

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 1

Luleå 2023-01-24



Hej och välkomna alla medlemmar i SPF Åkerbäret!

Här kommer en översikt över vårens aktiviteter. Det är ett digert program där vi hoppas att du som medlem skall hitta något som intresserar dig. Vi tar tacksamt emot förslag till aktiviteter för att ständigt förbättra vårt utbud. Vår ambition är att erbjuda program där du som medlem kan hitta något intressant.

De prisökningar vi alla drabbas av tvingar oss dessvärre att göra vissa prisjusteringar denna säsong. Det är viktigt att föreningen har en ekonomi i balans så vi kan fortsätta erbjuda intressanta och trevliga aktiviteter. Ni är varmt välkomna att fylla vår lokal när aktiviteterna nu kommer i gång igen.

Det är viktigt att du som har tillgång till e-post, men ännu inte lämnat din mailadress till oss gör det! På så sätt kommer du att få en mer löpande information, samt även påminnelser om aktiviteter. I övrigt kan du inhämta information på vår hemsida samt i SPF-appen som du laddar ner i din mobiltelefon. Där lämnas löpande information om våra aktiviteter och annat aktuellt. Om du använder Facebook kan du gärna gå med i vår Facebook-grupp "SPF Seniorerna Åkerbäret Luleå".

Om ni får dubbla exemplar av tidningen Seniorens eller vårt medlemsblad och har gemensamt hushåll kan ni kontakta oss på kontoret (mejl: spf.akerbaret@gmail.com eller telefon: 0920-226565).

Väl mött och varmt välkomna!

Anders Gunnarsson
Ordförande



Kommande mötesdagar:

Vi har våra medlemsmöten samt vårlunchen 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/äldregruppen, resor, aktuellt teaterutbud mm.

↪ KALLELSE till årsmötet torsdagen den 23 februari kl 13.00 i IOGT-NTO-lokalen



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

↪ Medlemsmöte torsdagen den 9 mars kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

Vi har bjudit in **Viktor Andersson** (fysioterapeut) och **Viktoria Dyrind** (arbetsterapeut) från **Hemrehabteamet, Luleå kommun**. De berättar om kommunens hälsofrämjande insatser som erbjuds gratis till den som behöver hjälp och stöd.

Det är viktigt att få vara självständig och bibehålla sina förmågor så länge som möjligt och tack vare hemrehabteamet kan man få hjälp att själv utföra meningsfulla aktiviteter – några exempel på detta är: träning i vardagen, anpassning av hemmiljö, test och utprovning av enklare hjälpmedel, rådgivning samt information om övrigt som Luleå kommun erbjuder.



Vi får även musikunderhållning med den populära krögaren **Manuel Paez**.
50 kr inkl fika. Ingen föränmälan.



↪ Medlemsmöte torsdagen den 13 april kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

Svante Lindqvist - musiker, dramatiker, författare, humorist, filosofie hedersdoktor, riksspeleman, grundare av JP Nyströms (och fortfarande spelande medlem). Listan kan göras lång när det gäller denna mångsysslare. Vi är oerhört glada och stolta över att kunna välkomna Svante till vårt aprilmöte! Han bjuder på berättelser med mycket humor och även lite allvar. Självklart får vi även lyssna på hans fantastiska fiolspelande.

Obs! Inträde 100 kr (inkl fika). Ingen föränmälan.

**Boka in den
13 april!**



↪ **Vårlunch tisdagen den 16 maj kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen**

Åkerbärets kör sjunger vårsånger. Försäljning av lotter - stort vinstbord!

Anmälan: Senast torsdagen den 11 maj
(tfn 22 65 65 eller mail spf.akerbaret@gmail.com)

Pris vårtallrik: 220 kr

OBS! Ev avanmälan senast söndag 14 maj - därefter bindande!

GOD VÅRTALLRIK



Helstekt fläskytterfilé
Renkorv
Älgkorv
Kokt lax
Ägghalvor med skagenröra
Västerbottenspaj
Brantevikssill
Skärgårdssill
Ädelost
Kokt potatis
Hemlagad potatissallad
Bearnaisesås
Tomater
Brieost
Gravad lax
Citron
Persilja
Körsbär
Lindt chokladpralin
Hembakat bröd och smör



Wall Decal Source

Dryck samt kaffe med godbit ingår!

Expeditionen har sommarstängt vecka 26-32

Vi kommer att ha stängt på expeditionen 26 juni-11 augusti.

☎ Om du behöver komma i kontakt med oss under den tiden kan du mejla oss eller lämna ett meddelande på vår telefonsvarare!



Pubaftnar

Vi kommer att ha pubafton för Åkerbärets medlemmar i Bikupan
(Södra Kungsgatan 12) onsdagar kl. 18.00.

Cheers!



1 februari
Bengts Eks kvartett

1 mars
**Rickard Arnberg
med trio**

5 april
Ingen vanlig pub!
Husbandet spelar,
vi sjunger allsånger
& även mer tid för social samvaro



3 maj

Fjolårets succéartist kommer tillbaka!

Stefan Gunnarsson

Obs! Du måste föranmäla dig
till maj månads pubafton!

spf.akerbaret@gmail.com

eller 0920-22 65 65

Obs! Entréavgift 100 kr

Entré februari-april: 70 kr

Entré maj: 100 kr

Vi har allsång med husbandet och öppen scen
för den som vill bidra med en sång eller historia!

Välkomna!





Vinprovarkväll! Tema: Vin & konst

Välkommen på vinprovning
torsdagen den 16 februari kl 18.00



Pris: 120 kr

(då ingår provning av röda viner och Roséviner samt en bit paj, Brieost, druvor)

Varje deltagare tar med 4 vinglas.

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

Föranmälan senast 13/2 till kontoret

(spf.akerbaret@gmail.com eller telefonsvarare på 0920-22 65 65)

En kulturvandring i Provence och provning av traktens viner!



Modevisning!

Vi planerar att ha en modevisning under våren.

Tyvärr har Zara på SeniorShop lagt ner sin verksamhet och i skrivande stund finns ingen ersättare. Vi kommer dock att göra vårt bästa för att kunna ha en modevisning under april eller maj månad.

När vi har bestämt datum kommer vi att skicka mejl till alla medlemmar som lämnat mejladress samt lägga ut information på hemsidan och i SPF-appen på mobilen. Dessutom lämnar vi ytterligare information vid övriga aktiviteter.

≈ Berättarcaféeer ≈

Vi kommer att ha följande berättarcaféeer i vår lokal Bikupan (Södra Kungsgatan 12):

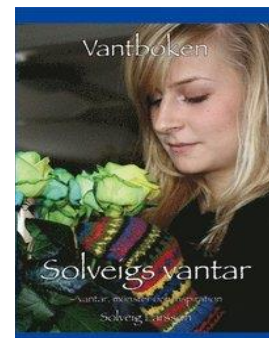
↪ Måndagen den 13 februari mars kl. 13.00:

Tim Kearny (välkänd basketprofil i Luleå BC sedan många år):

Jobbar nu med bedrägeriärenden inom polisväsendet och berättar om faror när det gäller telefonförsäljning, nätbedrägerier mm.

↪ Måndagen den 20 mars kl. 13.00:

Leif (konstnär, författare) & **Solveig Larsson** (stickningsexpert, vantdesigner): Leif visar upp sina alster och pratar om sitt konstnär- och författarskap. Solveig visar bland annat upp sina populära, stickade vantar. Hennes stickbeskrivningar är fantastiska och finns att köpa hos välsorterade bokhandlare samt på nätet. Det kommer också att vara en mindre utställning med Leifs konst och Solveigs vantar.



↪ Måndagen den 17 april kl. 13.00:

Anna Karlsson från **VildaKidz** berättar om sin ideella verksamhet där man ordnar utflykter, lekar, julklappar och en mängd olika aktiviteter för utsatta barn och ungdomar i Norrbotten. Fantastiska eldsjälarna som gör så mycket för så många

↪ Måndagen den 22 maj kl. 13.00:

Vi får besök av **Martin Persson** från **Missing People** i Umeå. Han berättar om deras verksamhet och sökinsatser han varit med om.

Berättarcaféeer: Ingen föranmälan. 50 kr inkl fika.



◆ Paltlunch ◆

Tid: Torsdag 23 mars kl. 12.00

Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)

Anmälan senast: Måndag 20 mars

(tfn 22 65 65 eller mejl spf.akerbaret@gmail.com)

Pris: 90 kr (inklusive fika)

Max 55 deltagare!



Visafton 21 april 18.00



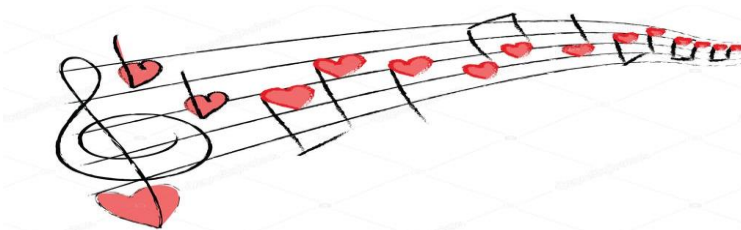
Välkomna till vår **visafton**
med massor av sång och musik!
Allsånger, uppträdanden
(vem som helst får sjunga en visa)
och kanske någon rolig historia.
Vi bjuder på goda snittar
och annat tilltugg.
Ett glas vin, starköl
eller annan dryck ingår i priset!



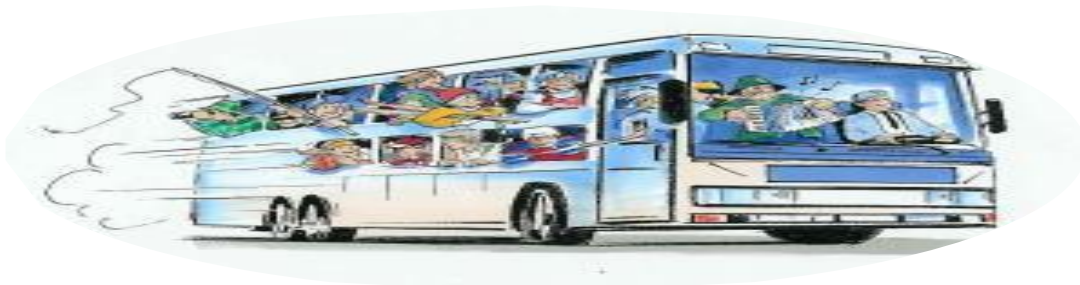
Ingen föranmälan!

Tid: Fredag 21 april kl. 18.00
Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)
Pris: 120 kr (inkl vin/öl, snittar mm)

**Hjärtligt
välkomna!**



**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!**



Resa till IKEA tisdagen den 9 maj

Vi kommer att ha en endagsresa till IKEA i Haparanda i vår och det blir tisdagen den 9 maj.

Avresa: 09.00 från Granec-parkeringen i Södra hamn

Hemresa: Senast 15.45 från Haparanda

Pris: 300 kronor (minst 35 personer)

➤ Betalning på bussen. Ta helst med jämna pengar!



I priset ingår: förmiddagsfika och bussresa

Anmälan är bindande - senast torsdagen den 4 maj till kontoret (tfn-svarare 22 65 65 eller spf.akerbaret@gmail.com).



Nyhet!

Semmelfika

Kom på fettisdagsfika med semla och kaffe

Tid: Fettisdagen den 21 februari kl 14.00

Plats: Södra Kungsgatan 12 (Bikupan)

Pris: 70 kr

Anmälan senast 16/2

(spf.akerbaret@gmail.com eller 0920-22 65 65)

Musikunderhållning med Rubus!

☞ Musikcafé ☞



Måndag 15 maj kl 14.00:
KG Aasa, Pekka Helles,
Ola Rönnbäck, 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 30 maj
 Öppet 10.00-12.00

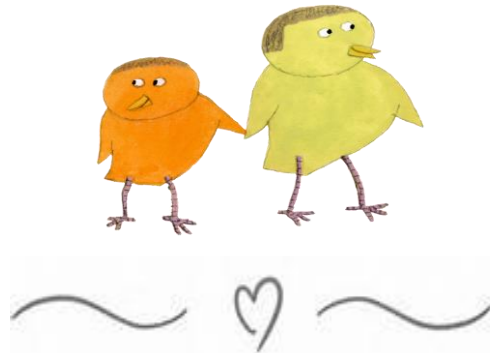


Kom förbi så bjuder vi på fika
och en pratstund

Den stora folkvandringen torsdagen den 11 maj kl. 10.00

Vi håller till på Gûltzaudden. Där kommer vi att ha tipsrunda samt bjuda på grillad korv vid någon grillplats. Avslutning i Bikupan med kaffe samt våffla med sylt och grädde. Detta är gratis för våra medlemmar!

Den av deltagarna som får flest rätt på tipsrundan vinner två Sverigelotter. Vi kommer dessutom att lotta ut ytterligare två Sverigelotter bland alla som har deltagit i tipsrundan.



Sommarträffar

De som är kvar i stan under sommaren kan träffas på Kulturens hus, för att därefter tillsammans gå och äta lunch någonstans. Ingen kommer att vara ansvarig, utan de som känner för detta kan träffas vid foajén klockan 12.00 följande datum:

- **Tisdagen den 13 juni**
- **Tisdagen den 18 juli**

Ingen föranmälan. Man bara kommer dit med ett glatt humör och har en trevlig stund tillsammans.



◆ Surströmmingslunch ◆

Surströmmingslunch i Bikupan
(Södra Kungsgatan 12)
Torsdagen den **17 augusti** kl. 12.00



Pris: Beroende på tillgång och prisnivå kan vi inte lämna ett pris just nu. Vi återkommer med prisuppgift via mejl, på hemsidan, i SPF-appen på mobilen och du kan även själv höra av dig när vi närmar oss inplanerat datum.

Anmälan senast måndagen den 14 augusti
(tfn-svarare: 22 65 65 eller mejl: spf.akerbaret@gmail.com)

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).



Så fort en cirkel blir klar för start meddelas detta via mejl, hemsidan, SPF-appen eller på Vuxenskolas hemsida. Det går också bra att ringa dit och fråga. *Kom gärna med egna förslag på studiecirklar som vi skulle kunna starta upp!*



Vinprovning! **Tema: Champagne och andra mousserande viner**



Välkommen på vinprovning
tisdagen den 23 maj kl 18.00

Pris: 140 kr

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

Munskänk: Gunnar Persson – han lotsar oss genom vinets spännande värld
Föranmälan senast 18/5 till kontoret

(spf.akerbaret@gmail.com eller telefonsvarare 0920-22 65 65)

Nya medlemmar:

Anette Ahlman, Irene Ahlman, Eva Andersson Niva, Marianne Andersson, Berit Blomberg, Björn Diamant, Tomas Engström, Britt Eriksson, Majvor Eriksson, Göran Forsberg, Anna Fredriksson, Björn Gunnerfeldt, Mary Hallersten, Maud Hedgren, Leif & Lena Hjelte, Agneta Hjærtberg, Elsie Johannesson, Britt Jonsson, Marianne Karlberg, Elisabet Karlsson, Anita Elisabet Landström & Lennart Landström, Elisabeth Ljungberg, Leslie Loyd Bailey, Liselotte Lundbäck, Roger Lundqvist, Peter Malmström, Barbro Medin Levén, Asta Nordström, Ragnhild Patomella Drugge, Oili Rautio, Britta Rosenberg, Eva Rånby, Arne & Lena Rönnbäck, Irma Strandberg, Ebba & Sten Stålnacke, Tuula Söderena, Ann Taavo, Ulf Tunong, Siv Wettainen, Lillebil Åkeson, Catrin Åström, Christer Ödberg, Bengt Öhman, Mary Öhman

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 Torgny Johansson (tfn 070-578 19 59).

SPF Åkerbärets aktiviteter februari-augusti 2023

- ✓ 1 februari 18.00: Pubafton
- ✓ 13 februari 13.00: Berättarcafé
- ✓ 16 februari 18.00: Vinprovning
- ✓ 21 februari 14.00: Semmelfika
- ✓ 23 februari 13.00: Årsmöte
- ✓ 1 mars 18.00: Pubafton
- ✓ 9 mars 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 20 mars 13.00: Berättarcafé
- ✓ 23 mars 12.00: Paltlunch
- ✓ 5 april 18.00: Pubafton
- ✓ 13 april 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 17 april 13.00: Berättarcafé
- ✓ 21 april 18.00: Visafton
- ✓ 3 maj 18.00: Pubafton
- ✓ 9 maj 09.00: IKEA-resa
- ✓ 11 maj 10.00: Den stora folkvandringen
- ✓ 15 maj 14.00: Musikcafé
- ✓ 16 maj 13.00: Vårlunch
- ✓ 22 maj 13.00: Berättarcafé
- ✓ 23 maj 18.00: Vinprovning
- ✓ 30 maj 10.00: Drop-in-fika
- ✓ 13 juni 12.00: Sommarträff
- ✓ 18 juli 12.00: Sommarträff
- ✓ 17 augusti 12.00: Surströmming
- ✓ April/maj: Modevisning

