

## SPF Seniorerna Åkerbäret Luleå

Södra Kungsgatan 12  
972 35 LULEÅ

Tfn: 0920-22 65 65

spf.akerbaret@gmail.com

Hemsida: spfseniorerna.se/akerbaret

Plusgirokonto: 62 37 57 - 2

Anställd på exp: Angela Heginuz

## Medlemsblad nr 2

Luleå 2023-08-25



### Varmt välkomna till Åkerbärets höstaktiviteter!

Efter en fantastisk vårsäsong med väldigt högt deltagande i våra aktiviteter, ser vi nu fram emot kommande verksamhet i höst.

Jag vill uppmana er medlemmar att komma med synpunkter och önskemål på programmen. Föreliggande medlemsblad har som vanligt utarbetats av Angela. Hoppas att det tilltalar er!

Vi har nu förnyat hyresavtalet för vår samlingslokal på Södra Kungsgatan 12 (Bikupan). Det är skrivet på 3 år framåt och vi fick igenom det med små marginella uppskrivningar.

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 öppet 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 på vår telefonsvarare. Observera att det ibland kan dröja 3-4 dagar innan ni får återkoppling på ert meddelande (t ex över helgerna). Ni får snabbare svar om ni mejlar till [spf.akerbaret@gmail.com](mailto:spf.akerbaret@gmail.com) - Angela kollar av mejlen så gott som dagligen.

Varmt välkommen till en ny spännande säsong!

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 äldre frågor, pubaftnar, resor, aktuellt teaterutbud mm.

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

Gamla och nya cirkelledare presenterar sina studiecirklar. Du får möjlighet att se hela utbudet av cirklar och även anmäla dig till dem. Musikunderhållning.



Inträde: 50 kr inkl fika.  
Vid detta möte serveras tårta till kaffet!  
Ingen föränmälan.



### ↪ Medlemsmöte torsdagen den 12 oktober kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

Tim Kearney – chef för polisens bedrägerigrupp i Norrbotten  
(även basketprofil i Luleå)

Tim pratar om bedrägerier mot äldre och vad man kan göra för att skydda sig.

Inträde: 50 kr inkl fika.  
Ingen föränmälan.

**Bedrägerier  
mot äldre!**



↪ **Medlemsmöte torsdagen den 16 november kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen**

Leo Hassler – Barnsliga betraktelser

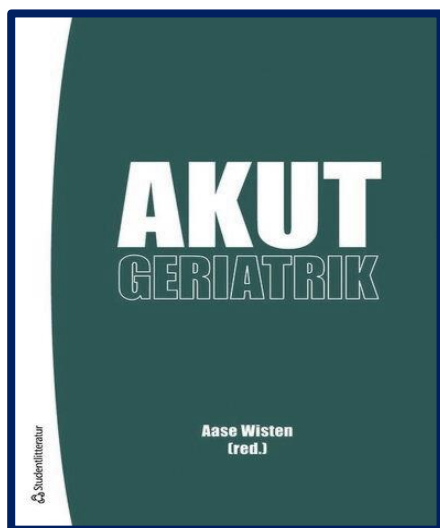
**Aase Wisten & Ingrid Brännström**

Vad kan man som äldre göra för att må bra?

Äldre och läkemedel

Aase Wisten, med.dr. och specialistläkare inom geriatrik samt sakkunnig inom vård och omsorg hos SPF Seniorerna. Hon är fortfarande aktiv som geriatiker vid Sunderby Sjukhus.

Ingrid Brännström har varit klinikapotekare vid Sunderby sjukhus och medlem i läkemedelskommittén i region Norrbotten. Hon har även arbetat inom detta område på nationell nivå och är numera distriktsansvarig för läkemedelsfrågor.



Aase och Ingrid har tillsammans skrivit boken "Akutgeriatrik".

Inträde: 50 kr inkl fika  
Ingen föränmälan.



**KALLELSE TILL  
ÅRSMÖTE**



**KALLELSE till årsmötet torsdagen den 22 februari 2024  
kl 13.00 i IOGT-NTO-lokalen**

Årsmötesförhandlingar enligt föreningsstadgarna §3 mom.1. Parentation med musik av **Thomas Bergeskans**. Försäljning av Sverigelotter. Vi bjuder på fika!

**Det är alla medlemmar tillsammans  
som skapar den förening vi vill ha!  
Kom därför gärna med tips på  
aktiviteter, resor och annat som just  
DU är intresserad av!**

## ↪ Jullunch torsdagen den 14 december kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

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

Anmälan: Senast torsdagen den 7 december  
(tfn 22 65 65 eller mail: [spf.akerbaret@gmail.com](mailto:spf.akerbaret@gmail.com))

Pris jultallrik: 230 kr

Avanmälan senast 12/12 – därefter bindande!

Vi bjuder på  
glögg och  
pepparkaka!



## GOD JULTALLRIK



Julskinka  
 Renkorv  
 Cognacskorv  
 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.**

## Cheers!



### 6 september

**Norrlands Jazzband  
med Helga Ragnarsdóttir**  
*Svängig jazz med rötter i jazzens guldålder*

### 4 oktober

**Austin Band**  
*Stämsång, Eagles-låtar & musik för alla*

### 1 november

**Dubbel-Eric**  
*Mångsidig underhållare med blandad repertoar*

### 6 december

**Micke, Mats & Gunilla**  
*Ett julprogram i folkviseton - sånger och berättelser från förr*

### Julpub: 20 december

*Julpub med julsånger, julstämning och överraskningar!*



## Entré alla pubar: 70 kr

Vi har alltid allsång med husbandet och på varje pubafton är det öppen scen för den som vill bidra med en sång eller historia!

## Välkomna!

### Obs! Pubafton 10 januari 2024 kl 18.00

**Mixxat**

*60-talsmusik & andra låtar från förr*



## Vinprovarkväll!

### Tema: Italienska röda viner

Välkommen på vinprovning  
tisdagen den 24 oktober kl 18.00

**Plats:** Södra Kungsgatan 12 (Bikupan)

**Pris:** 120 kr

(då ingår provning av 4 italienska röda viner samt en bit paj, Brieost, druvor)  
Varje deltagare tar med 4 vinglas.

**Munskänk:** Gunnar Persson – han lotsar oss genom vinets spännande värld

**Föranmälan** senast 19/10 till kontoret.



### Italienska viner från fyra olika provinser!



## Modevisning!

Även icke-medlemmar är  
välkomna på modevisningen!

**Måndagen den 30 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



**Anmälan senast torsdagen den 26 oktober till:  
tfn 22 65 65 eller mejl [spf.akerbaret@gmail.com](mailto:spf.akerbaret@gmail.com)**

## ~ Berättarcaf er ~

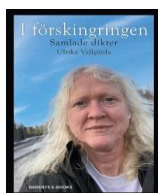
Vi kommer att ha följande ber ttarcaf er i vår lokal Bikupan (Södra Kungsgatan 12):

### ↪ Måndagen den 28 augusti kl. 13.00:

**Marita Torstensson** visar och berättar om sina fantastiska naturbilder med fokus på fåglar och fjärilar.



### ↪ Måndagen den 11 september kl. 13.00:



**Ulrika Vallg rda** l ser ur sin nya bok "I förskingringen" - en samlingsvolym med dikter som kommit till under två decennier. Inspirationen och symboliken  r hämtad ur det vardagliga, familjelivet och naturen vi har omkring oss. Bakom orden skönjer vi dock de stora existentiella frågorna som vi alla brottas med.

### ↪ Måndagen den 16 oktober kl. 13.00:

**Sam Hansson** (f d meteorolog F21) - han pratar om sin yrkeskarriär och berättar om hur väderprognoser blir till.



### ↪ Måndagen den 20 november kl. 13.00:

**Via Luleå** informerar om vårens researrangemang. Kom gärna med önskemål och idéer om intressanta resmål!

### ↪ Måndagen den 11 december kl. 13.00:

**Linnea Johansson** (m ltidsutvecklare, Luleå kommun) informerar om sitt viktiga arbete med att förbättra måltider som kan ge guldkant i vardagen inom vård- och omsorgsboenden. SPF  kerb ret har varit drivande i frågan och vi kommer att fortsätta med samarbetet.

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



## ◆ Paltlunch ◆

**Tid:** Måndag 25 september kl. 12.00

**Plats:** Bikupan (Södra Kungsgatan 12)

**Anmälan senast:** Torsdag 21 september  
(tfn 22 65 65 eller mail: [spf.akerbaret@gmail.com](mailto:spf.akerbaret@gmail.com))

**Pris:** 90 kr (inklusive fika)

**Max 50 deltagare!**

## ☞ Visafton 27 oktober 18.00 ☞



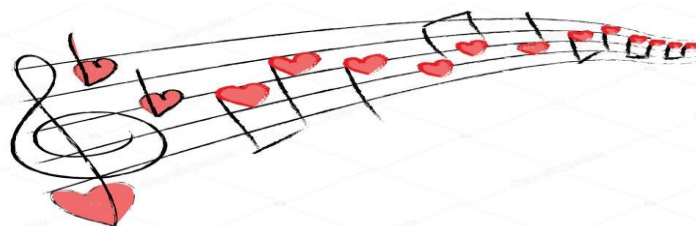
Välkomna till vår **visafton**  
med massor av sång och musik!  
Allsånger, uppträdanden  
(vem som helst får sjunga en visa)  
och kanske någon rolig historia.  
Vi bjuder på goda snittar  
och annat tilltugg.  
Ett glas vin, starköl  
eller annan dryck ingår i priset!  
Baren är öppen om man vill köpa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



**Ingen föranmälan!**

**Tid:** Fredag 27 oktober kl. 18.00  
**Plats:** Bikupan (Södra Kungsgatan 12)  
**Pris:** 120 kr (inkl vin/öl, snittar mm)

# Hjärtligt välkomna!



### Åkerbärets kör

under ledning av Pekka Helles  
söker fler körmedlemmar!

**Terminsstart:** fredag 8 september kl 13.00

*Främst behöver vi fler mansröster!*

Är du intresserad kan du höra av dig till:  
Lilly Ekenberg: 076-773 32 21





## IKEA-resa!



Vi planerar att ha en IKEA-resa under hösten.  
 Tyvärr har vi ännu inte fått någon som vill ta över som reseombud,  
 men vi jobbar på frågan.  
 Om du känner att du vill vara en del av en resegrupp (2-3 personer)  
 kan du höra av dig till kontoret så snart som möjligt  
 ([spf.akerbaret@gmail.com](mailto:spf.akerbaret@gmail.com) eller 0920-22 65 65).  
 Uppdraget gäller i nuläget framför allt dagsresor och studiebesök.



## ♦ Ärtsoppa med punsch ♦



**Tid:** Torsdag 23 november kl. 12.00  
**Plats:** Bikupan (Södra Kungsgatan 12)  
**Anmälan senast:** Tisdag 21 november  
 (22 65 65 eller [spf.akerbaret@gmail.com](mailto:spf.akerbaret@gmail.com))  
**Pris:** 90 kr (inklusive fika och punsch)  
**Max 50 deltagare!**



## ☞ Musikcafé ☞



**Torsdag 30 november kl 14.00:**  
**Pekka Helles, Ola Rönnbäck,**  
**KG Aasa, Birger Nordström,**  
**Anders Gunnarsson & Angela Heginuz**

**En stunds gemenskap med sång och musik.**

**Blandad repertoar  
 & mycket allsång.**



**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 19 december**  
**Öppet 10.00-12.00**



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



# BRIDGE



Kom och spela bridge i vår lokal Bikupan  
(Södra Kungsgatan 12)

**Tid:** Onsdagar kl 12.00-ca 15:30

Vi söker nya spelare!

För ytterligare information kan du ringa Birgitta Artursson  
(tfn 070-225 97 66)

**Hjärtligt välkommen!**



## 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 **Barbro Lundgren** (tfn 073-801 16 30).



## Nya medlemmar:

Cajsa Agbrant Pettersson, Christer & Ewa Berggren, Britt-Marie Bergström, Gunnel Blomberg, Maine Blomqvist, Liselotte Brännström, Britta & Erling Edin, Eivor Ek-Bäckman, Britt-Inger Eidegren, Stig Eriksson, Stina Eriksson, Birgit Georgson, Torbjörn Hallersten, Alf & Mary Hansson, Gunilla Hansson, Rutger Hjelm, Leif Holmgren, Eva Iggbom, Katrin Johansson, Monica Johansson, Elsa Karlsson, Per Kroon, Ingela Larsson, Karin & Tommy Larsson, Britt-Inger Lindgren, Inga-Lisa Lindfors, Ulla-Britt Lindfors, Inger Lundström, Lena Lundvik Kroon, Anders Moritz, Jan Nilsson, Lennart & Maj-Lis Nilsson, Christina Nordberg, Inez Nyberg Nilsson, Agneta & Rolf Persson, Gunilla Pettersson, Birgitta Pouno, Inga-Lill Printz, Janet Robertson, Gunilla Rönnlund, Nanny Sandström, Torborg Seppälä, Pia Sjöberg, Kristina Smith, Vivi-Anne Snell Broström, Kenneth Ström, Elisabeth Sundbom, Siv Theresiasdotter, Birgitta Toratti, Lars Westerberg, Ingrid & Urban Wikström, Per Wänkkö

Ni är alla **mycket 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 (tfn 072-522 33 55).

## SPF Åkerbärets aktiviteter augusti-december 2023

- ✓ 28 augusti 13.00: Berättarcafé
- ✓ 6 september 18.00: Pubafton
- ✓ 11 september 13.00: Berättarcafé
- ✓ 14 september 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 25 september 12.00: Paltlunch
- ✓ 4 oktober 18.00: Pubafton
- ✓ 12 oktober 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 16 oktober 13.00: Berättarcafé
- ✓ 24 oktober 18.00: Vinprovning
- ✓ 27 oktober 18.00: Visafton
- ✓ 30 oktober 14.00: Modevisning
- ✓ 1 november 18.00: Pubafton
- ✓ 16 november 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 20 november 13.00: Berättarcafé
- ✓ 23 november 12.00: Ärtsoppa
- ✓ 30 november 14.00: Musikcafé
- ✓ 6 december 18.00: Pubafton
- ✓ 11 december 13.00: Berättarcafé
- ✓ 14 december 13.00: Jullunch
- ✓ 19 december 10.00: Drop-in-fika
- ✓ 20 december 18.00: Julpub
  
- ✓ 10 januari 18.00: Pubafton
- ✓ 22 februari 13.00: Årsmöte



**NU KÖR VI!**