

MÅNADSBREV OKTOBER 2018

2018-11-06

Nu är det inte långt kvar till Jul med vårt traditionella Julbord med förhoppningsvis besök av Norrbottens Lucia med tärnor. Därför tycker jag att det är extra viktigt att nu påminna om vår medlemsvärning som ger er ett eller flera gratis julbord. Det kan behövas "lite extra ljus" i novembermörkret då vi fortfarande har gröna gräsmattor. De ni värvar nu betalar 250 kr men har då betalt medlemsavgiften för 2019.

Medlemsvärning

Tänk på, att för varje medlem du värvar bjuder SPF Mjölkudden på vårt Julbord den 13/12, Luciadagen, med troligen Norrbottenslucian, på Scandic Hotell. Värde ca. 200 kr. Om du värvar fler medlemmar kan du välja att bjuda någon medlem på Julbordet eller få pengar i motsvarande värde. Kom ihåg att den du värvat skall skriva in ditt namn på medlemsansökan och du måste anmäla ditt namn till matrikelansvariga Monica Gustafsson.

Fredag den 12/10 var programpunkten "Krishantering" där Anders Öhlund sektionschef på Länsstyrelsen informerade om vad "Krishantering" innebär för alla inblandade myndigheter vid samhällskriser av varierande slag. Han beskrev hur polisen, sjukvården, civilförsvaret och brandförsvaret arbetar vid kris ex. vis vid stora skogsbränder, större olyckor, katastrofer mm. Länsstyrelsen har den samordnande rollen eftersom hänsyn måste tas till alla lagar som måste följas vid höjd beredskap för inblandade aktörer. Öhlund berättade vidare om kommande NATO-övningar i samverkan med bl.a. Finland, Norge, Nato-grupperingar och Sverige. Vidare informerade vår resesamordnare Eila Pettersson om kommande reseerbjudanden och slutligen tackade ordförande Öhlund för en intressant föreläsning. Mötet avslutades med kaffe med dopp.

Måndag den 29/10 föreläste "fystränare" Eva Brolin från Hermelinen under ämnet "Viktig information om vår hälsa" för seniorer vid vårt månadsmöte. Hon berättade, visade och lät oss testa enkla övningar som man kan göra på egen hand i hemmet. Eva presenterade även Hermelinens programutbud med lättgympa som genomförs i ett lugnt tempo med styrke- och balansträning utan hopp och vikter. Hermelinens "medelgympa" arbetar upp kondition och rörlighet. Vi fick resa oss upp vid borden och genomföra ett antal lätta övningar. Hermelinen delade ut 25-gratiskort till våra medlemmar som vill komma och få träffa en instruktör under 2 tim där man får individanpassade förslag på hur man kan gå vidare för förbättrad fysisk hälsa.

Resor och kommande program

Julresa till Tornedalen den 4 december med resegruppens förening Åkerbäret. Besök i Särkilax kyrka i Övertorneå som återinvigts efter 400 år, klassiskt Julbord där tomten bor i Juhonpieti och i Korpilombolo får vi information om Nattfestivalen som blivit känd i världen där eftermiddagskaffet serveras. Resan avgår med buss från Luleå 07.30 och återkommer mellan kl. 18.00-20.00. Mer information får ni om resan eller kan bokas av er hos SPF-Åkerbäret på tel. 0920-22 65 65. I priset 850 kr ingår bussresa, Kaffe på bussen, Guidning av Särkilax kyrka, Julbord i Juhonpieti samt Guidning och information med eftermiddagskaffe i Korpilombolo.

Cafemötet fredag den 9/11 "musikunderhållning" med den duktige trubaduren MacAllen.
Månadsmötet den 26/11 "Viktig vardagsjuridik" med Swedbank och körsång av Chorus Elina.
Kenth Nilsson