

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 2024-01-23



Varmt välkomna till Åkerbärets våraktiviteter!

Året 2023 blev ett väldigt framgångsrikt år. Ungefär hundra nya medlemmar tillkom och våra aktiviteter var mestadels väldigt välbesökta. Tack alla ni som deltar!

Vår förening blir vad ni medlemmar gör den till, och vi är väldigt tacksamma om ni kommer med önskemål på verksamheten. Allt kanske vi inte kan uppfylla, men vi lyssnar alltid och försöker.

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 – Angela kollar av mejlen så gott som dagligen.

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

Väl mött och mycket välkomna till en ny 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 KPR, publikaftnar, resor, aktuellt teaterutbud mm.

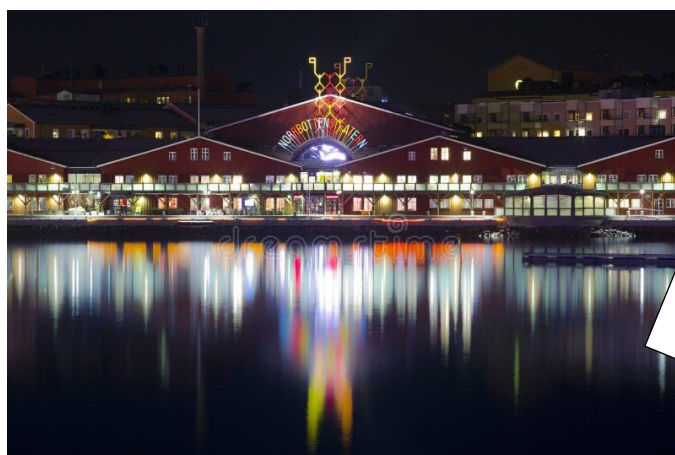
KALLELSE till årsmötet torsdagen den 22 februari 2024 kl 13.00 i IOGT-NTO-lokalen



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

↪ Medlemsmöte torsdagen den 7 mars kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen

Gunilla Röör (teaterchef på Norrbottensteatern) – "Kulturen kittar ihop människor, får oss att mötas, får oss att prata om viktiga saker, får oss att känna saker, får oss att bli provocerade." Vi säljer Sverigelotter. 50 kr inkl fika.



↪ Medlemsmöte torsdagen den 18 april kl. 13.00 i IOGT-NTO-lokalen



Malin Sand (dietist och folkhälsostateg Region Norrbotten) "Må bra med mat genom livet"! Malin pratar om vikten av bra matvanor och att ha ett aktivt liv, allting sett ur ett seniorperspektiv. Musikunderhållning av **Rubus**. Försäljning av Sverigelotter. 50 kr inkl fika.



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

Åkerbärets kör sjunger vårsånger. Försäljning av lotter – stort vinstbord!
Anmälan: Senast torsdagen den 9 maj (22 65 65 eller spf.akerbaret@gmail.com)

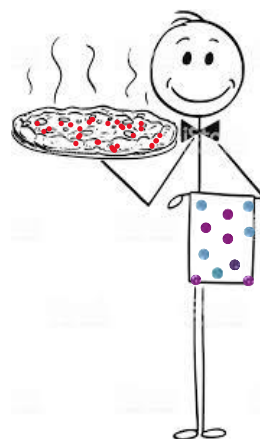
Pris: 200 kr

OBS! Ev avanmälan senast tisdag 14 maj – därefter bindande!

VÅRTALLRIK



*Hemlagad potatissallad
 Oxfilé
 Kycklingfilé
 Ägg med räkor
 Parmesanskinka
 Rostbiff
 Bearnaisesås
 Salami
 Brieost
 Citron
 Persilja
 Tomat & crispsallad
 Hembakat bröd och smör
 Dryck samt kaffe med godbit ingår!*



Expeditionen har sommarstängt vecka 26-32

Vi kommer att ha stängt på expeditionen 25 juni-6 augusti.

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



**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!**

Pubaftnar

Pub för Åkerbärets medlemmar i Bikupan (Södra Kungsgatan 12) **onsdagar 18.00.**

Cheers!



7 februari

Austin Band

Stämsång, Eagles-låtar & musik för alla

Du måste föränmäla dig
till februari månads pubafton!

spf.akerbaret@gmail.com

eller 0920-22 65 65

Obs! Entréavgift 100 kr

13 mars

Bengt Eks kvintett

Skönt svängiga evergreens man känner igen

3 april

Britt Nilsson Wyöni med band

Musik med influenser från visor, latinrytmer, folkmusik, jazz, country, pop, etc.

Kända och okända låtar från många årtionden - kryddat med spännande och roliga arrangemang!

8 maj

Stefan Gunnarsson

Återkommer på begäran - spelar våra önskelåtar

Du måste föränmäla dig
till maj månads pubafton!

spf.akerbaret@gmail.com

eller 0920-22 65 65

Obs! Entréavgift 100 kr

Entré februari & maj: 100 kr

Föränmälan - se ovan!

Entré mars-april: 70 kr

Ingen föränmälan - bara att komma!

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

Välkomna!





Vinprovarkväll! Tema: Österrikiska viner

Välkommen på vinprovning
tisdagen den 26 mars kl 18.00

Plats: Södra Kungsgatan 12 (Bikupan)

Pris: 120 kr

(då ingår provning av 4 österrikiska 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 21/3 till kontoret



Spännande vita och röda viner från Österrike!



Modevisning!

Även icke-medlemmar är
välkomna på modevisningen!

**Tisdagen den 2 april 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 28 mars till:

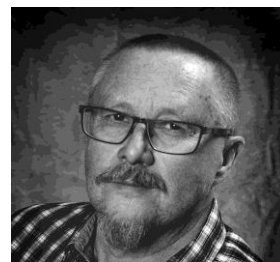
tfn 22 65 65 eller mejl spf.akerbaret@gmail.com

≈ Berättarcafée ≈

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

↪ Måndagen den 29 januari kl. 13.00:

Thord Nilsson (fotograf och författare) visar och berättar om sina fantastiska naturbilder från norska Hellevik. Det är en mycket speciell plats som genom årtusenden formats av vind och vatten. Fotona visar människors avtryck i gammal miljö tillsammans med naturens egen förmåga att skapa unik och oförglömlig konst – naturens egen konstutställning.



↪ Måndagen den 19 februari kl. 13.00:



Tommy E Eriksson (journalist, författare & konstnär)

"Tala inte om mig, tala med mig!" Tommy drabbades av en allvarlig stroke och han berättar om sina upplevelser. Föreläsningen handlar om kommunikationen mellan vårdtagare och vårdgivare och vad som händer en individ som förvandlas från resurs till belastning på några timmar. Tommy talar för de "drabbade".

↪ Måndagen den 18 mars kl. 13.00:

Sven Reinholdt (ordförande Demensföreningen) berättar om sin egen personliga erfarenhet från när hans hustru fick diagnosen Alzheimer. Sven har stor erfarenhet och goda kunskaper om de diagnoser som ryms inom demensbegreppet. Han pratar även om tidiga tecken på demens.



↪ Måndagen den 22 april kl. 13.00:

Fixar´n i Luleå (Ulf Norén) informerar om vad han kan hjälpa till med. Han åker hem till seniorer och fixar kostnadsfritt det som behövs. Syftet är att undvika fallolyckor.



↪ Måndagen den 13 maj kl. 13.00:



Thomas Åkerlund (Stadsarkivet) berättar om sitt arbete som kommunarkivarie och delar med sig av sin enorma kunskap om Luleås historia. Han visar oss även bilder från det gamla Luleå.

Berättarcaféeer: Ingen föränmälan. 50 kr inkl fika.





◆ Paltlunch ◆

Tid: Måndag 26 februari kl. 12.00

Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)

Anmälan senast: Torsdag 22 februari
(tfn 22 65 65 eller mail: spf.akerbaret@gmail.com)

Pris: 90 kr (inklusive fika)

Max 50 deltagare!

Seniorkväll med Stefan Gunnarsson

**Gemensam seniorkväll på Ebeneser
för alla seniorer i Luleå**

**Underhållning:
Stefan Gunnarsson**



Datum: 24 maj kl 18.00

Plats: Kulturcentrum Ebeneser (Skomakargatan 23)

Pris: 120 kr inkl förköpsavgift

Köp biljetten hos Tickster (www.tickster.com) eller på
Kulturens hus (från 8/4). Du kan även köpa biljett på plats.

Visafton 22 mars 18.00



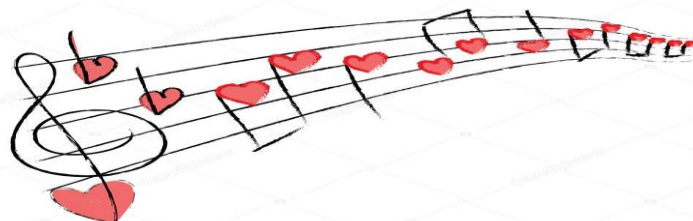
Välkomna till vår **visafton**
med massor av sång och musik!
Allsånger, uppträdanden
(vem som helst får sjunga en visa)
och kanske någon rolig historia.
Vi bjuder på goda snittar
och annat tilltugg.
Ett glas vin, starköl
eller annan dryck ingår i priset!



Ingen föranmälan!

Tid: Fredag 22 mars kl. 18.00
Plats: Bikupan (Södra Kungsgatan 12)
Pris: 120 kr (inkl vin/öl, snittar mm)

Hjärtligt välkomna!



**Favorit
i repris!**

Semmelfika

Kom på fettisdagsfika med semla och kaffe

Tid: Fettisdagen den 13 februari kl 14.00

Plats: Södra Kungsgatan 12 (Bikupan)

Pris: 70 kr

Anmälan senast 8/2

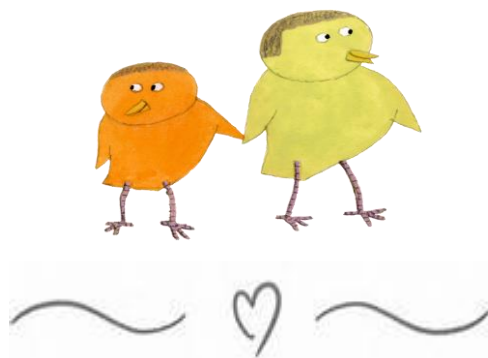
(spf.akerbaret@gmail.com eller 0920-22 65 65)

Musikunderhållning!

Den stora folkvandringen tisdag en den 21 maj kl. 10.00

Vi håller till på Gältzauudden. Där kommer vi att ha tipsrunda samt bjuda på grillad korv vid någon grillplats. Efteråt blir det kaffe och kaka. Detta är gratis för våra medlemmar och du får gärna bjuda med en vän!

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 11 juni**
- **Tisdagen den 16 juli**

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



◆ Surströmmingslunch ◆

Surströmmingslunch i Bikupan
(Södra Kungsgatan 12)



Beroende på tillgång och prisnivå vet vi ännu inte om vi kan erbjuda våra medlemmar surströmming i år. Om vi får tag på strömming återkommer vi med prisuppgift och datum via mejl, på hemsidan, i SPF-appen på mobilen och du kan även själv höra av dig till oss i mitten av augusti.

☞ Musikcafé ☞



Torsdag 25 april 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 föranmälan – 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 28 maj

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 **Barbro Lundgren** (tfn 073-801 16 30) fram till årsmötet.



Nya medlemmar:

Anette Andersson, Yvonne Andersson, Kristina Berg, Jan & Karin Blom, Karin Degerman, Christina Edin, Gudrun Ekman, Roger Eliasson, Tommy Eriksson, Lars Forsell, Hans Forsström, Vivi-Ann Färnstrand, Peter Georgson, Anita Granström, Mari-Ann Granström, Leif Hakkanen, Jan Christian Hansson, Lena & Ola Harila, Carola Högling, Valfrid Kallioniemi, Sixten Kieri, Elisabeth Lundmark, Evy Lundmark, Lena Matthews, Ingela & Sven-Åke Matti, Anne Melin, Ruth Nilsson, Thord Palmgren, Leif Sandström, Roland Skoog, Lars Helge Svensson, Marianne Svensson Sandström, Göta Theodorsson, Birgitta Toolanen, Inga Valeskog, Irene Vallström, Ingrid Wallin

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 januari-augusti 2024

- ✓ 29 januari 13.00: Berättarcafé
- ✓ 7 februari 18.00: Pubafton
- ✓ 13 februari 14.00: Semmelfika
- ✓ 19 februari 13.00: Berättarcafé
- ✓ 22 februari 13.00: Årsmöte
- ✓ 26 februari 12.00: Paltlunch
- ✓ 7 mars 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 13 mars 18.00: Pubafton
- ✓ 18 mars 13.00: Berättarcafé
- ✓ 22 mars 18.00: Visafton
- ✓ 26 mars 18.00: Vinprovning
- ✓ 2 april 14.00: Modevisning
- ✓ 3 april 18.00: Pubafton
- ✓ 18 april 13.00: Medlemsmöte
- ✓ 22 april 13.00: Berättarcafé
- ✓ 25 april 14.00: Musikcafé
- ✓ 8 maj 18.00: Pubafton
- ✓ 13 maj 13.00: Berättarcafé
- ✓ 16 maj 13.00: Vårlunch
- ✓ 21 maj 10.00: Folkvandringen
- ✓ 24 maj 18.00: Pub Ebeneser
- ✓ 28 maj 10.00: Drop-in-fika
- ✓ 11 juni 12.00: Sommarträff
- ✓ 16 juli 12.00: Sommarträff
- ✓ Augusti: Surströmmingslunch



NU KÖR VI!