i ord och toner – den handlar om Marias mamma som fick demenssjukdomen Alzheimer. Maria berättar sin historia och varvar med vacker sång, medan Görel spelar dragspel och piano.

Föreställningen har varit mycket uppskattad!

Försäljning av Sverigelotter.

Obs! Inträde 100 kr inkl fika.

**Boka in
14 november!**



KALLELSE till årsmötet torsdagen den 20 februari 2025 kl 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

KALLELSE TILL
ÅRSMÖTE



Årsmötesförhandlingar enligt föreningsstadgarna §4 mom.6. Parentation med musik av **Pekka Helles**. Försäljning av Sverigelotter. Vi bjuder på fika!

IT-café

Om du har några mindre problem eller svårigheter med din mobiltelefon (gäller både Android och Iphone) kan du få hjälp hos oss - exempelvis med hur Swish fungerar eller hur du installerar SPF-appen. Du behöver inte föränmäla dig.

Vi bjuder på fika!

Tid: Torsdag 26 september 10.00-12.00

Plats: Södra Kungsgatan 12



↪ **Jullunch torsdagen den 12 december kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen**

Åkerbärets kör sjunger julsånger. Försäljning av lotter – stort vinstbord!

Anmälan: Senast torsdagen den 5 december
(tfn 072-244 65 65, mejl: spf.akerbaret@gmail.com)

Pris jultallrik: 230 kr

*Avanmälan senast 6/12 – därefter bindande!
Om du uteblir debiteras du för hela beloppet.*

Vi bjuder på
glögg och
pepparkaka!



GOD JULTALLRIK



Julskinka
 Renkorv
 Cognacsmedvurst
 Rostbiff
 Ägghalvor med skagenröra
 Bakad leverpastej
 Julost
 Brieost
 Två sorters sill
 Inkokt lax
 Gravad lax
 Rödbetssallad
 Mimosasallad
 Köttbullar
 Prinskorv
 Janssons frestelse
 Kokt potatis
 Tomater, citron
 Dill, persilja
 Skumtomte
 Hembakad vörtlimpa och smör
 Dryck samt kaffe med godbit ingår!



Expeditionen har julstängt vecka 52 och 1!



Pubaftnar

Pub för Åkerbärets medlemmar i Bikupan (Södra Kungsgatan 12) **onsdagar 18.00.**
Ingen föranmälan – först till kvarn gäller!

Cheers!



4 september

Bo Selinder

Bo Selinder har liknats vid giganter som Povel Ramel, Robert Broberg och Ted Gärdestad. Han bjuder på sprakande språk och sväng med humor på fullaste allvar.

9 oktober

Jan & Åke

Duon bjuder på en repertoar med kända dansbands- och svensktoppslåtar



6 november

Norrlands jazzband

Ritmisk och melodisk mainstreamjazz med ett stort inslag av härlig improvisation

4 december

Dubbel-Eric med vänner

Mångsidig underhållare med blandad repertoar

Julpub: 18 december

Julpub med julsånger, julstämning och överraskningar!



8 januari

Malte och Anders

Blandad musik varvat med mycket humor

Entré september: 100 kr

Entré oktober-januari: 70 kr

Obs! Dörrarna öppnas kl 17:20!

≈ Berättarcaf er ≈

Vi kommer att ha följande ber ttarcaf er i vår lokal Bikupan (Södra Kungsgatan 12):

↪ Måndagen den 26 augusti kl. 13.00:

Olov Stenlund (Norrbotensteatern) presenterar h stens programutbud på Norrbotensteatern. Kom ihåg att ni kan köpa billigare biljetter genom Åkerbärets teaterombud **Ulla Bergström (070-516 94 45)**.



↪ Måndagen den 23 september kl. 13.00:



RoS-mottagningen (Luleå kommun) pratar om sin verksamhet. Beroendeproblem kan drabba vem som helst, oavsett ålder och kön. RoS-mottagningen erbjuder r d och stöd till den som har bekymmer med alkohol, droger, läkemedel, spel om pengar eller dopning. Även anhöriga kan få hjälp. Beroenden skapar ett stort lidande för både de drabbade och deras omgivning.

↪ Måndagen den 21 oktober kl. 13.00:

Harriet Gardebj rk har besökt Rumänien vid sexton tillfällen och nu berättar hon om sina upplevelser. Exempelvis har hon besökt en man som byggt upp en verksamhet f r hemlösa, psykiskt sjuka, missbrukare m fl (som övergetts av sina anhöriga).



↪ Måndagen den 18 november kl. 13.00:

Eva Engman och Mildred Hedberg (Kvinnojouren) pratar om Kvinnojouren IRIS och framför allt tantjouren – många äldre kvinnor utsätts för våld, vilket  r ett stort samhällsproblem.



↪ Måndagen den 9 december kl. 13.00:



Rolf Olsson (författare) berättar om sin bok "Oros r i Norrbotten 1939-1945" (skriven tillsammans med Sten Ekman). Han beskriver hur åren under andra världskriget påverkade oss här i Norrbotten, fastän vi inte var direkt inblandade i kriget.

Ber ttarcaf er: Ingen föranmälan. Inträde 50 kr inkl fika.





♦ Paltlunch ♦



Tid: Tisdag 1 oktober kl. 12.00

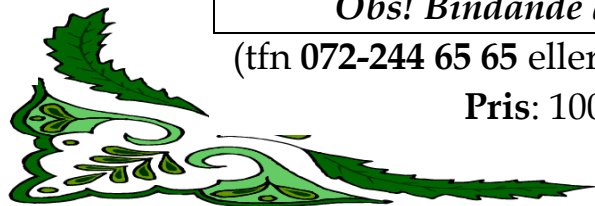
Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)

Anmälan senast: Tisdag 24 september

Obs! Bindande anmälan från och med 26/9

(tfn 072-244 65 65 eller mejl: spf.akerbaret@gmail.com)

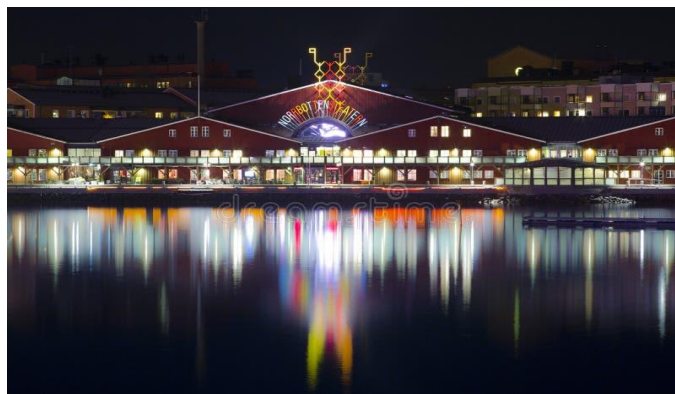
Pris: 100 kr (inklusive fika)



Studiebesök Norrbottensteatern

En guidad visning i teaterns lokaler!

Vi får se verkstäder, kostymförråd,
hur det ser ut bakom scenen mm.



Datum: torsdag 3 oktober kl 13.30-15.00

Plats: Norrbottensteatern (samling vid entrén)

Pris: 80 kr (betalning på plats med Swish eller kort)

Anmälan: senast torsdag 26 september – bindande anmälan

Max 20 deltagare!

Visafton 13 september 18.00



Välkomna till vår **visafton**
med massor av sång och musik!
Allsånger, uppträdanden
(vem som helst får sjunga en visa)
och kanske någon rolig historia.
Vi bjuder på goda snittar
och annat tilltugg.
Ett glas vin, starköl
eller annan dryck ingår i priset!
Ingen föranmälan!



Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)
Pris: 120 kr (inkl vin/öl, snittar mm)

Hjärtligt välkomna!



♦ Hemlagad ärtsoppa med punsch ♦



Tid: Torsdag 21 november kl. 12.00
Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)
Anmälan senast: Torsdag 14 november
Obs! Bindande anmälan från 18/11!
(072-244 65 65, spf.akerbaret@gmail.com)
Pris: 100 kr (inklusive fika och punsch)
Max 50 deltagare!



Välkommen!



Vinprovarkväll!

Tema: La Belle France

Välkommen på vinprovning
tisdagen den 29 oktober kl 18.00

Plats: Södra Kungsgatan 12 (Bikupan)

Pris: 130 kr

(då ingår provning av röda viner från fyra regioner/distrikt i Frankrike:
Bordeaux, Rhône, Bourgogne, Languedoc - dessutom en bit paj, Brieost, päron)
Varje deltagare tar själv med 4 vinglas.

Munskänk: Gunnar Persson - han lotsar oss genom vinets spännande värld

Föranmälan: senast 22/10 till kontoret - *bindande anmälan från och med 25/10!*

Franska viner från fyra olika provinser!



Modevisning!

Även icke-medlemmar är
välkomna på modevisningen!

**Torsdagen den 24 oktober kl 14.00 kommer vi att ha modevisning
med kläder från SeniorShop.**

Både herr- och damkläder finns till försäljning.

Plats: Sundsgården (Fyren)

Pris: 80 kr

I priset ingår:

Kaffe med god smörgås



**SENIOR
SHOP**

Anmälan senast torsdagen den 17 oktober till:
tfn 072-244 65 65, mejl spf.akerbaret@gmail.com
Bindande anmälan från och med 21 oktober!

☞ Musikcafé ☞

med hattparad

Tisdag 26 november kl 14.00:

Nya Rubus

(Anders Bergsjö, Anders Gunnarsson,
Leo Hassler, Angela Heginuz, Inga-Maj Johansson,
Birger Nordström, Ola Rönnbäck, Monica Sahlin,
Mia Strömberg, Anna Svahn, Karl-Erik Söderholm)



Ta gärna på dig hatt - delta i vår hattparad.

Vi delar ut 3 priser: dagens vackraste, roligaste & mest originella hatt

Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)

Ingen föransmälan - bara kom!

Pris: 50 kr inkl fika



DU som har ett färdigt musikprogram och skulle vilja sjunga/spela på ett musikcafé - hör av dig till kontoret så bokar vi datum!

Gaget blir gott fika och fin publik - och det är även ett sätt att ställa upp för din förening.

Drop-in-fika

**i vår lokal Bikupan
(Södra Kungsgatan 12)**

**Tisdag 17 december
Öppet 10.00-12.00**



**Kom förbi så bjuder vi på fika
och en pratstund**

Studiecirkelverksamhet

Studiecirkelverksamheten och kulturaktiviteterna har vi i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV). Vid frågor angående studiecirklar och anmälningar ringer man SV - tfn 0920-893 20. Kontakta annars gärna Åkerbärets studieombud Eilert Apelqvist (tfn 070-533 26 74).



Nya medlemmar:

Christina Aidasdotter, Greta W Alexis, Arnold Björklund, Gudrun Brännmark, Nette Ek, Caroline & Roland Fjellström, Staffan Färnstrand, Gun-Britt Heedman, Kerstin Hjämte, Lisa Isaksson, Inger Karlman, Lisbet Larsson, Lena Nilsson, Anita & Stefan Nilsson, Staffan Renling, Wiveka Sandström, Ann-Louise Selberg, Gunvor Selberg, Ingemar Ström, Karin Sundström Ström, Kristina Wahlberg, Owe Westman, Birgitta Ökvist, Anna-Maria & Gunnar Östlund

Ni är alla **varmt välkomna** till oss på SPF Åkerbäret!



Ordförande och vice ordförande

Ordförande i föreningen är **Anders Gunnarsson** (tfn 070-297 09 60) och vice ordförande är **Per Åström**.



SPF Åkerbärets aktiviteter augusti 2024-januari 2025

- ✓ 26 augusti 13.00: Berättarcafé
- ✓ 4 september 18.00: Pubafton
- ✓ 13 september 18.00: Visafton
- ✓ 19 september 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 23 september 13.00: Berättarcafé
- ✓ 26 september 10.00: IT-café
- ✓ 1 oktober 12.00: Paltlunch
- ✓ 3 oktober 13.30: Studiebesök
- ✓ 9 oktober 18.00: Pubafton
- ✓ 17 oktober 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 21 oktober 13.00: Berättarcafé
- ✓ 24 oktober 14.00: Modevisning
- ✓ 29 oktober 18.00: Vinprovning
- ✓ 6 november 18.00: Pubafton
- ✓ 14 november 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 18 november 13.00: Berättarcafé
- ✓ 21 november 12.00: Ärtsoppslunch
- ✓ 26 november 14.00: Musikcafé
- ✓ 4 december 18.00: Pubafton
- ✓ 9 december 13.00: Berättarcafé
- ✓ 12 december 13.00: Jullunch
- ✓ 17 december 10.00: Drop-in-fika
- ✓ 18 december 18.00: Pubafton
- ✓ 8 januari 18.00: Pubafton



NU KÖR VI!